

# Machen Sie Dampf in der Küche

Man dämpft nicht mehr. Man kocht mit Dampf: Kombi-Steamer sind Alleskönner.

Text: **Christina Sedens**, stv. Chefredaktorin

**IN DER PROFIKÜCHE** kocht man längst mit Dampf. Der Spitzenkoch Ivo Adam tut es seit 15 Jahren (s. Interview). Während der Steamer seinen Einzug in die Privathaushalte bereits vor einiger Zeit gefunden hat, stellen Kombi-Geräte nun den neuen Trend in der Küche im Eigenheim dar. «Ein Steamer allein ist den meisten Leuten heute zu wenig», begründet Thomas Wiesmann, Präsident des Küchenverband Schweiz (KVS) diesen Trend.

**DIE NEUEN STARS AM KOCHHIMMEL** heissen Dampfbackofen oder Kombi-Steamer und können weit mehr, als nur Gemüse garen. Denn heute dämpft man nicht nur, man kocht mit Dampf. Was alles mit diesen Geräten möglich ist, erfährt, wer einen Blick in die zahlreichen Kochbücher wirft, die für Besitzer von Kombi-Steamern bereits herausgegeben wurden. Ob Bündner Gamsragout in Bier geschmort bis zum lauwarmen Schoggikuchen, alles ist möglich. Auch Brot – dank einer kurzen Dampfbeigabe gegen Ende des Kochvorgangs – wird schön knusprig.

**94 PROZENT ALLER SCHWEIZERINNEN** und Schweizer halten gemäss der Bauknecht-Studie «Gesund leben 2006» das Kochen mit Dampf für die gesündeste. Sie irren nicht: Es ist die gesündeste und schonendste Art zu kochen, da Vitamine und Mineralstoffe nicht mit reinem Wasser in Kontakt kommen und folglich nicht ausgeschwemmt oder zerstört werden. Spurenelemente, der Eigengeschmack und die Farbe der Lebensmittel bleiben ebenfalls erhalten. Anbrennen kann ebenfalls nichts.

«**ES IST HEUTE SCHON FAST EINE SÜNDE**, bei Küchenum- oder Neubauten auf einen Backofen mit Dampfgarfunktion zu verzichten», sagt Thomas Giger, Spartenleiter Elektrohaushalt der Dipl. Ing. Fust AG, einem der führenden An-



Der Kochtopf ist out — der Kombi-Steamer in

bieter für Elektrohaushalt und Unterhaltungselektronik in der Schweiz. Doch was, wenn man gerade kein Haus baut oder die Küche nicht gerade umbaut und trotzdem mit Dampf kochen möchte? – «Was viele Wohneigentümer nicht wissen ist, dass man ohne grossen Umbau problemlos seinen herkömmlichen Hoch-Backofen gegen einen neuen Kombisteamer austauschen kann», sagt Giger. Selbst bei einem gewöhnlichen Kochherd ist der Ersatz mit einem Glaskeramikkochfeld kein Problem. Der Kunde gibt die Modellbezeichnung des bisherigen Modells an. «Dadurch wissen wir sofort, welcher

Steamer in die Nische passt», sagt Giger. Die Fust AG sorgt für Lieferung und Installation. Wird der ganze Herd ersetzt, wird der Kunde zu Hause beraten.

**STEHT DER KOMBI-STEAMER** einmal in der Küche, gilt es, ihn auch zu nutzen. «Man muss für eine neue Denke des Kochens offen sein und sich auf diese andere Art der Zubereitung einlassen», sagt Wiesmann. Viele Hersteller bieten vor oder nach dem Kauf Kochvorführungen oder -kurse an. «Diesen Service sollte man nutzen», rät Wiesmann.

