

# Biogarer im Test

**Gesundes Kochen ohne Nährstoff- und Geschmacksverlust ist eine zentrale Werbebotschaft für das Garen mit Niedertemperaturöfen. Wie realistisch diese Aussagen sind, hat unsere Redaktion in einem Test überprüft.**

Der Trend zum gesunden Kochen beschäftigt das Marketing der Gerätehersteller. Profiköche schwören schon lange auf das Garen mit Niedertemperaturen. Mit dem Test des neuen Biogarofens von Rommelsbacher wollten die Kochlaien der Redaktion »de-hausgeräte« testen, was dran ist, an dem soviel gelobten Garen im Niedertemperaturbereich. Das Testergebnis fiel überwiegend positiv aus.

**A**ls die Fachwelt im Februar auf die Fachmesse Ambiente nach Frankfurt am Main strömte, warteten zahlreiche Neuheiten auf die Messebesucher.

Vor allem die Besucher aus dem Fachhandel schauen bei ihrem Messebesuch auf neue Trends und die dazu passenden Produkte ihrer Lieferanten. Ein Trend, an dem zur Zeit niemand vorbei kommt, ist die Gesundheit. Gesunde Ernährung und Bewegung sind dabei die zentralen Themen. Die Deutschen sind zu dick. Das liegt zum einen begründet an mangelnder Bewegung und zum anderen an falscher Ernährung mit zuviel Fett und Zucker.

Wer angesichts dieser Tatsachen vernünftig handelt, achtet zum Beispiel darauf, fettarme Vollwertkost zu essen und sich ausreichend zu bewegen. Doch der Gesundheitstrend kennt auch noch eine passende Ergänzung: den Trend zum Kochen! Beide Trends finden ihre Vereinigung im gesunden Kochen. Neben gesunden Zutaten ist hier auch die Art der Zubereitung von großer Bedeutung. Das Kochen mit Niedertemperaturen ist dabei ein Weg, wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine und Nährstoffe zu schonen und auch den natürlichen Geschmack des Gargutes zu erhalten.

## Biogarer für jedermann

Während der Profi das Niedertemperaturkochen schon länger kennt, hat die heimische Küche hier noch Nachhol-



**Bild 1: Messeneuheit: der Biogarofen BGO 1600E**

bedarf. Mit neuen Geräten, die auf der Ambiente zu sehen waren, wird hier nun eine Lücke geschlossen (Bild 1). Der in Bild 1 gezeigt Biogarofen ist ein vollautomatischer Niedertemperaturofen, der gleichzeitig als ein vollwertiger Backofen mit Ober- und Unterhitze sowie als Grill zum Einsatz kommen kann. Der Temperaturfühler überwacht die Kerntemperatur des Fleisches und der Garprozess wird dadurch vollautomatisch gesteuert.

Durch dieses Verfahren werden die wichtigen Nährstoffe des Fleisches erhalten ebenso 95% des Fleischsaftes, der Bratverlust ist um 60% bis 70% reduziert. Das Ergebnis ist saftigeres

und zarteres Fleisch, das auch länger servierbereit gehalten werden kann. Die Biogarmethode ist ideal für Kalb, Rind, Schwein, Lamm und Geflügel. Ein weiterer Vorteil des Biogarofens: Auch die Beilagen werden in nur einem Arbeitsgang zubereitet, zwölf feste und acht frei belegbare Programme stehen zur Verfügung.

Der Aufwand für die Zubereitung der Gerichte wird minimiert und zusätzlich wird Strom gespart. Komfortfunktionen wie Zeitschaltuhr, Fleischthermometer und Innenbeleuchtung sowie umfangreiches Zubehör gehören zur Ausstattung des Biogarofens.



**Bild 2: Unterschiedliches Gargut lässt sich gleichzeitig zubereiten**



**Bild 3: Für unseren Testbraten fiel die Wahl auf Rind**

Der einzige vermeintliche Nachteil des Biogarens ist der höhere Zeitbedarf beim Garen. Durch die Niedertemperaturgareung wird der Garpunkt nach hinten verlagert. Ausgleichen kann man diesen Nachteil aber durch die gleichzeitige Bestückung mit unterschiedlichem Gargut (**Bild 2**).

