Vitasane - das Garsystem

Gebrauchsanleitung

Die richtige Zubereitung

Die richtige Nahrungszubereitung dient nicht nur der Erhaltung und Verfeinerung von Aroma und Geschmack der Speisen, sie kann auch den Verlust wertvoller Vitamine und Mineralstoffe verhindern.

Zu langes Kochen bei hohen Temperaturen, die Einwirkung von Sauerstoff und Licht können Vitamine zerstören. Da viele Vitamine und Mineralstoffe wasserlöslich sind, führt der zu lange Kontakt mit Wasser zu Verlusten, das Gemüse wird „ausgelaugt“. Durch die richtige Zubereitung kann dies verhindert werden.

Es gibt kaum eine Garmethode, die eine ebenso schmackhafte und dabei so kalorienarme und nährstoffschonende Ernährung ermöglicht wie das Garen ohne Zusatz von Wasser und das Braten ohne Zusatz von Fett In den speziell dafür konstruierten Edelstahl-Einheiten, können die Lebensmittel schonend unter dem Siedepunkt in ihrer Eigenfeuchtigkeit bzw. mit Ihrem Eigenfett gegart werden. Ein Öffnen des Deckels während der Garzeit ist nicht notwendig, da mit Hilfe des Thermocontrols der Garprozess mühelos überwacht werden kann.

Wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden nicht unnötig ausgewaschen, der Verzicht auf Bratfett hilft Kalorien zu sparen. Der natürliche Geschmack der jeweiligen Speisen bleibt optimal erhalten. Da Aromastoffe kaum ausgelaugt werden, kann sogar auf das Würzen mit Salz verzichtet werden. Außerdem gibt das Kochen mit frischen Kräutern noch Zusatzaroma.