**Verschiedene Kombi-Steamer: S. 22** ➔



**Ivo Adam, Spitzenkoch, kocht seit 15 Jahren mit Dampf**

#### Herr Adam, was spricht für das Kochen mit Dampf?

Es ist die schonendste Zubereitungsart, eine fettfreie Art zu kochen, geschmacksneutral und nach dem Kochen lässt sich das Produkt durch Öle oder speziellen Pfeffer mit wenig Aufwand veredeln. Das Kochgut lässt sich gut vorbereiten und nicht zuletzt die einfache und automatische Reinigung.

#### Was kochen Sie gern im Kombi-Steamer?

Fisch, edle Ware wie Krustentiere und zartes Fleisch, weil die Konsistenz des Produkts nicht verändert wird. Privat backe ich sehr gerne damit oder bereite Desserts wie Crème brûlée zu.

#### Alles hat bekanntlich auch Nachteile. Welche hat der Dampfbackofen?

Dass man denkt: «Jetzt koche ich nur noch damit.» Aber ohne gewisse Grund-

zubereitungsarten funktioniert das Kochen für mich nicht. Gemüse lässt sich nun einmal nur in der Pfanne glasieren. Eine Polenta muss für den perfekten Geschmack sogar leicht anhocken, was sie bei der Zubereitung mit Dampf nicht tut. Schlussendlich ist da ja auch noch der Spassfaktor des Kochens. Dieser sollte ja auch nicht abhanden kommen.

#### Die gute alte Bratpfanne oder der gewöhnliche Backofen sind nun also nicht plötzlich passé?

Nein, denn die Grundzubereitungsarten, wie das Anbraten von Fleisch oder Dünsten von Zwiebeln, sind ja gleich geblieben. Einzig die Fritteuse braucht es nicht mehr wirklich. Diese ersetzt der Kombi-Steamer auf viel gesündere Art und Weise, weil er durch eine Dampfzugabe am Schluss des Kochvorgangs knusprige Schichten zaubert.

#### Haben Sie noch einen besonderen Tipp?

Das Pasteurisieren von Einmachgläsern für Konfitüren oder Sirups funktioniert mit Dampf wunderbar und erspart einem das langwierige Abkochen im Wasser. Ich könnte jedenfalls nicht mehr ohne Kombi-Steamer sein. Denn er erleichtert vieles. (cs)

Im aktuellen Kochbuch «Seven ways to eat different» von Ivo Adam sind ein paar Rezepte auf die Zubereitung im Kombi-Steamer ausgerichtet. Bestellungen: info@seven-ascona.ch und www.ivoadam.ch

#### SO FUNKTIONIERT'S

**Im Garraum** verteilt sich der Dampf gleichmässig. Trifft er auf das Gargut, kondensiert er. Die Wärmeenergie des Dampfes überträgt sich so auf das Gargut, das schonend erhitzt wird. **Sobald das Gargut die Temperatur des Dampfes erreicht hat, kondensiert dieser nicht mehr.** Daher lassen sich unterschiedliche Gemüse gleichzeitig punktgenau zubereiten.

#### DAS GIBTS

**Dampfgarer/Steamer:** Arbeit auf mehreren Ebenen und nur mit Dampf, in der Regel ohne Ober- und Unterhitze und ohne Druck, bei Dampftemperaturen zwischen 50 und 100 Grad. **Druckgarer/Drucksteamer:** Arbeitet wie ein Steamer, bei erhöhten Temperaturen (über 100 Grad) mit Überdruck, was die Kochzeiten gegenüber herkömmlichen Kochmethoden verringert. Das Gerät kann während des Kochvorgangs nicht geöffnet werden.

**Kombi-Steamer/Dampfbackofen:** Mit ihm kann nicht nur gedämpft, sondern auch gebacken und gebraten werden. Er kann sowohl nur dämpfen, als nur Heissluft zuführen (backen) oder Dampfbacken (Kombination von beiden). Evtl. weitere Backprogramme, je nach Gerätetyp. Mit Direktwasseranschluss oder externem Wassertank (lässt sich in jede Backofennische nachträglich einbauen) erhältlich.



