

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel

**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber

**Band:** 7 (1931-1932)

**Heft:** 10

**Artikel:** Neue Kochgrammatik in sechs Lektionen. IV. Lektion: Das Dämpfen

**Autor:** Pomiane, Edouard de

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065297>

### **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:** 14.01.2026

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

# NEUE KOCHGRAMMATIK IN SECHS LEKTIONEN

Von Edouard de Pomiane

## IV. Lektion: Das Dämpfen

**E**in Stück Fleisch dämpfen heisst, es unter Luftabschluss in einer geschlossenen Pfanne weich kochen. Liegt der Deckel der Pfanne fest auf, so sammelt sich im Innern der Pfanne Wasserdampf an. Wenn der Deckel schwer genug ist, steht dieser Dampf unter einem erhöhten Druck, so dass die Temperatur in der Pfanne etwas höher als 100 Grad ist.

Eine Speise dämpfen heisst also, sie unter Luftabschluss im Dampf weich kochen.

Um diesen Dampf zu erzeugen, muss irgendeine Flüssigkeit, Wasser, Wein oder Most in der Pfanne sein. Ist diese Flüssigkeit nicht selbst wohlschmeckend, so gibt man die nötigen Gewürze hinzu. Der Dampf nimmt diesen Wohlgeschmack an, der dann auch das Fleisch oder das Gemüse, welche sich in der Pfanne befinden, durchdringt,

und sie wohlschmeckend und kräftig macht. Um die im Dampf gekochten Gerichte kräftig zu machen, sollten sie zuallererst in etwas Fett oder Butter angebraten werden. Sie schmecken dann weniger wie nur in Wasser gekocht.

Es fragt sich nun vor allem, welche Speisen mit Vorteil im Dampf gekocht werden. Vor allem solche, die ansich etwas hart und zäh sind. Gewisse Stücke Fleisch könnten niemals gebraten oder grilliert werden, da sie bei dieser Zubereitung immer zäh bleiben würden. Das sind nun gerade die Stücke, welche gedämpft werden sollen.

Woher kommt es, dass dieses manchmal harte Fleisch weich wird während des Kochens im Dampf? Wohl daher, dass das Gericht während mehrerer Stunden auf dem Feuer bleibt. So braucht man zum minde-



## Freilicht, Freiluft u. Sonne!

Und stets vorher einreiben mit

### NIVEA-CREME

oder **NIVEA-ÖL** (Hautfunktions-  
u. Massage-Öl)

Das gibt gesunde Haut und schön gebräuntes Aussehen, auch bei bedecktem Himmel.

Nivea-Creme und Nivea-Öl vermindern die Gefahr schmerzhaften Sonnenbrandes; sie sind gewissermaßen „naturegegeben“, denn sie enthalten als einzige Hautpflegemittel der ganzen Welt das hautverwandte Euzerit. Deswegen können sie nicht durch „Luxuscremes“ oder „Nachahmungen“ ersetzt werden, die Ihnen als „ebensogut“ empfohlen werden.

Nivea-Creme wirkt an heißen Tagen angenehm kühlend; Nivea-Öl schützt bei unfreundlicher Witterung gegen zu starke Abkühlung, die leicht zu Erkältungen führen kann, so daß Sie auch an kühlen Tagen in Licht, Luft und Wasser baden können.

*Eins aber müssen Sie immer beachten:  
Auf keinen Fall dürfen Sie mit nassem  
Körper sonnenbaden, und Sie müssen  
sich stets vorher gründlich einreiben!*

Nivea-Creme: Dosen Fr. 0.50 bis 2.40

Tuben Fr. 1.00 und 1.50

Nivea-Öl: Flaschen Fr. 1.75 und 2.75

Herst.: PILOT A.-G., BASEL



Nur **NIVEA**-Creme und -Öl enthalten das hautpflegende Euzerit!

So gut



schmecken ihm

**Knorr**  
**Haferflocken**

in Cellophane-Packung  
Kochzeit 3 Minuten.

Im *Urteil der Frau*  
ist **Spezial-Kochgeschirr**  
Marke HK = DURO  
für den elektrischen Herd

*unübertrefflich!*  
Höchst solid die Böden  
unempfindlich gegen Ver-  
ziehen, Griffe absolut iso-  
lierend u. unverbrennbar  
und eine  
wunder-  
volle Hoch-  
glanzpolitur.



Bezugs-  
quellen  
weist gern  
nach:

**Heinrich Kuhn** Metall-  
waren-  
fabrik  
Rikon (Tösstal)

sten 4 Stunden, um ein gutes « Bœuf mode » zu bekommen. Kochen Sie dasselbe Gericht 6 Stunden, so wird es noch besser. Während diesem langen Kochprozess macht das Fleisch eine richtige Verdauung durch. Die Gewebe werden weich, die schmackhaften Säfte des Fleisches fließen aus und bilden eine ausgezeichnete Sauce.

Schauen wir einmal zu, wie ein Schmorbraten gemacht wird! Nehmen Sie 2 oder 3 Pfund Rindfleisch, und zwar ein billiges Stück. Kernstück eignet sich nicht schlecht, obschon es ein bisschen trocken ist. Huft wäre besser. Spicken Sie das Fleisch mit Speck und wickeln Sie ausserdem ein Stück fetten Speck darum herum. In einer gusseisernen Pfanne wird ein grosses Stück Butter geschmolzen. Sobald die Butter heiss ist, kommt das Fleisch in die Pfanne. Nach 5—6 Minuten, nachdem das Fleisch auf einer Seite angebraten ist, wenden Sie es. So lassen Sie das Fleisch nach und nach auf allen Seiten schön anbraten. Ist es so weit, so geben Sie drei gevierteilte Zwiebeln dazu, die sich von selber auseinander blättern werden, und in der Butter gelb braten. Dann kommen Kalbsknochen dazu, ein halber Kalbsfuss und in dünne Scheiben geschnittene gelbe Rüben. Nun wird gesalzen und mit ein wenig Muskat, Pfeffer und einem Knoblauchzinken, in welchen eine Nelke gesteckt ist, gewürzt. Ausserdem kommt eine halbe Flasche guter Rotwein dazu. Sobald der Wein zu sieden beginnt, decken Sie die Pfanne zu und machen das Feuer kleiner. Lassen Sie den Braten nun 5 Stunden lang ziehen. Sie können sicher sein, dass Sie auf diese Art ein ausgezeichnetes Gericht erhalten. Selbstverständlich muss der Saft, der sich in der Pfanne sammelt, mitserviert werden.

Während des Dämpfens ist von Zeit zu Zeit nachzusehen, ob die Sauce noch siedet, und ob genügend Flüssigkeit vorhanden ist, da sonst ein wenig Wein beigelegt werden muss.

Auf die gleiche Art kann nicht nur Fleisch, sondern auch Fisch oder Gemüse gedämpft werden. Gerade für Gemüse eignet sich das Dämpfen ausgezeichnet. Nur wird hier natürlich nicht Rotwein verwendet. Gemüse dämpft man am besten nur in Butter. Ich glaube kaum, dass gelbe oder weisse Rüben, Kartoffeln oder andere Gemüse, je so gut werden wie gerade beim Dämpfen.