

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 69 (1994)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Mit Volldampf in eine neue Kochära  
**Autor:** Brack, Karin / Zihlmann, Walter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106112>

### **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:** 24.01.2026

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



# MIT VOLLDAMPF IN EINE NEUE KOCHÄRA

**DAMPFGAREN OHNE DRUCK – DIESE METHODE AUS DEN GROSSKÜCHEN IST GESUND, SCHNELL UND ENERGIESPAREND, HAT ABER DEN DURCHBRUCH IN DIE PRIVATHAUSHALTE NOCH NICHT GESCHAFFT. LIEGT DAS AM HOHEN PREIS, ODER WEIL MIT DEM NEUEN DAMPFGARBACKOFEN DIE HERDPLATTEN-GEWONNHEITEN ALLER HAUSFRAUEN UND HOBBYKÖCHE GÄNZLICH REVOLUTIONIERT WÜRDEN?**

**DAMPFGAREN OHNE DRUCK** Diese Methode der vitamin- und mineralstoffschonenden Speisezubereitung ist nicht zu verwechseln mit dem weitverbreiteten Dampfkochen unter Druck, wo das Zellgefüge der Lebensmittel beschädigt wird und vor allem die Vitamine C und B1 bis auf rund einen Drittel zerstört werden. Bei der drucklosen Methode bleiben sie bis zu 90 Prozent erhalten. Es besteht keine Gefahr, dass die Speisen bei längeren Kochzeiten zerfallen, auch wenn etwa ein ganzer Blumenkohl zusammen mit feingeschnittenen Zucchini gegart wird. Das Kochgut behält in jedem Fall sein frisches, farbenfrohes Aussehen wie im rohen Zustand.

Fleisch, im drucklosen Dampf gegart, bleibt immer zart, saftig und aromatisch. Es kann weder anbrennen noch austrocknen und weist einen bis zu 15 Prozent geringeren Gewichtsverlust auf. Ein Braten muss nicht laufend übergossen werden; es bildet sich eine natürliche Sauce aus Fleischsaft.



Ein ganzes Menü auf einmal zubereitet spart Energie und Pfannenwaschen.

Der Dampf im Dampfgarbackofen entsteht, indem Leitungswasser in eine Schublade in der Backofen-Schalterblende eingefüllt wird und über einen Schlauch in den Dampferzeuger läuft. Dieser heizt das Wasser mit 2000 W auf, so dass innert weniger Minuten Dampf via die Rosettenabdeckung des im Backboden eingelassenen Dampfgerätes abgegeben wird. Im strömenden Wasserdampf werden die rohen Lebensmittel bei etwa 97 Grad Celsius gleichmässig gekocht. Wenn die Familienmitglieder zu spät zum Essen erscheinen oder Gäste unpünktlich sind, dient der Dampfgarbackofen als feuchter Wärmespeicher, wo nichts austrocknet oder zerkoht.

**GESUND** Da das Garen ohne Druck funktioniert, kann jederzeit weiteres Kochgut in den Backofen eingeschoben werden. Zusätzliche Medien wie Flüssigkeit und Fett, ohne die die konventionelle Koch- und Bratmethode nicht auskommt, werden nicht benötigt. Dadurch ist sichergestellt,



dass die Vitamine und Mineralstoffe weder ausgelaugt noch mit dem Kochwasser weggeschüttet werden und die natürlichen Natriumbestände somit erhalten bleiben. Durch die schonende Garmethode behalten die Speisen ihre typischen Aromastoffe, weshalb auf Würzen mit Salz weitgehend verzichtet werden kann. Das wiederum wirkt sich vorteilhaft auf eine ernährungsbewusste, bekömmliche Küche aus.

**ENERGIESPAREND** Bei der Dampfgarmethode findet keinerlei Geschmacksübertragung statt. Für die Zubereitung eines ganzen Menüs, bestehend aus beispielsweise Fischvorspeise, einem Braten, Gemüsesorten unterschiedlicher Grösse sowie Kartoffeln und Kompott als Dessert, werden nicht verschiedene Pfannen und Kochzonen benötigt. Ein einziges Kochgerät, der Dampfbackofen, genügt. Er kocht mengen- und grössenunabhängig auf drei Ebenen gleichzeitig, so dass mit einem bis zu 50 Prozent reduzierten Zeit- und Energiebedarf gerechnet werden kann. Zudem können die Speisen direkt auf dem Essgeschirr gegart werden, was ein energieintensives Abwaschen von Pfannen und Kochtöpfen erspart. Da die Dampfgartemperatur immer unter 100 Grad Celsius bleibt, kann bedenkenlos auch Grossmutter's schönes Service verwendet werden.