Fotos: Klaus Hackenberg/Zéna/Corbis, z/ig

**EuroCave®**  
Weinklimaschränke

**Perfekt wie ein Naturkeller!**

Der Weltleader EuroCave-Weinklimaschränke garantiert Ihnen die klimatischen Bedingungen eines Naturkellers:

- konstante Temperatur
- ideale Luftfeuchtigkeit
- permanente Belüftung mit filtrierter Luft
- thermische Isolierung
- vibrationsloser Betrieb

**Welt-Leader  
seit 1976!**

**Vertrauen Sie dem Original EuroCave!**

KLIMAWATT AG, Generalvertretung EuroCave, Seestrasse 18, 8802 Kilchberg  
Tel. 044 716 55 44, Fax 044 716 55 66, info@klimawatt.ch, www.klimawatt.ch

#### KATALOG-ANFORDERUNG:

Bitte senden Sie mir den EuroCave-Katalog und den Gutschein Fr. 250.-.

(\*Einlösbar beim Kauf eines neuen Weinklimaschranks bis 31.01.2009).

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

Nr. \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an die Klimawatt AG, Kilchberg,





### 1 / Der Neueste

In der neuen **FutureLine** von ZUG, die im Februar auf den Markt kommt, befindet sich auch der **Combi-Steam SL**. Mit vollautomatischer Gar-Sensorik, bei der auf Knopfdruck individuelle Rezepte vollautomatisch gelingen, und der neuen Gar-Automatik, bei der keine manuelle Eingabe von Dauer, Temperatur, Betriebsart und Gewicht notwendig ist. Mit einzigartiger Sensortechnik im Climate Control System (CCS).

Preis: **4900 Franken**  
www.vzug.ch

### tipp!

(Entscheidungs-)Hilfe nötig?

**Ob vor oder nach dem Kauf:** Viele Hersteller bieten **Kochkurse/-vorführungen** an. Z.B. V-Zug, Miele, Electrolux, Bauknecht, Gaggenau oder Wiesmann-Küchen. Die Dipl. Ing. Fust AG organisiert Steamer-Partys für Gruppen, z.B. Vereine. Infos direkt bei den Herstellern. (cs)

### 2 / Der Mikrowellen-Steamer

Der **Mikrowellen-Kompakt-Backofen mit Steam-Funktion** von Bauknecht eignet sich für alle, bietet drei in einem: Dampf-garen, die vielfältigen Funktionen einer hochwertigen Mikrowelle und Backofen-Funktionen. Speziell konzipiertes und dazugehöriges Steam-Geschirr. Lässt sich mit konventionellen Backöfen kombinieren. Auch freistehend erhältlich.

Bruttopreis: **ab 2590 Franken**  
www.bauknecht.ch



2



3

### 3 / Der Bewährte

Die Lancierung des **Prof Steam** von Electrolux erfolgte bereits im Jahr 2001. Das Gerät wird ständig weiter entwickelt. Neben dem drucklosen Dampf-garen beherrscht er sämtliche konventionellen Backfunktionen wie Unter- und Oberhitze, Grill, Dörren und Heissluft. Er arbeitet ohne Wasseranschluss. Gespeicherte Kochprogramme sind eine zusätzliche Hilfe.

Preis: **5130 Franken**  
www.electrolux.ch

### 4 / Der Freistehende

Der **freistehende, steckerfertige Dampf-garer DG 1050-CH S** von Miele in elegantem Edelstahl mit schwarzer Glastüre lässt sich in jeder Küche einfach aufstellen (H x B x T: 38 x 49,5 x 32,6 cm). Punktgenaues Garen bei Temperaturen zwischen 40 und 100 °C, in 5 °C-Schritten wählbar. Drei Ebenen fürs Menü-garen. DVD und Kochbuch inbegriffen.

