

## Dampfgarer: Das musst du wissen



### Warum überhaupt Dampfgaren?

Wenn gesunde Ernährung für dich eine große Rolle spielt und dein Auge auch gerne mitisst, ist ein Dampfgarer die ideale Ergänzung für deine Küche. Die Gerichte sehen nicht nur lecker und gesund aus, sondern sind es aufgrund der schonenden Zubereitung auch. Nährstoffe und Farbe bleiben erhalten, Gemüse behält seinen Biss, sodass das Essen direkt viel mehr Spaß macht.

Fisch und Fleisch stellen für den Dampfgarer ebenfalls kein Hindernis dar. Gleichmäßig gegart sind sie immer noch schön saftig. Der eigene Geschmack der Lebensmittel kann sich besonders intensiv entfalten. So kann man beim Würzen sparen. Auf die Zugabe von Fett kann man beim Dampfgaren auch verzichten. Ein weiterer Pluspunkt: Es kann nichts anbrennen.

### Wie funktioniert ein Dampfgarer?

Wasser wird in einen Behälter gegeben und so weit erhitzt, dass es verdampft. Hierbei bilden sich winzig kleine Wassertröpfchen, die vollgepackt mit Wärmeenergie sind und nach oben steigen. Oberhalb des Wassers befindet sich ein perforierter Aufsatz mit Lebensmitteln. Die Tröpfchen dringen durch die Löcher oder Schlitze in den Aufsatz, umspielen die Lebensmittel und geben ihre Wärmeenergie an sie ab. So werden sie gleichmäßig erwärmt.

Heraus kommen fertig gegarte Lebensmittel, die frisch zubereitet sind, ohne verwässert oder zerkoht zu sein. Dadurch bleiben die Aromen erhalten und die Nährstoffe werden nicht ausgespült.

### Welche Arten von Dampfgarern gibt es?

Bevor du einfach losziehst, einen Dampfgarer kaufst und anfängst Gerichte zuzubereiten, solltest du dir ein paar Gedanken machen. Soll es ein universeller Einsatz für einen normalen Topf sein oder doch eher ein eigenständiges Gerät? Möchtest du ein oder mehrere Lebensmittel gleichzeitig zubereiten? Und wie häufig wirst du deinen neuen Dampfgarer verwenden?

Es stehen verschiedene Arten von Dampfgarern zur Wahl, die sich in der Anwendung, ihrem Platzbedarf und auch im Preis zum Teil deutlich unterscheiden.

### Bambusdämpfer - Kochen nach chinesischer Tradition

Traditionell kommt das Dampfgaren aus China. Körbe aus Bambus wurden aufeinander gestapelt auf einen Wok gesetzt, der mit Wasser gefüllt ist. Die Böden der Körbe sind mit Schlitzen versehen, sodass der aufsteigende Dampf durch alle Aufsätze zirkulieren kann.



Wan Tans im Bambusdämpfer

Mit einem günstigen Bambusdämpfer kann sich heute jeder die traditionelle Form der Zubereitung nach Hause

## Dampfgarer: Das musst du wissen

holen. Übereinander gestapelt können sie neben einem Wok natürlich auch auf einen Topf in der Größe der Bambuskörbe gesetzt werden. So kann man mehrere Lebensmittel gleichzeitig garen, ganz ohne eine Übertragung der Geschmäcker. Somit ist auch die Zubereitung größerer oder mehrerer Portionen möglich.

Wir haben uns an der Tradition versucht und typisch chinesische Wan Tans im Bambusdämpfer zubereitet. Die Handhabung ist sehr einfach, da Körbe und Deckel genau aufeinander passen. So schließen die einzelnen Teile dicht ab. Von Nachteil ist allerdings, dass man den Deckel anheben muss, um den Garprozess zu kontrollieren. So geht wertvoller Wasserdampf verloren. Daher lieber etwas mehr Wasser in den Topf geben.

Die fertigen Wan Tans waren durchgehend gegart und sehr geschmacksintensiv. Somit ist der Bambusdämpfer zur schonenden Zubereitung durchaus zu empfehlen. Zusätzlich punktet er mit seinem dekorativen Aussehen und das Holz verströmt beim Garen einen angenehmen Geruch.

### Günstig und flexibel: universelle Dämpfeinsätze

Die unkomplizierteste Variante ist ein universeller Dämpfeinsatz aus Silikon oder Edelstahl für einen handelsüblichen Kochtopf. Die Einsätze sind meist schalenähnlich geformt und eignen sich demnach für Töpfe unterschiedlicher Größe. In den Topf wird etwas Wasser gefüllt, anschließend wird der Einsatz auf den Topf gesetzt und das Gargut hineingegeben. Wichtig ist, einen Deckel aufzusetzen. So kann der auftretende Wasserdampf nicht entweichen.

Vorteile dieser Einsätze sind zum einen, dass sie günstig sind. Zum anderen sind keine weiteren Anschaffungen nötig und du kannst direkt loslegen. Dadurch bietet sich diese Lösung vor allem für Neulinge beim Thema Dampfgaren an. Gart man allerdings mehrere Lebensmittel gleichzeitig in einem Dämpfeinsatz, besteht die Gefahr, dass sich die einzelnen Aromen miteinander vermischen. Durch die gefächerte Konstruktion ist es allerdings möglich, dass der Topfdeckel nicht vollständig schließt. Dadurch entweicht Wasserdampf und die Lebensmittel werden gegebenenfalls nur unzureichend gegart.