**REVOLUTIONÄR** «Diese Art zu kochen ist völlig neu für den Privathaushalt. Sie muss die Herzen der Leute erst erobern», vermutet Brigitte Leuzinger von der Informationsstelle für Elektrizitätsanwendung INFEL, Zürich. Schliesslich sei es ungewöhnlich, eine ganze Mahlzeit in einem Kochgerät zuzubereiten. Bei einer konsequenten Ausnutzung der Garmöglichkeiten wären die Herdplatten fast nicht mehr nötig. Insgesamt taxiert sie den Dampfgarbackofen als gut, ebenso wie Lore Bühler, zuständig für Umweltfragen beim KonsumentInnenforum: «Garen im Dampf, also langsam und bei niedriger Temperatur, ist – im Gegensatz zur Mikrowelle, die sich nur gerade zum Aufwärmen eignet – eine sehr schonende und gesunde Art zu kochen. Sie erinnert mich an gewisse afrikanische Kochweisen, wo alle Speisen zusammen im Lehmofen gegart werden und wunderbar schmecken.» Küchentrends sind für Bühler immer sehr schwer voraussehbar: «Beispielsweise hätte noch vor wenigen Jahren niemand gedacht, dass der Mikrowellenherd einen so breiten Anklang findet: Also könnte ich mir durchaus vorstellen, dass das drucklose Dampfgaren ein Erfolg wird.»

**TEUER** Die unschöne Kehrseite des Dampfgarbackofens: Er kostet 4050 Franken – oder noch mehr in der Chromstahlausführung. Wäre so ein Luxusherd denkbar für Küchen in Genossenschaften? Beatrice Rothen, Liegenschaftsverwalterin der FGB, winkt ab: «Ein normaler Backofen kostet zwischen 1000 und 1500 Franken. Alles andere würde das Bundesamt für Wohnungswesen bei WEG-

Fortsetzung auf S. 28

## REZEPT

### Bündner Gerstensuppe

100 g Gerste, über Nacht in Wasser eingeweicht  
50 g Speckwürfeli  
2 Rüebli, Würfeli  
¼ Sellerie, Würfeli  
½ Lauch, Ringli  
1 Zwiebel, besteckt mit 1 Lorbeerblatt, 1 Gewürznelke  
1 Kalbsfuss, zerkleinert  
1,5 l Bouillon

Alles mischen, 60 Minuten garen, am Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauch und Peterli bestreuen.

Forellen, Petersilienkartoffeln, Zucchetti mit Tomaten, Blattspinat

4 Forellen waschen, mit Zitronensaft beträufeln, wenig würzen, auf eine Platte legen. 50g Butter in kleiner Schale mit Alufolie zugedeckt in den Ofen stellen.

500 g Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, wenig salzen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Butter beträufeln.

2 Zucchetti und 2 Tomaten in Scheiben schneiden, abwechselungsweise auf flacher Platte anrichten. Mit Basilikum bestreuen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

500 g Blattspinat waschen, 1 kleine Zwiebel feinhacken, beimschen. Mit wenig Streuwürze bestreuen, Butterflöckli darüber verteilen. Alles 20 Minuten garen.

### Flan Caramel

4 Eier à 60 g  
75 g Zucker  
½ l Vollmilch  
2 dl Rahm  
Vanillesamen von ½ Vanillestengel  
5 Tropfen Vanillearoma  
Caramelzucker

Caramelzucker in 10 Glas- oder Porzellanförmchen verteilen, Eier und Zucker mit dem Schwingbesen gut rühren. Milch, Rahm, Vanillesamen und Aroma begeben, in die Förmchen giessen. 20 Minuten garen, erkalten lassen, einige Stunden in den Kühlschrank stellen.



Fortsetzung von S. 27

Bauten nicht akzeptieren. Schliesslich haben wir auch keine Geschirrspüler oder separate Tiefkühler.»

Für Hermann Spalinger, Leiter Bau und Unterhalt bei der ABZ, scheidet das Dampfgaren nicht nur am hohen Preis. Weil Backöfen selten auf Brusthöhe angebracht sind, um in kleinen Küchen nicht kostbare Oberhöhe zu opfern, wäre es seiner Meinung nach höchst unpraktisch, immer alles «so tief unten» kochen zu müssen.

