

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 75 (2000)  
**Heft:** 4: Küchendesign für Individualisten

**Artikel:** Dampfbad für zartes Gemüse  
**Autor:** Weibel, Mike  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106848>

### **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:** 27.01.2026

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



# DAMPFBAD FÜR ZARTES GEMÜSE

*Was in der Restaurantküche schon lange üblich ist, wird zunehmend auch für den Privathaushalt angeboten: Steamer oder Dampfgarer bereiten Nahrungsmittel schonend auf.*

MIKE WEIBEL

Kulinarisch ist die Zwei-Drittels-Gesellschaft wohl bereits eine Realität. Der grössere Teil der Nahrungsmittel wird heute industriell vorproduziert und später im Restaurant oder in der privaten Küche fertig gemacht. In den Vereinigten Staaten sei bereits eine Generation am Heranwachsen, die frisch zubereitetes Essen verschmählt, weil ihre Geschmacksnerven auf Mikrowelle programmiert sind, fand neulich eine Studie heraus.

Gegenläufig zum Fast-Food-Trend fragt eine Minderheit von KonsumentInnen nicht nur nach der Herkunft der Rohprodukte, sondern versucht, diese auch möglichst gesund auf den Tisch zu bringen. Und das bedeutet mithin: Verzicht auf Fett und Öl, Kochen mit Wasserdampf nature. Auf diesem Gebiet eröffnen Steamer neue Möglichkeiten in der privaten Küche. Denn das Dampfgaren schont die Vitamine wie auch die Zellstruktur der Speisen; Austrocknen und Anbrennen gibts nicht, und die jungen Kefen bleiben leuchtend grün.

In der Gastro-Küche sind Dampfbäder für Gemüse, Fisch und Desserts schon lange üblich. «Der Steamer verkürzt die Arbeitszeit, und die Vitamine bleiben erhalten», sagt Daniel Urech, Sous-Chef im Restaurant zum Doktorhaus in Wallisellen. Ein Steamer sei vielfältig einsetzbar und stehe bei ihnen fast den ganzen Tag in Betrieb, fährt Urech fort. Er eigne sich fürs Pochieren von zartem Fisch ebenso wie fürs Blanchieren von Tiefkühlgemüse und zum Aufwärmen von Vorgekochtem wie Reis oder Nudeln. «Kochen mit dem



FOTO: THERMA

Juno-Kombigarer von Thermo: Fasst bis zu sechs grosse Teller

Steamer liegt sicher im Trend der gesundheitsbewussten, frischen Küche», meint der Sous-Chef.

Dieser Ansicht ist offenbar auch die Geräteindustrie. Bei V-Zug, dem grössten Schweizer Weisswaren-Hersteller, heisst es viel versprechend, es sei «etwas Tolles in der Pipeline». Im Herbst, sagt Pressesprecherin Daniela Hotz, dürfe man mehr erwarten. Andere Hersteller bieten bereits seit längerer Zeit Steamer an. So hat etwa die Firma Thermo mit dem Modell Juno einen Dampfgarbackofen im Programm, der nebst der Steamer-Funktion auch die üblichen Features eines normalen Backofens hat. Allerdings kostet das Einbaugerät über 4000 Franken im Katalog.

Schon länger auf dem Markt sind auch die Imperial-Steamer von Miele. Im Gegensatz zu den meisten anderen arbeitet dieses Gerät wahlweise mit (leichtem) Druck. Das

FOTO: GAGGENAU/SIEMENS



Der Dampfgarer VK 230 von Gaggenau wird neben dem Herd eingebaut und stellt für den Küchenbauer eine schöne Alternative dar.

Der Imperial-Steamer von Miele kann Druck in der Röhre erzeugen und verkürzt die Kochzeit. Miele bietet auch einen drucklosen Dampfgarer an.

FOTO: MIELE





verkürzt die Kochzeit und erhöht die Energie-Effizienz. Mit einem fest installierten Wasseranschluss und einem Katalogpreis von über 4000 Franken richtet sich dieses Gerät ebenso an ambitionierte KöchInnen. Dasselbe gilt für den Dampfbackofen ED 220 von Gaggenau, der über 5000 Franken kostet. Auch hier sind konventionelles Backen und Dampfgaren in einem Gerät vereinigt.

Eine Preisklasse günstiger ist der Steamer von Electrolux. Für gut 2000 Franken ist ein Einbaugerät (60er- und 55er-Norm) zu haben, das in der Grösse einem Einbau-Mikrowellenofen entspricht. «Wir haben damit die Einfamilienhausbesitzer und Mietwohnungen im oberen Preissegment im Visier», sagt Product Manager Hans Tischhauser, der überrascht ist vom guten Absatz der Dampfgarer. Investoren im Mietwohnungsmarkt zeigten nur wenig Mut zu neuen Lösungen, findet Tischhauser. «Auf dem gleichen Raum wie einen Grossbackofen kann man einen Kompaktbackofen und einen Steamer einbauen.» Die Mehrkosten für eine solche Kombination liegen bei etwa 1500 Franken – der Mehrwert für die Kochenden lässt sich kaum beziffern.

