

Dampfgarer

Dampfgaren schont die Vitamine

Dampfgaren ist eine sehr schonende und alte Kochmethode. Beim herkömmlichen Kochen verliert das Gemüse bis zu 45 % der Vitamine und Nährstoffe.

Da das Gargut beim Dampfgaren nicht im Wasser liegt, lösen sich die wasserlöslichen Vitamine nicht. Gemüse behält im Dampfgarer besser den Geschmack, die Farbe und den Biss.

Gleichzeitiges Garen von Speisen möglich

Neben dem Vorteil der schonenden Zubereitung, liegt ein weiterer Pluspunkt beim gleichzeitigen Zubereiten von mehreren Speisen wie z.B. Fisch und Gemüse. Alle Zutaten sind ständig von frischem Dampf umgeben und die Aromen vermischen sich nicht. Gargut, welches länger benötigt, sollten Sie in die unterste Garkammer stellen.

Nach Speisemengen und Nutzungshäufigkeit das Modell wählen

Egal ob Sie Ihre Speisen mit einem Tischgarer, Dampfgarofen oder Kombi-Dampfgarer zubereiten. Alle Dampfgarer garen Ihre Speisen schonend mit Wasserdampf. Der Unterschied liegt in der Größe, im Preis und im Funktionsumfang. Je nachdem welche Essensmengen Sie im Haushalt zubereiten und wie oft Sie den Dampfgarer dazu nutzen, sollten Sie ein für Ihre Bedürfnisse geeignetes Modell wählen.

Tischdampfgarer ist günstiger und kleiner

Tischdampfgarer oder Standdampfgarer bestehen aus einem Wassertank mit einer Heizplatte, einer oder mehreren übereinander gestapelten Garkammern und einem Deckel. So können gleichzeitig mehrere Speisen gegart werden. Ein Standdampfgarer fasst zwischen 3-4 Liter, benötigt kaum Platz und kann nach dem Kochen leicht verräumt werden.

Statt der Mikrowelle einen Dampfgarofen einbauen

Dampfgaren liegt im Trend. Sie können anstatt der Mikrowelle einen Dampfgarer einbauen und damit Speisen wärmen. Die Größe von einem Dampfgarofen liegt zwischen 22 und 38 Litern Fassungsvermögen. Das reicht zum Garen und Aufwärmen von Speisen für einen 2-Personen-Haushalt völlig aus.

Kombi-Dampfgarer für den großen Hunger

Kombigeräte oder Dampfgarbacköfen werden gerne in Einbauküchen gewählt. Sie sehen von außen aus wie ein normaler Backofen. Ein Kombibackofen besitzt die Funktionen eines normalen Heißluftbackofens mit Umluft, Ober- und Unterhitze, sowie einer Grillfunktion aber auch gleichzeitig eine Dampfgarfunktion.

Manche Modelle besitzen einen Festwasseranschluss für den Dampfgarer. Der Wasserzulauf und -ablauf funktioniert dann ganz automatisch. Das Auffüllen des Wassertanks und Entleeren des Kondensat Behälters entfällt.

Die meisten Kombi-Dampfgarer haben ein Fassungsvermögen von bis zu 75 Litern. Wenn Sie größere Speisemengen für mehrere Personen, Gäste oder ein ganzes Menü im Dampfgarer zubereiten wollen, dann sollten Sie zu einem Kombi-Dampfgarer greifen. Da die Anschaffungskosten beträchtlich höher sind, rechnet sich ein solches Gerät nur bei regelmäßiger Verwendung.

Weichmacher in Tischdampfgarern vermeiden

Beim Kauf von einem Tischdampfgarer sollte Sie auf Weichmacher achten, die in den Kunststoffschalen vorhanden sein können. Bisphenol-A (kurz: BPA) kommt in vielen Plastikteilen vor, hauptsächlich in solchen aus Polycarbonat (PC).

PC kommt bei Dampfgarern vergleichsweise häufig zum Einsatz, da der Kunststoff sehr stabil, wasserfest und unempfindlich gegen Öle und Fette ist. Vor allem bei der Zubereitung von Babynahrung sollten Sie auf BPA freies Geschirr achten, da für Säuglinge schon eine kleine Dosis gesundheitsschädlich ist.

Ob ein Behälter aus Polycarbonaten besteht, erkennen Sie leicht an der eingepprägten Kennzeichnung "PC" oder an der Kennzeichnung mit einem Dreieck und der Ziffer 7.

Achtung Verbrühungsgefahr

Bevor Sie sich einen Dämpfer zulegen, sollten Sie auf die Sicherheitsmerkmale achten. Beim Öffnen des Dampfgarers, vor allem bei den Tischmodellen, kann heißer Dampf entweichen und zu Verbrühungen führen.

Darum sollte das Gerät immer erst nach dem Legen des Dampfes geöffnet werden. Manche Modelle lassen sich erst gar nicht öffnen, solange sich heißer Dampf im Inneren befindet.