Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 3

Artikel: Gesund gedämpft
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1043131

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: 16.12.2025

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

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 nährende 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 Hightech. 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 Dampfeinsätze. 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,

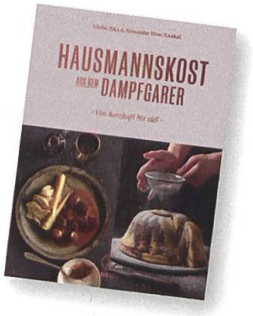
Gelochte Gareinsätze, in denen sich keine Flüssigkeit sammelt, eignen sich für Gemüse, Kartoffeln oder Knödel (damit das Gargut nicht matschig-nass wird).
Behälter ohne Löcher nutzt man, wo Flüssigkeit im Gericht erwünscht oder Bestandteil ist (bei Suppen oder beim Garen von Reis). Man kann dabei auch 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, Rüebli, Rosenkohl, Staudensellerie, Zuckerschoten
* 13–15 Minuten: Sellerie, Paprika, Kohlrabi, Erbsen, Zwiebeln, Hühnchenfilet
* 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 dampfgegarte Gerichte hervorragend mit hochwertigen, kaltgepressten Ölen und Fetten, z.B. mit Omega-3-reichem Hanföl (kurz die frischgegarten 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