Inhaltsverzeichnis

Die richtige Zubereitung

Der Garprozeß

Merkmale der Einheit

Thermocontrol

Garen ohne Zusatz von Wasser

Braten ohne Zusatz von Fett

Energieregelung

Garen

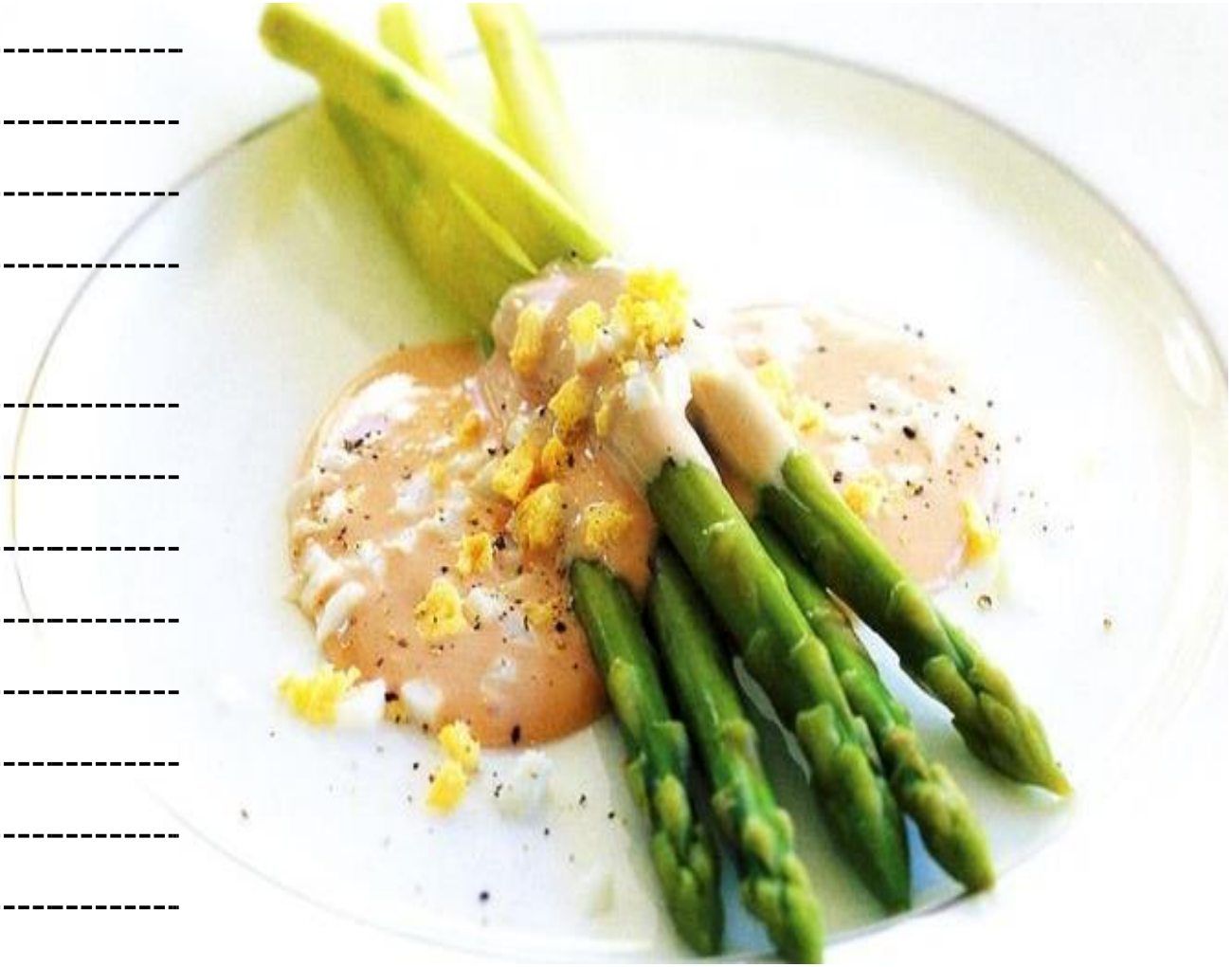
Braten

Praktische Anwendungen

Nützliche Tipps

Unser Sortiment

Reinigung und Pflege



Der Garprozeß

Lebensmittel können natürlich nicht völlig ohne Wasser und Fett zubereiten werden. In den Vitasane-Einheiten reicht jedoch die Eigenfeuchtigkeit und das Eigenfett der Speisen zum Garen aus.

Dank des besonders konstruierten Topf- und Deckelrandes ist es möglich, die Einheit so dicht zu verschließen, dass kaum Wasserdampf entweicht. Der aufsteigende Wasserdampf bleibt am Deckel hängen, kühlt dort ab und fällt auf das Gargut zurück. Wenn die Hitzezufuhr entsprechend dosiert wird, wiederholt sich dieser Prozess ständig.

Wichtig dabei ist, dass das Gargut – ob Fleisch oder Gemüse – im richtigen Verhältnis zum Garraum, also der Gareinheit, steht.

Die zu garenden Lebensmittel sollten immer die Gareinheit maximal zu zwei Drittel, mindestens jedoch zur Hälfte füllen. Für bestimmte trockene Lebensmittel, z.B. getrocknete Hülsenfrüchte, Teigwaren, Reis, muss zum Quellen beim Garen Wasser zugefügt werden. Aber auch welkes Gemüse oder abgelagerte Kartoffeln benötigen beim Garen eine geringe Wasserzugabe.

Merkmale der Einheit

(**1**) **Die Kondensrille**
fängt den kondensierenden Wasserdampf und bildet zwischen Einheit und Servierdeckel einen Film, der die Einheit luftdicht abschließt. Die Eigenfeuchtigkeit bleibt dadurch erhalten. Der passgenaue Servierdeckel garantiert durch Gewicht, Konstruktion und hochpräzise Verarbeitung den einwandfreien Verschluss der Gareinheit. Darüber hinaus kann er zwischen Griff und Rand eingehängt werden; umgedreht wird er zum stabilen Servieruntersatz.

