Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 6

Artikel: Nicht kochen, sondern dämpfen
Autor: R.J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066838

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: 25.12.2025

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

Nicht kochen, sondern dämpfen

Von

R. J., Haushaltungslehrerin

Immer wieder wird im Küchenspiegel für das Dämpfen der Gemüse, im Gegensatz zur ältern Methode, nach der man es zuerst im Wasser weichkocht, eingetreten. Der folgende Aufsatz weist erneut auf die richtige Zubereitungsart hin, die noch viel zu selten angewendet wird. *H. G.*

In den meisten Fällen wird das Gemüse gekocht, das Kochwasser abgeschüttet und das ausgelaugte Gemüse mit einer kräftigen Buttersauce wieder schmackhaft gemacht. Fast alle Gemüse, wie Rübchen, Kohlraben, Bohnen, Erbsen, Spinat, Wirz, Kabis, Rotkohl, lassen sich, je nach Belieben zerkleinert, geschnitten oder geschält, mit einer Beigabe von feingehackten Zwiebeln und Peterli in Butter oder Öl dämpfen. Auf diese Weise dünstet das Gemüse im eigenen Saft. Ist von diesem zu wenig vorhanden, hilft man mit ganz wenig Wasser nach. Gedämpftes Gemüse braucht bedeutend weniger Salz als gekochtes, und, was die Hauptsache ist, die wertvollen, im Kochwasser enthaltenen Vitamine, Mineralien und Nährstoffe gehen nicht verloren.

Wer auf den feingehackten Spinat nicht gern verzichtet, möge ihn zuerst kurz dämpfen und dann hacken. Um bei Blumenkohl, Schwarzwurzeln und Rosenkohl das Vorkochen zu ersparen, helfen wir uns so, dass wir zuerst die Buttersauce, aber nicht zu dick, und gerade nur soviel, dass das Gemüse nicht ansitzt, zubereiten, und das rohe Gemüse in dieser Sauce gar kochen. Auch Wirz schmeckt sehr gut, wenn man ihn, in etwas gröbere Streifen geschnitten, roh nur in Buttersauce gar dünstet.

Gemüse in rohem Zustand, sei es feingerieben, gehobelt oder geschnitten, und je nach den Gemüsesorten mit Zitronensaft, Öl, eventuell auch mit ein wenig Nidel, feingehackten Zwiebeln und Küchenkräutern als Salat zubereitet, gewährt übrigens die beste Garantie für die Ausnützung aller im Gemüse vorhandenen Nährstoffe, die unser Körper nötig hat. Auf keinem Mittagstisch sollte daher etwas Rohgemüse fehlen.

Folgende kleine Zusammenstellung zeigt, wieviel wertvolle, im Gemüse enthaltene Stoffe durch das Abbrühen dem Schüttstein übergeben werden.

Nährstoffe:	Beim Abbrühen gehen verloren bei:		
	Spinat	Wirz	Kabis
Eiweiss, Fett, Stärke, Zucker	21%	48%	61%
Mineralien: wie Ammoniumoxyd, Kali, Natron, Kalk, Magnesia	70%	69%	84%

Spindel
St. Peterstr. 11, Zürich
Orell Füsslihof
Tel. 33089

Grosse Auswahl guter Ostergeschenke
Stoffe. Teppiche, Wolle, Bänder, Spitzen, Decken, Stickereien, Glas, Keramik, Holz, Metall, Spielwaren usw.
Schweizer Kunstgewerbe und Heimarbeit