**MÖGLICH** Bruno Koch, Geschäftsstellenleiter der ABL, gefällt die Idee vom drucklosen Dampfgaren: «Vor allem unser Präsident Hugo Weibel wird davon begeistert sein, er ist ein «angefressener» Hobbykoch.» Er kann sich durchaus vorstellen, den MieterInnen einen Dampfgarbackofen oder andere Luxusapparate anzubieten, natürlich gegen Mietzinsaufschlag. Beispiel: Wer ausserhalb einer Renovation einen neuen, normalen Backofen (für rund 1500 Franken) möchte, bezahlt dafür 9 Franken mehr Miete pro Monat. Falls ein Dampfgarbackofen zu 4050 Franken gewünscht wird, würde der Mietzinsaufschlag 24 Franken ausmachen.

Andrea Tonella, Präsident der EBG Luzern, findet so eine individuelle Mietzinsverteilung unübersichtlich: «Da hat der Mieter A eine spezielle Tapete, die sich mit 1.50 Franken pro Monat auf die Miete niederschlägt, Mieter B wünscht eine verglaste Balkonabschrankung, die monatlich einen Fünfliber kosten würde. Das wird alles sehr kompliziert. Wenn

also jemand einen speziellen Backofen wünscht, kriegt er sicher unsere Bewilligung, muss ihn aber selber bezahlen.»

**ALTERNATIVEN** Wer im Trend der Zeit drucklos dampfgaren möchte und sich doch nicht ganz dem Dampfgarbackofen verschreiben will, hat – platzsparendere – Ausweichmöglichkeiten: Da sind einerseits die schönen Bambuskörbchen, die in der chinesischen Küche schon lange vor unseren Dampferkenntnissen benutzt wurden. Man setzt sie einfach auf den Pfannenrand. Andererseits gibt es Metallgitter, die in die Pfanne gesetzt werden. Das Wasser sollte nur bis zum Gittereinsatz reichen und zur idealen Dampferzeugung nach dem Aufkochen nur noch leise weiterköcheln.

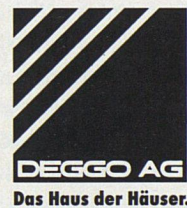
Das oben beschriebene Funktionsprinzip bezieht sich auf die Multidampfgarbacköfen der Marke «Juno le Maître», die neben dem drucklosen Dampfgaren auch sämtliche anderen bekannten Backofenfunktionen erfüllen. Sie sind seit drei Jahren auf dem Schweizer Markt, exklusiv vertrieben durch die Therma Haushaltsapparate AG, Zürich. Interessierte können sich an kostenlosen Kochdemonstrationen über die Möglichkeiten des drucklosen Dampfgarens informieren.

Auskünfte: Frau N. Huber, Flurstrasse 56, 8048 Zürich.

TEXT: KARIN BRACK UND WALTER ZIHLMANN. ER IST LEITER MARKETINGDIENSTE DER THERMA HAUSHALTAPPARATE AG IN ZÜRICH.

### Zum Thema Bauberatung:

# Engagement ist das beste Rezept für den Erfolg.



Volketswil  
Olten  
Lausanne

Das Haus der Häuser.

Warum Sie uns  
Ihren Tank anvertrauen  
sollten:



#### Tankrevisionen sind Vertrauenssache!

Wichtig für Sie ist, dass diese Arbeiten fachmännisch, ohne unnötigen Aufwand und zu realen Kosten ausgeführt werden.

#### Dazu haben wir die erforderlichen Voraussetzungen:

Unsere erfahrenen, eidg. geprüften und diplomierten Spezialisten arbeiten mit modernsten Ausrüstungen nach den Vorschriften der Gewässerschutzämter – speditiv, freundlich und zuverlässig!

Als konzessionierte Fachfirma leisten wir nicht nur saubere und einwandfreie Arbeit, wir beraten Sie auch gerne umfassend und kostenlos bei all Ihren Tank- und Heizungsproblemen.

Sie können sich auf uns verlassen.

**TankMeier**  
**Termotank**

gegr. 1946

Tank Meier-Termotank AG Trockenloosstrasse 75 CH-8105 Regensdorf  
Telefon 01 840 17 50 Telefax 01 841 07 88

Ihr Partner für sichere Tankanlagen



seit 1961

HEIZUNG, SANITÄR, GAS-/OELFEUERUNG  
Beratung, Planung, Installation und Service

**OBERLE AG**

Nachfolger Felix Spielmann

Bodmerstrasse 5  
Postfach  
8027 Zürich  
Telefon 01/201 68 10  
Telefax 01/202 94 39

HEIZUNG / SANITÄR

IHR VORTEIL = UNSERE ERFAHRUNG

IN SÄMTLICHEN HAUSTECHNIKFragen