

MELDUNG aus ESSEN + TRINKEN

18.12.2006

**Vitaminschonende Garmethoden****Dampf ist gesund**

In der asiatischen Küche hat das Garen über Wasserdampf eine lange Tradition. Schon seit Jahrtausenden wird so gekocht. Dampfgaren schont Vitamine, Mineralstoffe und Aromen. Vor allem Fisch, Gemüse und Obst behalten Aroma, Eigengeschmack, Farbe und Form. Nun kommt das Dampfgaren auch bei uns wieder in Mode. Asia-Läden bieten Bambuskörbchen an, mit denen sich im Wok dämpfen lässt. Nach dem gleichen Prinzip funktionieren elektrische Dampfgarer. STIFTUNG WARENTEST online vergleicht die hierzulande für viele Menschen neue Garmethode mit herkömmlichen Kochtechniken.



Bambuskörbchen: Aus der asiatischen Küche. Im Wok wird Wasser erhitzt, darauf werden die gefüllten Körbchen gestapelt und gut zugedeckt.

**Mit Dämpfeinsatz im Topf**

Für das Dämpfen reicht im Prinzip ein Kochtopf mit Siebeinsatz und gut schließendem Deckel aus: In den Kochtopf kommt Wasser oder eine andere Garflüssigkeit (Brühe, Wein), in das Sieb zum Beispiel die Kartoffeln. Das Sieb in den Topf hängen, dann den Deckel fest schließen und das Wasser zum Kochen bringen. Es verdampft, der Dampf steigt nach oben und umhüllt das Lebensmittel von allen Seiten wie ein warmer Mantel. Weil Wasserdampf viel mehr Wärme überträgt als trockene Luft – ein physikalischer Effekt, den jeder Saunagänger durch den feuchten Aufguss kennt – garen die Lebensmittel schnell und schonend. Nach dem gleichen Prinzip funktionieren **Dampfgarer**: Die mobilen Kleingeräte zum drucklosen Garen gibt es schon ab 25 Euro. Einziger Nachteil: Der Garprozess dauert etwas länger als im Wasserbad. Doch das Ergebnis entschädigt dafür Gaumen, Nase und Augen: Gemüse, Kartoffeln, Fisch und Obst behalten Aroma, Eigengeschmack, Form und Farbe.

**Heißer und schneller mit Druck**

Schneller geht es beim Druckdämpfen. Im hermetisch verriegelten Schnellkochtopf kann der sich ausdehnende Dampf nicht entweichen. So entsteht Überdruck, die Hitzegrade klettern bis auf etwa 120 Grad. Dadurch wird mehr Energie auf das Lebensmittel übertragen, das Garen geht schneller. Im Vergleich waren 500 Gramm Kartoffeln im Schnellkochtopf nach elf Minuten fertig, mehr als doppelt so schnell wie im drucklosen Dämpfeinsatz. Doch der Schnellkochtopf ist nicht jedermanns Sache. Angst ist zwar fehl am Platz, ein Sicherheitsventil am Deckel sorgt dafür, dass zu hoher Druck abgebaut wird. Aber die Technik will beherrscht sein. Außerdem gilt es, die Zeiten genau einzuhalten. Ein paar Minuten zu viel und die Möhren zerkochen, der Brokkoli wird matschig. Ideal ist der Schnellkochtopf für alles, was lange braucht, wie Erbsen, Linsen und Eintöpfe.

**Mikrowelle am schnellsten**

Noch schneller und vor allem besonders energiesparend ist die Mikrowelle. Die Kartoffeln waren nach nur sieben Minuten fertig, was gerade einmal für drei Cent Strom verbrauchte. Doch je größer die Portionen werden, um so eher schmilzt der Zeitvorteil dahin und der Stromverbrauch steigt. Beilage und Gemüse für mehrere Personen lohnen sich meist nicht mehr. Außerdem können Speisen in der Mikrowelle schnell austrocknen – wenn sie nicht abgedeckt sind – und ungleichmäßig erhitzen. Das lässt sich mit gleichmäßiger Wärmeverteilung ausgleichen: Zum Beispiel durch niedrige Leistungsstufe bei längerer Garzeit, durch Umrühren und durch eine kurze Stehzeit vor dem Servieren.

**Wasserarmes Dünsten auch gesund**

Fast so schonend wie das Dämpfen ist wasserarmes Dünsten, eine Mischung aus Kochen und Dampfgaren. Auch hierbei bleiben viele Nährstoffe und der Eigengeschmack der Speisen weitgehend erhalten, haben

Ernährungswissenschaftler festgestellt. Dünsten bedeutet Garen im eigenen Saft, im geschlossenen Topf bei Temperaturen zwischen 80 und 100 Grad Celsius. Daher eignet es sich wie das Dämpfen besonders für wasserhaltige Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Fisch. Im Gegensatz zum Gargut in den Dämpfschalen, das vollständig vom Wasser getrennt liegt, ist es das beim Dünsten nur teilweise. Der untere Teil darf in der Flüssigkeit liegen, der obere gart im Dampf. Dort ist allerdings kein gesättigter Dampf, sondern auch Luft mit Sauerstoff. Stark wasserhaltige Lebensmittel wie Tomaten, Zucchini oder Rhabarber dünsten übrigens ganz ohne Wasserzugabe. Aber die Technik hat Tücken: Wasserärmere Lebensmittel wie Kartoffeln brennen leicht an, wenn der Deckel nicht ganz dicht schließt und Dampf entweichen kann.

**Im Überblick:** [Die Garzeiten der verschiedenen Kochmethoden](#)  
**Komplett + interaktiv:** [Dampfgarer aus der Zeitschrift test](#)



Dämpfeinsatz: Mit einem einfachen Edelstahlsieb wird jeder Kochtopf zum Dampfgarer.  
Dampfbräter: Für den Backofen; mit den Einsätzen zum Dämpfen, ohne sind sie zum Schmoren geeignet (Vitalis von WMF).