

# Gesund gedämpft

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 3

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043131>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Gesund gedämpft

Im Dampf garen Lebensmittel besonders schonend; Vitamine und Nährstoffe bleiben weitgehend erhalten. Was man über die Methode wissen sollte.

Text: Andrea Pauli

«Gedämpfte Kost», das mag viele an diätetisches Spitalessen erinnern oder an geschmacksarme Ernährung aus Kindertagen, wenn man krank im Bett lag. Dabei ist Dampfgaren eine nicht zu unterschätzende Küchentechnik, die man unbedingt ins Repertoire aufnehmen sollte. Denn richtig angewendet, bringt sie ein bemerkenswertes geschmackliches Plus. Das Beste aber sind die gesundheitlichen Vorteile des Dampfgarens: Vitamine, Mineralstoffe und andere nährnde Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

«Provitamin A und Vitamin E werden durch das Dampfgaren überhaupt erst richtig verwertbar gemacht, wie Untersuchungen der Stiftung Warentest gezeigt haben. Studien belegen zudem, dass beispielsweise Paprika im Dampfgarer zubereitet rund 20 Prozent mehr Vitamine enthält als in Wasser gegart. Bei Brokkoli klettert diese erfreuliche Zahl sogar auf bemerkenswerte 50 Prozent», erklären die Buchautoren Ulrike Zika und Alexander Höss-Knakal. Hinzu kommt, dass Dampfgaren denkbar einfach ist und nicht viel Zeit in Anspruch nimmt. Die benötigte Ausstattung rangiert von Einfachgeräten bis High-tech. Das physikalische Prinzip dahinter ist recht einfach: Ein Gemisch aus Wasserdampf und Luft von rund 100 Grad Temperatur umhüllt das Lebensmittel und sorgt für gleichmässiges Garen. Der Dampf entweicht nach aussen, es baut sich kein Druck auf.

## Welche Dampfgargeräte gibt es?

Aus der Tradition der asiatischen Küche kommt der **Bambusdämpfer**. Der runde Einsatz wird in den Kochtopf mit kochendem Wasser gelegt (Wassermenge

entsprechend Angaben des Herstellers). Das Gargut wird von allen Seiten vom heissen Wasserdampf umströmt. Um Reis zu dämpfen, legt man ein dünnes Baumwolltuch in das Körbchen; ansonsten kann man Salatblätter verwenden, damit das Dampfgut nicht haften bleibt. Bambus nimmt den Geruch der Speisen an, deshalb sollte man für Fisch oder Fleisch ein Extraset nutzen. Nachteil: Damit die Bambuskörbchen hygienisch bleiben, bedürfen sie spezieller Reinigung. Dem Bambusdämpfer-Prinzip folgt der variable **Körbchen-Dämpfeinsatz** (meist aus Edelstahl), der wie eine Art Scherengitter gefaltet ist und damit in verschiedene Topfgrössen passt. Er hat kleine Füsse an der Unterseite – bis auf deren Höhe füllt man Wasser in den Kochtopf und fügt das Gargut hinzu, sobald das Wasser (zugedeckt) kocht. Der Deckel sollte während des Garvorgangs trotz des Körbchen-Einsatzes im Topf gut schliessen! Diese Variante eignet sich besonders gut für (gleichmässig kleingeschnittenes) Gemüse.

**Töpfe mit integriertem Dampfgarsystem** sind meist etwas teurer, bringen aber den Vorteil, dass der Deckel perfekt schliesst und kein Wasserdampf entweichen kann.

**Elektrische Dampfgarer** haben, je nach Modell, mehrere übereinandergestapelte Dämpfeinsätze. Sie sind mit einem Timer/einem Alarmsignal versehen und müssen nicht beaufsichtigt werden. Man kann verschiedene Lebensmittel gleichzeitig zubereiten, ohne dass Aromen übertragen werden.

Ambitionierte Hobbyköche arbeiten gerne mit dem sogenannten **Steamer**, einer Art Backofen mit Dampf,



**Gelochte Gareinsätze**, in denen sich keine Flüssigkeit sammelt, eignen sich für Gemüse, Kartoffeln oder Knödel (damit das Gargut nicht matschig-nass wird).

**Behälter ohne Löcher** nutzt man, wo Flüssigkeit im Gericht erwünscht oder Bestandteil ist (bei Suppen oder beim Garen von Reis). Man kann dabei auch improvisieren und einfach ein Kochgeschirr verwenden, das in den nächstgrösseren Topf passt.

**Wichtig:** Das Gargut sollte während des Dämpfens nicht mit dem Wasser in Berührung kommen.

wie er auch in der (gehobenen) Gastronomie verwendet wird.

### Wie lange braucht das Dämpfen?

Bei elektrischen Dampfgarern und Einbaugeräten sind die Programme meist schon voreingestellt. Ansonsten gilt zur Orientierung Folgendes:

- \* 2–5 Minuten: Spinat, Fischfilets, Shrimps, Obst wie Äpfel oder Birnen
- \* 5–8 Minuten: Pilze, Mangold, Radicchio, Tomaten
- \* 7–10 Minuten: Blumenkohlröschen, Brokkoli, grüner Spargel, Lauch
- \* 10–12 Minuten: Kürbis, Rübli, Rosenkohl, Staudensellerie, Zuckerschoten
- \* 13–15 Minuten: Sellerie, Paprika, Kohlrabi, Erbsen, Zwiebeln, Hähnchenfilet
- \* 15–20 Minuten: weisser Spargel, grüne Bohnen, ganze Fische
- \* 20–22 Minuten: Kartoffelstücke, Fenchel

### Wie würzt man Dampfgegartes?

Das Dämpfen wirkt wie ein natürlicher Geschmacksverstärker auf das Gargut. Das bedeutet: Man kann anschliessend sparsamer würzen. Verfeinern lassen sich dampfgegartete Gerichte hervorragend mit hochwertigen, kaltgepressten Ölen und Fetten, z.B. mit Omega-3-reichem Hanföl (kurz die frischgegarteten Nahrungsmittel darin schwenken). Wer nicht von Röstaromen lassen kann: Gewürze, Nüsse und Samen kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem heissen Gargut vermengen. Man kann auch frische Kräuter mitdämpfen, deren ätherische Öle ein wohltuendes Aroma hinterlassen.



### Buchtipp:

«Hausmannskost aus dem Dampfgarer. Von Herzhaft bis süss» von Ulrike Zika und Alexander Höss-Knakal, Kneipp Verlag Wien, 2022