(**2**) **Die Kühlwandzone**
besteht aus reinem Edelstahl, der weniger Hitze als der Boden aufnimmt. Durch dieses Temperaturgefälle werden die Seitenwände zu Abkühlzonen, die die Gartemperatur vitaminschonend knapp unter dem Siedepunkt halten.

(**3**) **Der Akkutherm-Kapselboden**
nimmt selbst kleinste Energie auf, speichert sie wie ein Akku und verteilt die Hitze gleichmäßig.
Die Vitasane-Einheiten sind für alle Herdarten geeignet:

Cooking Control

Der Cooking Control zeigt bei geschlossener Einheit die ideale Gartemperatur und macht dadurch das Garen ohne Zusatz von Wasser erst möglich.
Der gelbe Zeiger wandert im Uhrzeigersinn und zeigt durch seinen Standort an, welche Bedingungen momentan im Topf herrschen.

Bitte beachten Sie:
der Cooking Control ist nur für das Garen auf dem Herd konstruiert. Im Backofen darf er nicht verwendet werden!
Den Deckel während des gesamten Garprozesses nicht abheben, da sonst der Garprozess nicht mehr optimal ausfällt.
Falls Sie den Deckel beim Garen von Gemüse doch einmal abgenommen haben, fügen Sie 1 bis 2 Esslöffel Flüssigkeit zu, um den entwichenen Dampf zu ersetzen.
Bei hohen Einheiten die Energie bereits kurz vor Erreichen des ersten roten Bereichs reduzieren.

Garen ohne Zusatz von Wasser

Diese Garmethode eignet sich für alle frischen oder tiefgekühlten Gemüsearten, Kartoffeln und verschiedene Fischsorten.

Gargut tropfnass in die KALTE Einheit geben. Füllmenge 1/2 – 2/3.

Servierdeckel auflegen und bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen.

Nach ca. 5 Minuten beginnt der weiße Zeiger zu wandern.
Hat der Zeiger den ersten grünen Bereich erreicht (2), Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückschalten.

Der weiße Zeiger wird bis in den idealen Garbereich (3) weiterwandern.

Während der gesamten Garzeit muß der Zeiger in diesem Bereich bleiben.

Sollte der Zeiger in das zweite rote Feld kommen (4) droht Überhitzung, die Energiezufuhr weiter verringern oder ganz ausschalten.
Aufheizen Zurückschalten Fertiggaren

ACHTUNG! Überhitzung!

Topf vom Herd nehmen!

Braten ohne Zusatz von Fett

Diese Zubereitungsart ist für Fleisch, Geflügel, Wild und Verschiedene Fischsorten geeignet.

Trockene, leere Einheit mit Servierdeckel auf den Herd stellen und bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen (1).

Hat der Zeiger den ersten roten Bereich erreicht (2), Servierdeckel abnehmen, das gut abgetrocknete Bratgut einlegen und leicht andrücken. Sobald sich das Gargut leicht lösen lässt, umdrehen und von allen Seiten bräunen.

Servierdeckel auflegen, auf geringere oder geringste Stufe zurückschalten, fertigbraten.

Der weiße Zeiger wird bis in den idealen Garbereich (3) weiterwandern.

Während der gesamten Garzeit muß der Zeiger in diesem Bereich bleiben.

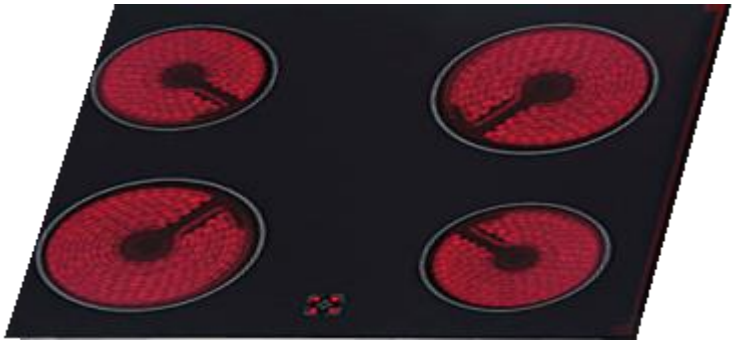
Sollte der Zeiger in das zweite rote Feld kommen (4) droht Überhitzung, die Energiezufuhr weiter verringern oder ganz ausschalten.

