

Dampfwaren schon vor langer Zeit als Garmethode angewandt. In Asien etwa wird seit Jahrhunderten im Dampf gegart. Sicher sind Ihnen die hübschen Bambuskörbe in Erinnerung.

Dass wir heute hochmoderne Einbau-Dampfgarer, auch in Kombination mit Heißluftfunktion sowie mit Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion, in unseren Küchen stehen haben, verdanken wir zum einen der Gastronomie. Wie auch schon »Sous-vide-Garen«, hat sich Dampfwaren aus den Restaurantküchen in die Haushalte seinen Weg gebahnt. Dazu braucht es aber zum anderen immer den Anreiz der Kunden, also Sie als Hobbykoch*innen, das zu wollen und einzufordern. Diese Affinität zu mehr Technik in den Küchen zu Hause hat eine Entwicklung in Gang gesetzt, so dass diese

Geräte inzwischen preislich in jeder Größenordnung zu bekommen sind.

Was passiert beim Dampfgaren?

Dampfgaren ist eine Methode, bei der ein Lebensmittel in heißem Wasserdampf gegart wird. Kocht man Lebensmittel in Wasser, gehen viele Inhaltsstoffe in die Garflüssigkeit über. Das ist beim Zubereiten von Brühen, Saucen, Suppen und Eintöpfen gewollt und gewünscht. Gart man jedoch Gemüse, sollte es im besten Fall genau nach dem schmecken, was es ist. Und eben dieser Effekt wird beim Dampfgaren erzielt. Wasser wird dabei in einem externen Dampferzeuger erhitzt und dann als Wasserdampf in den Garraum geleitet. Bei etwa 97–100 °C umschließt der Dampf das Lebensmittel, der Sauerstoff entweicht aus dem

Garraum. Der heiße Wasserdampf sorgt dann dafür, dass die Lebensmittel garen. Sowohl Farbe als auch Geschmack und Inhaltsstoffe bleiben weitestgehend erhalten.

Der Großteil der Lebensmittel wird bei 100 °C gegart. Besonders zarte Speisen, wie Obst oder Fischfilets, garen noch schonender bei geringeren Temperaturen von etwa 75–90 °C. Diese können an vielen Geräten separat eingestellt oder bei Topfsystemen über die Temperatur am Herd reguliert werden. Mehr dazu lesen Sie unter dem Punkt: »Ein Vorgang – viele Geräte« auf [Seite 12](#).

Beim Garen im Dampf liegt das Gargut nicht in der Flüssigkeit, sondern wird indirekt gegart. Das geschieht aroma- und vitaminschonend und zählt somit zu den

besonders gesunden Garmethoden. Die Gerichte kommen ohne bzw. mit sehr wenig Fett aus. Durch den intensiven Eigengeschmack kann sparsam gesalzen werden.

Diese Garmethode reiht sich neben allen anderen Zubereitungsarten perfekt ein. Menschen, die aufgrund medizinischer Empfehlungen besonders gesund, fett- und salzfrei (oder -reduziert) kochen müssen, sind mit dem Dampf garen auf dem richtigen Weg. Für alle anderen bietet sie eine Varianz für viele Zubereitungen, die das Koch- und Essvergnügen um ein Vielfaches ergänzen.



Einzig die Röstaromen, die beim üblichen