### Testessen in der Redaktion

Unser Messebesuch auf der Ambiente führte uns natürlich auch bei der Fa. Rommelsbacher vorbei. Die dort präsentierten Messeneuheiten waren wie auf vielen anderen Messeständen sehr interessant und innovativ. Dass es gelingt, ein schmackhaftes Essen durch Zubereitung bei Temperaturen von unter 100°C zu kochen, hatte ich zwar schon gehört. Bei der Präsentation des neuen Biogarofens überkamen mich dann aber doch so meine Zweifel. Der anschließende Dialog mündete schließlich in einem Testessen in unserer Berliner Redaktion.

Der Hersteller stellte uns ein nagelneues Gerät zur Verfügung. Bei der Inbetriebnahme galt es für den ungeübten Koch, ein paar Anlaufschwierigkeiten zu meistern. So war die Einstellung der Uhrzeit etwas gewöhnungsbedürftig im Zeitalter von intuitiven Handymenüs und Funksignaluhren. Auch die Bedienungsanleitung wäre sicher noch etwas eingängiger und leichter zu verstehen, wenn man die Beschreibung um ein paar Schaubilder ergänzen würde.

Das Menü für unser Testessen war allerdings schnell zusammengestellt. Wir hatten uns für Rinderbraten, Knödel und Mischgemüse entschieden. Nachdem wir den Temperatursensor in unseren Rinderbraten platziert hatten (**Bild 3**), war lediglich die Programmauswahl laut Gartabelle auszuwählen und am Gerät einzugeben (**Bild 4**). Wir hatten uns als Kochenlaien für den bequemen Automatikbetrieb des Biogarofens entschieden.

Im Display des Biogarofens wurde während des Betriebes immer die aktuelle Kerntemperatur des Bratens angezeigt. Diese stieg während des Garvorgangs stetig an. Als schließlich nach ca. zwei Stunden die für den Braten eingestellte Kerntemperatur erreicht war, wurde der Garvorgang beendet.

Das Ergebnis konnte sich sehen und schmecken lassen (**Bild 5**). Der Bratensaft war – anders als gewohnt – noch



**Bild 4: Eingabe der Parameter am Testgerät**

üppig vorhanden. Der Geschmack des Rinderbratens war wie versprochen auch ganz ohne Würzen hervorragend. Kein Wunder also, dass Profiköche auf das »sanfte« Garen schwören. Niedertemperaturgaren findet bei Temperaturen von 80°C bis 99°C, Schon-garen bei Temperaturen von 100°C bis 150°C statt.

### Fazit

Gesundes Kochen daheim ist mit dem Biogarofen von Rommelsbacher eine kinderleichte Sache. Der Sensor für das Erfassen der Kerntemperatur übernimmt die Steuerung von Gartemperatur und -zeit. Dieser automatische Prozess macht eine permanente Überwachung des Kochgerätes überflüssig. Das Ergebnis ist ein Höchstmaß an Nährstoffgehalt und Geschmack.



**Bild 5: Das Testergebnis: Ein saftiger Braten mit viel Geschmack**

Auch die Beilagen werden in nur einem Arbeitsgang zubereitet, zwölf feste und acht frei belegbare Programme stehen zur Verfügung. Der Aufwand für die Zubereitung der Gerichte wird minimiert und zusätzlich wird Strom gespart. Komfortfunktionen wie Zeitschaltuhr, Fleischthermometer und Innenbeleuchtung sowie umfangreiches Zubehör gehören zur Ausstattung des Biogarofens.

Wer sich jedoch trotzdem nicht völlig von alten Gewohnheiten lösen will, dem ermöglicht der Biogarofen auch das Kochen und Backen mit Unter- und Oberhitze bzw. das Grillen. Der Backraum hat ein Volumen von 40l. Backformen können mit einem Durchmesser von bis zu 36cm im Gerät untergebracht werden. Die Temperatur ist stufenlos regelbar.

Verbessern lässt sich jedoch die Bedienungsanleitung des Biogarofens und auch die Eingabemöglichkeiten von Parametern sowie das Design des Gerätes sind noch verbesserungswürdig.

Eine Vielzahl von Kochbüchern und Ratgebern zum Thema Niedertemperaturgaren sind bereits erschienen. Der Hersteller des von uns gestesteten Biogarofens bietet hierzu auf Anfrage eine Übersicht.

[www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)

Roland Lüders,  
Redaktion »de-hausgeräte«