Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 47 (1943-1944)

Heft: 23

Rubrik: Nützliches : für Haus und Garten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

NÜTZLICHES / für Haus und Garten

Dämpfen statt Kochen.

Das Garmachen unserer Nahrung besteht darin, daß wir die tierischen und pflanzlichen Gewebezellen durch Einwirkenlassen von Hitze sprengen, damit sich die Zellsäfte besser mit dem Magensaft und dem Bauchspeichel verbinden und folglich auch in höherem Maße auch ins Blut aufgenommen werden können. Unser Verdauungsorganismus besitzt nicht die Fähigkeit, alle Tier- und Pflanzenzellen aufzuschließen, deshalb ist die vorherige Hilfe eines Feuers unbedingt notwendig. Daneben dürfen wir auch nicht die keimtötende Wirkung der Hitze übersehen.

Wir wollen uns in der folgenden Betrachtung auf einen Vergleich der beiden Wege beschränken, die zum Zwecke der Sprengung der Zellwände eingeschlagen werden und die Vor- und Nachteile des Kochens und des Dämpfens gegeneinander abzuwägen suchen. Der wichtigste Unterschied besteht darin, daß beim Kochen das heiße Wasser die Zellwände sprengt und zerstört, während beim Dämpfen die gleiche Wirkung vom heißen Dampf ausgelöst wird. Im ersten Falle gehen die Stoffe, die für den Nährwert der betreffenden Speise von Bedeutung sind, in das Kochwasser über. Meistens begeht nun die Hausfrau den Grundfehler, das kochende Wasser wegzuschütten, das an Nahrungsstoffen wertvoller ist, als zum Beispiel das zurückbleibende Gemüse. Der Schaden ist aber nicht so groß, wenn das Kochwasser eine weitere Verwendung zu Suppen oder Tunken findet. Immerhin wird doch aus den mannigfaltigsten Gründen das Kochwasser sehr oft weggeschüttet, und damit gehen zugleich die gelösten Zellsäfte, Mineralstoffe und Vitamine verloren.

Wird die Nahrung dagegen gedämpft, so wird ebenfalls der Erfolg erzielt, daß die Zellwände zerrissen und geöffnet werden, aber alle lebenswichtigen Stoffe bleiben in der Nahrung selbst erhalten. Schon diese unwiderlegliche Tatsache muß davon überzeugen, daß der Nährwert aller Speisen dann am größten ist, wenn sie zwar für den Verdauungsprozeß wohl vorbereitet werden, aber trotzdem keine Verluste an wertvollen Bestandteilen erleiden. Hierin liegt also der Vorrang begründet, der unbestritten der dämpfenden Zubereitung unserer Nahrung gegenüber dem Kochen zukommt.

Beim Kochen gerinnen ferner die Eiweißbestandteile der Nahrung, wodurch sie unverdaulich werden und unseren Verdauungsapparat nur mit unnötiger Arbeit belasten. Es ist ferner bewiesen, daß das in der gedämpften Nahrung enthaltene Eiweiß in viel höherem Grade ausgenutzt und verwertet wird, als beim Bevorzugen des Weges, der über das Kochen zur Vorbereitung unserer Nahrung für die Verdauung führt.

Einen Dämpfer kann man sich ganz einfach selbst herstellen. Man braucht dazu nur einen entsprechend großen Kochtopf, in den man ein Sieb einsetzt. Wenn das Sieb zu große Löcher hat, legt man den Boden des Siebes mit einem gut ausgekochten Leinentuch aus. In diesem Dämpfer kann man nun Fleisch und Fische, Kartoffeln und alle Gemüse dämpfen, nur ist darauf zu achten, daß der Topf nicht ganz bis zum Boden des Siebes mit Wasser gefüllt ist. Unser Dämpfer kann nun in Tätigkeit treten, wenn das Sieb gut zugedeckt worden ist, denn der sich entwickelnde heiße Dampf soll ja nicht die Küchenluft erwärmen, sondern die Zellwände der Nahrung sprengen.

Es gibt aber auch fertige Dämpfer zu kaufen, die ihren Zweck ganz ausgezeichnet erfüllen und außerdem gar nicht so teuer sind. Man kann also wirklich nicht behaupten, daß das Dämpfen mit besonderen Umständen verknüpft ist. Erwähnt mag noch sein, daß es bedeutend vorteilhafter ist, Kartoffeln in der Schale zu dämpfen, auf diese Weise bleibt ihnen aller Nährwert restlos erhalten. Den letzten Einwand, den man unbegründeterweise oft zu hören bekommt, nämlich das Vorurteil, daß ein Gericht durch das Dämpfen an Schmackhaftigkeit einbüßt, möchten wir mit der Behauptung entkräften: Überzeugen Sie sich durch eigenen Versuch, daß gedämpfte Speisen immer mindestens ebenso schmackhaft, meistens aber noch schmackhafter sind als gekochte.

Gedämpfte Kaninchen. In Stücke zerteiltes Kaninchenfleisch gibt mit einem Stückchen Fett, Salz, Pfeffer, verschnittener Sellerie, einer Handvoll Erbsen, einer Handvoll Kartoffelwürfeli, ein paar Bohnen und Karotteln und einer verschnittenen Zwiebel, sowie dem nötigen Wasser aufs Dämpfsieb. Wenn das Fleisch weich ist, richtet man es an, umlegt es mit dem Gemüse, verdickt die Brühe mit wenig glattgerührtem Mehl und gießt die Sauce über das Fleisch.

Kutteln-Eintopfgericht. 1 Zwiebel und ein Stengel Lauch werden in Streifen geschnitten und mit einem Pfund gerädelten Rübli in Fett gedämpft. Mit Mehl überstäuben, 1 kg Kartoffelwürfeli, ein Pfund Kutteln, 1 Teelöffel Kümmel, etwas Rosmarin, 2 Eßlöffel Tomatenpüree und soviel Wasser zugeben, daß das Gericht davon fast bedeckt ist. Dreiviertelstunden kochen lassen in geschlossener Kasserole. Kutteln kann bekanntlich zu halben Punkten gekauft werden.

Tomatenrösti. 400 g Brotwürfeli werden in einem halben Deziliter Öl goldig gebraten. 1 kg Tomaten wird in kleinen Stückchen beigegeben und während 5 Minuten unter stetem Rühren dämpfen gelassen. Eine aus Eipulver, einem Ei, 2 dl Milch, Salz und Muskat gemachte Eiermilch wird darüber gegeben. Fest werden lassen, anrichten und gleich servieren.

Schokoladekuchen. 1 Tasse Weißmehl, 1 Tasse Grieß oder Hirsemehl, 1 Tasse gemahlene Haselnüsse, 1 Tasse Haushaltrahm, 50 g Schokoladenährflocken, eine halbe Tasse Zucker, 1 Ei und 1 Backpulver sind die Zutaten. Mehl und Grieß, sowie die Nüsse werden gut gemengt, die Schokoladeflocken mit 2 Löffeln Milch an der Wärme aufgelöst und mit dem Rahm, Ei (Eiweiß zu Schnee schlagen), Zucker dazugegeben und mit einer halben Tasse Milch verarbeitet. Nach dem Zufügen des Backpulvers in eine befettete Springform geben und bei mäßiger Hitze backen. Mit einem Guß aus Puderzucker und Zitrone garnieren oder vermittels einer Schablone und Puderzucker verzieren.

Hanka.