

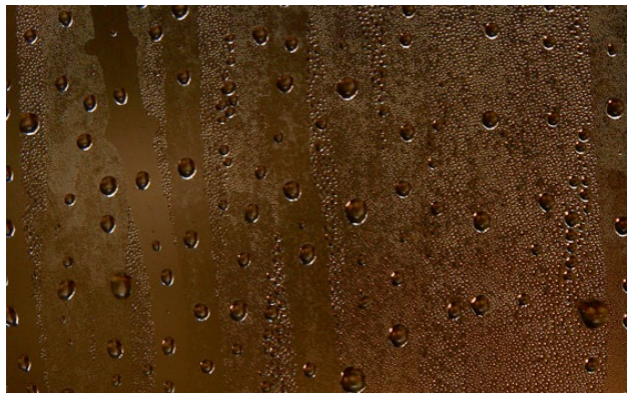


Georg Ferencsin

Dampfgaren

Kochen auf die sanfte Tour

av BUCH



Grundsätzlich ist Dampfgaren jedoch keine neue Erfindung. In China ist diese Art der Speisenzubereitung bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt. Von dort breitete sie sich nach Südostasien aus und gelangte über Japan und Indien nach Europa. Populär wurde das schonende Dampfgaren allerdings erst in den 1990er-Jahren, als sich ein neues Gesundheitsbewusstsein langsam

etablierte, man verstärkt nach schonenden und möglichst fettfreien Garmethoden suchte und das Interesse an asiatischer und speziell chinesischer Küche wuchs. Während Dampfgarer in der Gastronomie schon längst gang und gäbe sind, finden sie allmählich auch immer mehr in Privathaushalten Einzug.

Häufig besteht jedoch der Irrglaube, dass das sanfte Garen nur zum Dämpfen von Gemüse geeignet sei. Das stimmt nicht, die Vielfalt der Einsatzmöglichkeiten ist viel, viel größer. Im Dampfgarer können sämtliche Gemüse, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Knödel, gedünstetes und gedämpftes Fleisch, gedämpfter Fisch, Frühstückseier und Desserts zubereitet werden, um nur einige Beispiele zu nennen. Auch das Regenerieren von bereits gegarten Speisen ist möglich.

Dazu werden die gut gekühlten Speisen einfach in einem Gastronormeinsatz bei Dampf und einer Temperatur zwischen 80 und 100 °C erwärmt. Auch wenn – wie heutzutage nicht selten – zu unterschiedlichen Zeiten gegessen wird, ist ein Dampfgarer eine sehr sinnvolle Anschaffung. Die fertigen Lebensmittel können auf einem Teller angerichtet und mit einer Frischhaltefolie überzogen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bei Dampf und der gewünschten Temperatur kann das Gericht innerhalb weniger Minuten im Dampfgarer erwärmt werden. Anschließend die Folie entfernen und die Speise genießen.

Gastronormeinsatz – was ist das?
Gastronormeinsätze sind Behälter aus einer Chrom-Nickel-Legierung, aus Glas,

Porzellan oder Kunststoff, die in ihrer Größe durch eine Gastronorm (siehe unten) festgelegt sind. Sie werden vorwiegend in der Gastronomie, aber immer öfter auch im Haushalt für die neuen Dampfgeräre und Kombibacköfen eingesetzt. Die Einsätze sind ungelocht sowie gelocht verfügbar und in verschiedenen Größen und Fassungsvermögen erhältlich. Geeignete Größen für Haushaltsgeräte werden in folgenden Maßen angeboten:

GN 1/3: 325 x 176 mm

GN 1/2: 325 x 265 mm

GN 2/3: 354 x 325 mm