ACHTUNG! Überhitzung!

Topf vom Herd nehmen!

Energieregelung

…beim Elektroherd



Mittlere und kleinste Energiezufuhr sind wörtlich zu nehmen.
Sie entsprechen jedoch nicht den Mittelwerten der verschiedenen Angaben auf dem Drehknopf Ihres Herdes.
Sowohl die Zahlen 1 bis 3, 1 bis 9 als auch 1 bis 12 geben nur an, wie viele Einstellmöglichkeiten es gibt. Sie sagen nichts über das Verhältnis der jeweils regulierten Energiemenge aus. Es kann sehr hilfreich sein, die Gebrauchsanleitung Ihres Herdes noch einmal durchzulesen. Dies gilt insbesondere für Elektroherde mit Automatik-Kochstelle.

…beim Gasherd

Wenn Sie die richtige Größe der Kochstelle gewählt haben, müssen Sie die Flammeneinstellung regulieren. Hier spielt der Brennwert eine wesentliche Rolle. Darum geben die meisten Gashersteller auch nur große und kleine Flammen als Richtwerte an.
Sie können sich im Allgemeinen nicht nach den Skalenaufdruck richten, sondern müssen selbst die richtige Einstellung für Ihren Herd finden. Ist die Energieabgabe zu hoch, sollten Sie bereits zum Aufheizen die kleinste Flamme einstellen oder die nächst kleinere Brenngröße wählen.

Energieregelung

…beim Induktionsherd

Die Hersteller von Induktionsherden verwenden unterschiedliche Leistungsstufen. Aus diesem Grund ist es nicht möglich, eine einheitliche Regelung beim Garen und Braten nach der VITASANE-Methode anzugeben.

Bitte sehen Sie in der Gebrauchsanleitung des Herstellers nach und ermitteln Sie so die Einstellung Ihres Induktionsherdes für geringe, mittlere und hohe Energiestufe.

Die Übersicht gibt Ihnen eine Richtlinie für das Garen nach der Vitasane -Methode. Falls weitere Fragen auftreten, können Sie sich jederzeit an das Team von Vitasane wenden.

Beim Garen ohne Zusatz von Wasser und Fett steht die schonende Zubereitung und nicht die Zeitverkürzung im Vordergrund.

1. Garen ohne Zusatz von Wasser

Einheit	Aufheizen	Fortgaren
Ø 16 cm	700 – 1000 W	200 – 300 W
Ø 20 cm	900 – 1200 W	250 – 400 W
Ø 24 cm	1000 – 1200 W	300 – 600 W

2. Braten ohne Zusatz von Fett

Einheit	Aufheizen	Anbraten	Fortbraten
Ø 16 cm	900 W	900 W	200 – 300 W
Ø 20 cm	900 – 1200 W	900 – 1200 W	250 – 400 W
Ø 24 cm	1000 – 200W	1000 – 1200W	250 – 600 W

3. Flüssigkeiten

Aufheizen bei maximaler Energie

Garen

Gargut in die Einheit geben, Servierdeckel aufsetzen und bei mittlerer Energiezufuhr aufheizen. Nach kurzer Zeit beginnt der gelbe Zeiger des Cooking Control zu wandern.
Hat der Zeiger den ersten grünen Bereich erreicht, Herdplatte sofort auf niedrigste Stufe zurückschalten und im idealen Garbereich fertig-garen.

Beim Fertiggaren schalten Sie auf die kleinste Energiestufe.
So verführerisch das Topfgucken auch sein mag, lassen Sie bitte den Servierdeckel geschlossen.