### Elektrische Dampfgarer - sehen, was passiert

Eine sehr komfortable Lösung stellen elektrische Etagengarer dar. Die elektrischen Geräte orientieren sich vom Prinzip an ihrem chinesischen Vorgänger und sind schon ab ca. 30 Euro zu haben. Sie sind mit unterschiedlich vielen Dampfkörben ausgestattet und unterscheiden sich demnach in ihrem Fassungsvermögen.



Lachs, Spargel und Kartoffeln fertig gegart

Du kannst die Garzeit genau einstellen und je nach Gerät werden die Lebensmittel anschließend warmgehalten. Für den normalen Hausgebrauch sind die kompakten Kleingeräte völlig ausreichend. Je mehr Dampfkörbe vorhanden sind, desto mehr unterschiedliche Lebensmittel kannst du zeitgleich zubereiten.

Um den Dampfgarer platzsparend verstauen zu können, solltest du darauf achten, dass die Aufsätze ineinander stapelbar und am besten auch umgekehrt wie ein Deckel auf das Gerät aufsetzbar sind.

Bis auf die Warmhaltefunktion erfüllt der Dampfgarer von Steba all diese Kriterien. Er verfügt über drei transparente Aufsätze, sodass man den Lebensmitteln beim Garen zusehen kann. Die Bedienung gestaltet sich auch hier nach kurzer Einarbeitung sehr einfach.

Als Ergebnis erhielten wir saftigen Brokkoli und aromatische Kartoffeln. Der Lachs zerfiel fast von allein. Der Dampfgarer eignet sich somit für kleinere und größere Portionen. Und für alle, die einfach gerne sehen, was passiert.

# Dampfgarer: Das musst du wissen

## Dampfgarsysteme für den Topf oder Bräter:

### passgenau und zuverlässig

Als Weiterentwicklung der universellen Einsätze gibt es topf- und bräterartige Systeme zum Dampfgaren. Diese verfügen über Einsätze, die genau an den jeweiligen Topf bzw. Bräter angepasst sind. Die benötigte Wassermenge sollte ungefähr einem Fünftel des Gesamtvolumens der Lebensmittel entsprechen.

Die Einsätze sind mit Füßen oder Griffen versehen, sodass die Lebensmittel nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Diese Systeme sind zwar etwas kostenintensiver, allerdings schließt der Deckel dicht ab, sodass der Wasserdampf vollständig im Topf bleibt. Außerdem kann man sie neben dem Dampfgaren natürlich wie einen herkömmlichen Topf oder Bräter nutzen.

Die topfartigen Systeme eignen sich eher für kleine Portionen. Allerdings ist es auch hier möglich, dass sich Aromen mischen, wenn mehrere Lebensmittel gleichzeitig Einsatz gedämpft werden.



Artischocke nach dem Dämpfen

Der Riess Aromapot ist ein klassisches Beispiel eines topfartigen Systems zum Dampfgaren. Der passgenaue Dünsteinsatz lässt genug Platz für kochendes Wasser. Da er verhältnismäßig tief ist, lassen sich auch größere Lebensmittel zubereiten. Somit ist die Handhabung denkbar einfach.

Wir haben ihm einiges abverlangt und ihn zum Dämpfen von Artischocken verwendet. Auch hier muss man den Deckel aufgrund fehlender Transparenz anheben, um

nach dem Gemüse zu sehen. Allerdings speichert der Boden die Wärme und gibt sie gleichmäßig nach innen ab, wodurch der Aromapot energiesparend arbeitet.

Trotz mehrfachen Deckel-Anhebens sind die Blätter der Artischocken weich geworden und ließen sich leicht ablösen. Liebhaber qualitativ hochwertiger Produkte in rustikalem Design werden an dem Aromapot lange Freude haben und vieles ausprobieren können.

Bräterartige Systeme eignen sich vor allem zum Zubereiten großer Portionen. Dank der rechteckigen Form können auch hier mehrere Lebensmittel gleichzeitig nebeneinander zubereitet werden. Je nach Hersteller kann man die Zutaten durch Teilungsstege voneinander abtrennen, damit die einzelnen Aromen unverfälscht bleiben. Einige der Geräte verfügen außerdem über ein integriertes Thermometer, was es erleichtert, den Garprozess exakt zu kontrollieren.

## Für ganz Eilige: Dampfgaren mit dem Schnellkochtopf

Eine besondere Form des Dampfgarens bietet ein Schnellkochtopf mit Siebeinsatz. Hier wird der Sauerstoff durch aufsteigenden Wasserdampf über ein Ventil auf dem Topf gedrängt. Anschließend steigt der Druck innerhalb des Topfes und es werden höhere Temperaturen erreicht.

Somit wird auch mehr Energie an die Lebensmittel abgegeben und sie sind schneller gegart. Durch das Garen ohne Sauerstoff bleiben zusätzlich noch mehr Vitamine erhalten. Der Schnellkochtopf ermöglicht somit besonders schnelles und vitaminschonendes Zubereiten. Allerdings sollte man die Garzeiten genau beachten, um die Lebensmittel nicht zu übergaren.

Es gibt also zahlreiche Möglichkeiten, Lebensmittel im Dampf zu garen. Für welches System man sich entscheidet, hängt letztendlich von mehreren Faktoren ab. Diese sollten aber im Vorfeld gut durchdacht sein, damit man zum richtigen Gerät greift und zeitnah loslegen kann.