Preis: **1690 Franken** (empf. Verkaufspreis)  
www.miele.ch



4

Fotos: PD

# 1 Gerät, das brät, backt, dämpft

Wunderbar wandelbar – der neue Backofen-Steamer von Bauknecht

**GESUNDE ERNÄHRUNG** und schonendes Zubereiten der Nahrungsmittel ist im Trend. Bauknecht erfüllt dieses Bedürfnis mit einem neuen Backofen, der gleichzeitig auch die Funktionen eines Steamers bietet.

**DIE SCHWEIZERINNEN UND SCHWEIZER** sind sehr gesundheitsbewusst. Die Bauknecht Studie «Gesund leben 2006» hat gezeigt, dass für 80 Prozent der Befragten die gesunde Ernährung sehr wichtig ist. Dabei spielt auch die Zubereitungsart der Lebensmittel eine grosse Rolle: 94 Prozent halten das Dampf-garen für die gesündeste Methode, Nahrungsmittel zuzubereiten.

### BACKOFEN-STEAMER, DIE CLEVERE LÖSUNG

Bauknecht bringt mit dem Backofen mit Dampffunktion eine Innovation auf den Markt, die einen konventionellen Backofen und die Verwendung von Dampf in einem Gerät vereint. Das Kombigerät ist damit ein platz- und kostensparendes Kochwunder. Für das Dampf-garen von Gemüse und Fisch hat Bauknecht die spezielle «Steam-Box» aus Glas entwickelt. Durch die Verwendung der «Steam-Box» wird der Backofen mit wenigen Handgriffen zum Dampf-garer und Lebensmittel können einfach, sicher und effizient zubereitet werden. Im Dampf-gar-Programm wird in den Behälter Wasserdampf mit idealer Temperatur eingespritzt – ein technischer Vorteil gegenüber Systemen, die lediglich mit Verdunstung von Wasser im Garraum arbeiten. Ausserdem ist der Reinigungsaufwand äusserst

### Welche Kochmethode halten die Schweizerinnen und Schweizer für die gesündeste?

Dampf-garen	94 %
Kochen	78 %
Backen	47 %
Grillen	44 %
Rösten	30 %
Braten	3 %



### Roastbeef mit Kräutern und Meersalz (für 4 Personen)



- 1 kg** Roastbeef am Stück
- 200 g** Karotten, geschält, in grobe Stifte geschnitten
- 200 g** Schalotten, geschält und halbiert
- 200 g** festkochende Kartoffeln, geschält und geviertelt
- je 2 Bd** Rosmarin-/Thymianzweige
- 50 g** grobes Meersalz
- 15 g** geschroteter schwarzer Pfeffer

**Steam-Temperatur (manuell):** Dampfzugabe niedrig, Garraumtemp. 130°. Resultat bei Kerntemperatur 65°: medium, bei 75 °C: durch, aber noch rosa.

**Zubereitung:** Das Roastbeef mit der Fettseite nach unten in einer heissen Pfanne beidseitig braun anbraten. Das Fleisch in einen feuerfesten Bräter geben und von allen Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen. Kartoffeln und Karotten mit den Schalotten in der Pfanne kurz anbraten. Das Gemüse mit den Kräuterzweigen um das Roastbeef legen; im Backofen-Steamer fertig garen.

## FRESHBOX.CH

Frisches Gemüse in der Box. Auch im Abo.



Frisches Gemüse direkt nach Hause geliefert. Wählen Sie einfach aus unserem Sortiment Ihre Favoritenbox aus und bestellen Sie direkt übers Internet - als Einzellieferung oder wöchentlich im Abo. [www.freshbox.ch](http://www.freshbox.ch)

## Bauknecht

Heute leben.

Mehr Infos unter [www.bauknecht.ch](http://www.bauknecht.ch) oder  
Telefon: 0848 801 002. Bauknecht AG,  
Industriestr. 36, 5600 Lenzburg