Braten

Fleisch je nach Rezeptangabe im Ganzen oder in Portionsstücke zerteilt gut mit Küchenpapier abtrocknen. Gewürzt wird erst nach dem Anbraten. Zum Braten die trockene, leere Einheit mit Servierdeckel auf den Herd stellen. Bei mittlerer Energiestufe aufheizen. Nach einigen Minuten beginnt die gelbe Balkenanzeige zu wandern.
Hat die Anzeige den ersten roten Bereich erreicht, Servierdeckel abnehmen, das gut abgetrocknete Bratgut einlegen und am Boden andrücken.

Braten

Die Poren des Bratgut schließen sich auf dem heißen Boden sofort. Wenn die gewünschte Bräunung erreicht ist, lässt sich das Bratgutmühelos vom Boden lösen. Dann wird es gewendet und von der nächsten Seite angebraten. Jetzt je nach Rezeptangabe Zwiebel, Tomaten, Gewürze, oder/und Flüssigkeit wie z.B. Wein zugeben. Servierdeckel auflegen und auf kleinste Energiestufe zurückschalten. Bei besonders zartem und dünnem Gargut kann die Energie gleich nach dem Anbraten abgeschalten werden. Fertigbraten.

Beim Fertigbraten schalten Sie auf kleinste Energiestufe.

Große Braten sollten nach der halben Garzeit gewendet werden.

Praktische Anwendungen

Zeitloses Design

Standfestes servieren

Einhängen des Deckels im Griff

Zum Servieren

Als Glockendeckel

Aufwärmen über Wasserbad

Praktische Anwendungen

Zum Aufbewahren

Zum Reiben, Raspeln und Hobeln

Als zusätzlicher Garboden

Zum Waschen von Gemüse

Zum Kochen von Gemüse im Ganzen

Ausschütten ohne Nachtropfen

Nützliche Tipps

Was tun, wenn...	weil…	sollten Sie
... das Gargut während des Garens Ohne Zusatz von Wasser am Boden anklebt.	durch dauernde Überhitzung oder Öffnen des Servierdeckels während des Garens zu-viel Eigenfeuchtigkeit verdunstet ist.	Flüssigkeit zugeben.
... goldbraune oder blaue Hitzeflecken auf der Edelstahleinheit erkennbar sind.	sich bei starker Überhitzung Edelstahl verfärben kann.	die Energiezufuhr abstellen. Allgemeine Regeln zum Garen beachten
... kleine punktförmige Vertiefungen im Topfboden entstehen.* (kein Materialfehler)	das Leitungswasser stark chlorhaltig ist.	möglichst wenig Wasser zum Garen verwenden.
	die Gareinheit häufig mit stark gesalzenen oder/und sauren Lebensmitteln in Berührung kommt.	salzhaltige Speisen (Pökelware, Sauergemüse, Konserven) nicht nachsalzen.
		saure und salzige Speisen (Tomatensauce, Rhabarber, Sauergemüse) nicht in der Einhei aufbewahren.
*dies hat keinerlei Auswirkung auf die Funktionalität der Kocheinheit	ein stark chlorhaltiges oder saures Reinigungsmittel verwendet wurde.	Nudelwasser, Suppen u.ä. erst na dem Aufkochen salzen.
		diese Reinigungsmittel nicht zum Einweichen verwenden.

Nützliche Tipps

Was tun, wenn...	weil…	sollten Sie
... Servierdeckel an Edelstahleinheit anklebt.	sich zwischen Schüttrand und Servier-deckel Speisestärke abgesetzt hat, die den Deckel anklebt und sich erst nach dem Erwärmen wieder löst.	nochmals bei mittlerer Energiestufe erhitzen.
... Bratgut am Boden anklebt.	der Bräunungsprozeß noch nicht abgeschlossen ist. das Bratgut nicht abgetrocknet wurde.	das Bratgut nicht mit Gewalt lösen, länger anbraten lassen, bis es sich von alleine löst; keine Flüssigkeit zugeben.

