

## Welche Pfanne ist am besten?

Ob Gusseisen, Edelstahl, Emaille oder Keramik – jede Bratpfanne hat ihre Stärken, aber auch ihre Tücken. Doch welche eignet sich am besten? Unser kompakter Überblick stellt die wichtigsten Pfannenarten vor.



© istock.com/sergeyryzhov

Stand: 15.04.2025

Wer eine neue Pfanne kaufen möchte, sieht sich mit einer unübersichtlichen Auswahl verschiedener Materialien konfrontiert. Doch welche Bratpfanne ist die richtige? Muss sie beschichtet sein oder nicht? Antihafte, Emaille oder Keramik? Wir geben einen Überblick:

---

### **Gusseisenpfannen: Langlebig, schwer und anspruchsvoll**

Pfannen aus Gusseisen sind besonders robust und speichern Wärme hervorragend – ideal für scharfes Anbraten. Allerdings sind sie auch schwer und pflegeintensiv. Vor der

ersten Nutzung müssen sie eingebrannt werden, damit sich eine natürliche Antihafschicht, die sogenannte Patina, bildet. Säurehaltige Speisen wie Tomatensauce sind tabu, da sie die Oberfläche der Pfanne angreifen können. Zur Reinigung reicht meist ein Auswischen mit einem Tuch und etwas Öl – Spülmittel schadet der Schutzschicht.

---

### **Edelstahlpfannen: Robust, hitzefest, aber ohne Antihaft**

Edelstahlpfannen sind kratzfest, langlebig und bestens geeignet für scharfes Anbraten von Fisch, Fleisch oder Bratkartoffeln. Eine Antihafwirkung bieten sie nicht – deshalb ist die richtige Handhabung entscheidend: Pfanne vorheizen, hitzebeständiges Öl einfüllen und erst dann das Bratgut hinzufügen. Wird zu früh gewendet, kann es ankleben. Edelstahlpfannen mit hitzebeständigen Griffen dürfen oft auch in den Backofen oder Geschirrspüler.

---

### **Kupferpfannen: Edel und pflegebedürftig**

Kupferpfannen zeichnen sich durch eine exzellente Wärmeleitfähigkeit aus und werden in Profiküchen geschätzt – besonders für feine Saucen oder zum Schwenken von Gemüse. Da Kupfer mit Lebensmitteln reagieren kann, sind die Pfannen innen meist mit Edelstahl oder PTFE, das zur Gruppe der →PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen) gehört, beschichtet. Sie dürfen nur mit hoch erhitzbaren Fetten verwendet werden. Wer den typischen Glanz erhalten will, muss Zeit in die Pflege investieren – und auch preislich zählen diese Pfannen zur Oberklasse.

---

### **Emailepfannen: Robust und pflegeleicht**

Beschichtungen aus Emaille finden sich meist auf Gusseisenpfannen. Sie bieten eine harte, glatte Oberfläche, die sich leicht reinigen lässt und besonders resistent gegenüber Säuren ist. Die leicht raue Struktur vieler Modelle ermöglicht kräftiges Anbraten sowie das Entstehen aromatischer Bratensätze – ideal für Saucen. Da Emaille sehr hitzebeständig ist, eignen sich die Pfannen auch fürs Schmoren. Vorsicht bei Temperaturschocks oder Stürzen: Die harte, glasartige Beschichtung kann splintern.

---

### **Antihafpfannen (Teflon): Komfortabel, aber bedenklich**

Pfannen mit Antihaft-Beschichtung – häufig unter dem Markennamen Teflon bekannt – erlauben fettarmes Braten und sind einfach zu reinigen. Die Beschichtung besteht meist aus PTFE, das zur Gruppe der →PFAS (per- und polyfluorierte Alkylsubstanzen) gehört. Diese langlebigen Chemikalien sind ökologisch problematisch, da sie nicht abbaubar sind und sich in Umwelt und Organismen anreichern. Wir sehen solche Pfannen kritisch – ein EU-weites PFAS-Verbot ist in Planung. Wer sich dennoch dafür entscheidet, sollte die Pfanne schonend behandeln (nicht überhitzen, keine Metallutensilien, um Kratzer zu vermeiden).

---

## **Keramikpfannen: Antihaft, aber nicht für die Ewigkeit**

Keramikbeschichtete Pfannen sind frei von PTFE und gelten daher als umweltfreundlichere Alternative. Sie sind hitzebeständig und eignen sich gut für scharfes Anbraten. Allerdings kann die Beschichtung abplatzen und verliert ihre Antihafte Wirkung oft schon nach 1,5 bis 2,5 Jahren. Wichtig für die Lebensdauer: keine kaltgepressten Öle verwenden (Rückstandsbildung!) und nicht in der Spülmaschine reinigen.

**Beachten Sie:** Manche Anbieter preisen Pfannen als „keramikbeschichtet“ an, obwohl es sich dabei nicht um reine Keramik handelt, sondern um eine PTFE-Basis mit beigemischten Keramikpartikeln oder um eine Keramik-Beschichtung mit einem dünnen PTFE-Überzug. Wird eine Höchsttemperatur von 260 Grad Celsius angegeben, spricht das meist für eine PTFE-Schicht. Wer sicherstellen möchte, dass keine fluorhaltigen Stoffe enthalten sind, sollte auf Kennzeichnungen wie „ohne PTFE“, „keine PFAS“ oder „fluorfrei“ achten – und im Zweifelsfall direkt beim Produzenten nachfragen. Wir stellen Ihnen dafür einen kostenlosen Musterbrief als RTF-Dokument zum Download zur Verfügung.

## **HÄUFIGE FRAGEN – UNSERE ANTWORTEN**

---

**Welche Pfanne ist die gesündeste?** Keramik- und Gusseisenpfannen schneiden in puncto Schadstofffreiheit am besten ab – vorausgesetzt, sie werden korrekt verwendet.

**Wie lange hält eine beschichtete Pfanne?** Antihaft-Pfannen halten in der Regel 2 bis 3 Jahre, Keramikpfannen eher etwas weniger.

**Was ist besser – Edelstahl oder beschichtet?** Edelstahl ist langlebig, aber anspruchsvoll in der Handhabung. Beschichtete Pfannen sind pflegeleichter, aber empfindlicher.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/umwelt-nachhaltigkeit/schadstoffe/welche-pfanne-ist-am-besten>