Als Alternative zu den Front-Einbaugeräten gibt es – neben einem in die Ablage versenkbaren Gerät von Gaggenau – eine Anzahl kleinerer Geräte, die freistehend konzipiert sind.

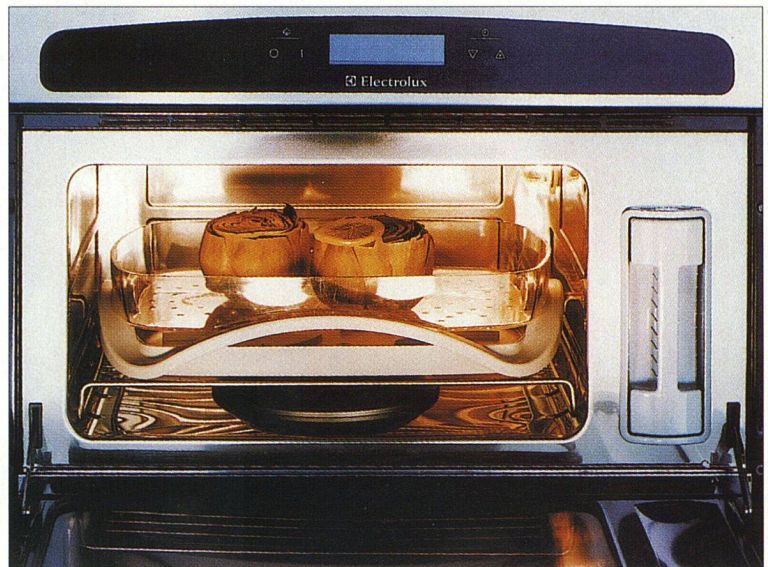


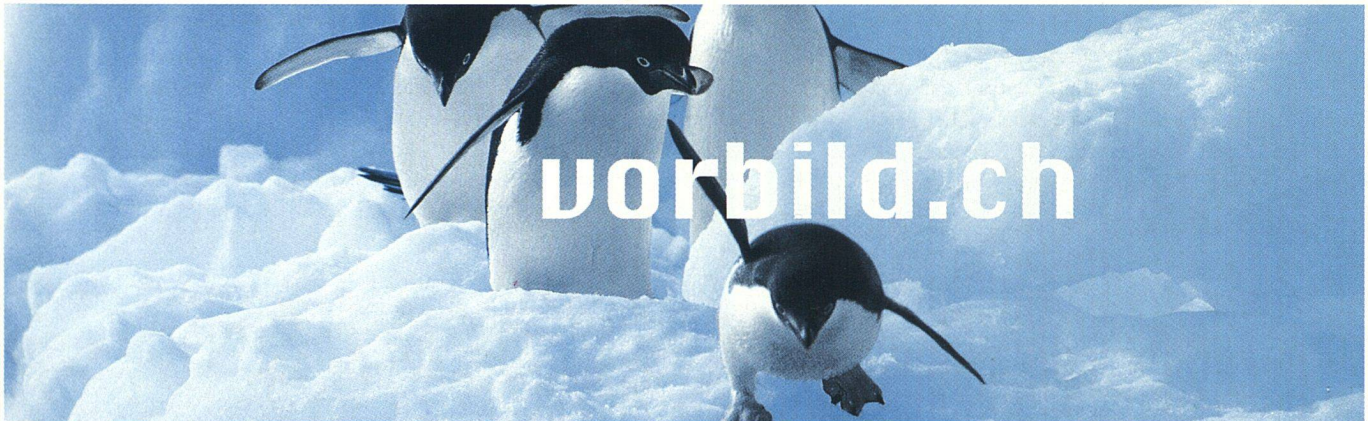
FOTO: ELECTROLUX AG

Der Electrolux-Steamer gart die Speisen ohne Druck und lässt sich einbauen.

Sie kosten zwischen 100 und 300 Franken und eignen sich insbesondere für den Kleinhaushalt. Wer allerdings gerne mit Pfannen hantiert, kann, solange sich die Mengen in Grenzen halten, viele Speisen weiterhin im aufsteigenden Dampf kochen. ■

## Energiebündel Erdgas. Multitalente gesucht.

EDELWEISS



Selbst Fachleute sind oft überrascht, was im Universalgenie Erdgas alles steckt. Vorteile für die Umwelt, in der Effizienz und Versorgungssicherheit kommen nicht nur beim Heizen, sondern auch bei der Warmwasser- und Stromerzeugung zum Tragen. Erfreulich wäre es, noch mehr Planer und Heizungsexperten würden diese überzeugenden Argumente bei ihren Entscheidungen berücksichtigen. Talentschmiede: Denksportaufgaben unter [www.vorbild.ch](http://www.vorbild.ch)

**1 +  = erdgas**

Rechnen mit dem Faktor Zukunft.