Unser Sortiment

16 Ø - 2 l

20 Ø – 3,1 l

20 Ø – 3,1 l

20 Ø – 5,6 l

24 Ø – 4lt

24 Ø – 4,7lt

24 Ø – 2,7lt

24 Ø – 9lt

Unser Sortiment

Milchtopf *14 Ø – 2lt*

OVALBRÄTER 34/21 cm Ø – 6lt

GRILLPFANNE *30 Ø – 2,9lt*

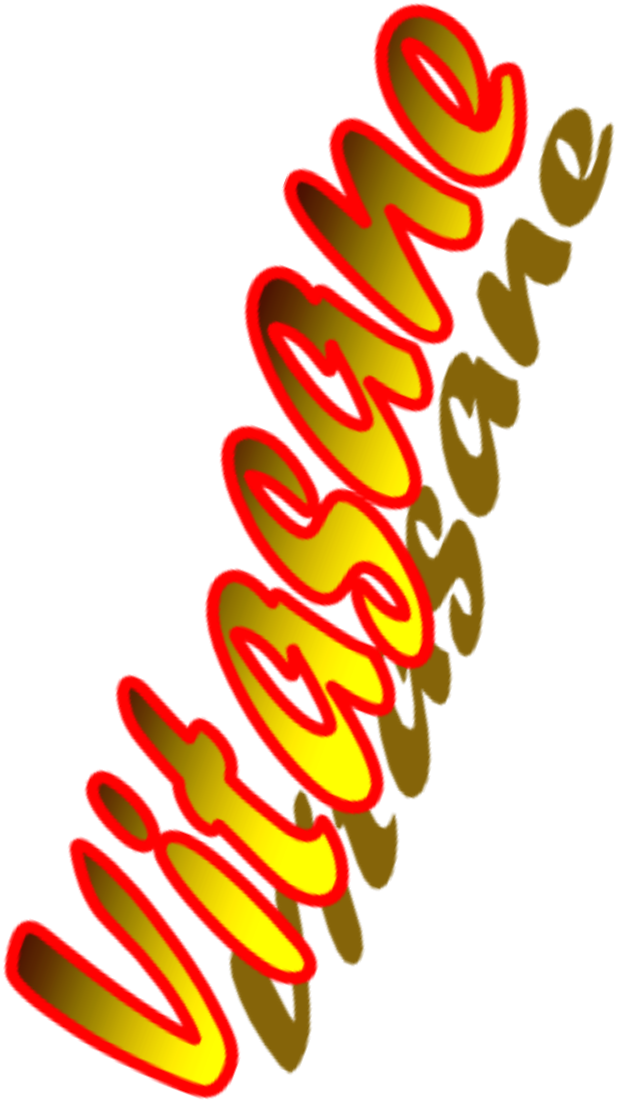
20 cm Ø

24 cm Ø

Reinigung und Pflege

Die Vitasane Einheiten lassen sich sehr leicht mit dem BIOKRAFT reinigen und halten bei sachgemäßer Pflege ein Leben lang ihr perfektes Aussehen.

Der BIOKRAFT ist durch seine natürlichen Grundstoffe gift- und säurefrei und biologisch abbaubar. Außerdem ist er eine unverzichtbare Hilfe im Haushalt und Gastronomie, da er Kalk und Fett von allen Oberflächen löst.



Vitasane

Vinschgauerstrasse 32 , 39023 Eyrs – Laas

Tel. +39 0473 618047 inf@vitasane.it – www.vitasane.it

Vitasane

HOCHKONZENTRAT MIT EMULSIONSWIRKUNG
CONCENTRATO EMULSIONANTE
ECO CLEAN
UNIVERSALREINIGUNGSKONZENTRAT
DETERGENTE UNIVERSALE CONCENTRATO
REINIGEN • SCHÜTZEN • PFLEGEN
PULISCE • PROTEGGE • CURA

BIOKRAFT
Putzstein