

Gesundheitsfaktor Lebenskraft

Teil 7 – Gemüse richtig dampfgaren

von Henning Müller-Burzler
Blogartikel auf www.methusalem-ernaehrung.de

Gemüse kann auf verschiedene Weise zubereitet und gegessen werden. Einige Gemüsearten können sehr gut roh verzehrt werden, vor allem die Fruchtgemüsearten Tomaten, Gurken, Paprika und Zucchini.

Viele Gemüsearten sind jedoch im gekochten oder dampfgegarten Zustand gesünder. Dazu gehören vor allem die solaninhaltigen Kartoffeln und Gemüsearten mit festen Pflanzenfasern, wie Lauch, harte Kürbissorten und Grünkohl.

Kochwasser mitverwerten: Möchte man Gemüse kochen, sollte es mit so wenig Wasser wie möglich gekocht werden, damit beim Kochen nicht zu viele Inhaltsstoffe aus dem Gemüse extrahiert werden und ins Kochwasser gelangen. Dadurch verschlechtert sich nicht nur der Geschmack des Gemüses, sondern auch der Nährstoffgehalt.

Wenn Gemüse gekocht wird, ist es daher empfehlenswert, das Kochwasser mitzuverwerten – zumal es zumeist auch sehr gut schmeckt – und zum Beispiel mit etwas Salz gewürzt zum oder nach dem Essen zu trinken.

Dampfgegartes Gemüse ist nährstoff- und lebensenergiereicher: Besser als das Kochen ist auf jeden Falls das Dampfgaren von Gemüse. Dadurch ist das Gemüse nicht nur wesentlich aromatischer als gekochtes Gemüse, sondern verliert auch deutlich weniger Nährstoffe. So sind die Vitaminverluste von dampfgegartem Gemüse teilweise um mehr als die Hälfte geringer als beim Kochen 1).

Zusätzlich enthält dampfgegartes Gemüse auch mehr Lebensenergien als gekochtes Gemüse, weil diese durch das Extrahieren der Nährstoffe ebenfalls stark abnehmen. Dies gilt ganz besonders dann, wenn Gemüse nicht auf Elektroherden, sondern auf Gas- oder Holzofenherden dampfgegart wird, *siehe den Blogartikel „Gesundheitsfaktor Lebenskraft – Teil 3 – Kochen mit Gas – praktisch und gesund“ auf www.methusalem-ernaehrung.de.*

Praktische Tipps für das richtige Dampfgaren von Gemüse

Für das richtige Dampfgaren von Gemüse im Topf mit geschlossenem Deckel sind folgende Grundempfehlungen sehr wertvoll:

1. Dampfgaren mit Dämpfeinsatz: Optimal ist das Dampfgaren von Gemüse in einem Dämpfeinsatz mit Löchern im Boden oder auch in den Wänden, wie beispielsweise bei dem gelochten Sicomatic Dampfgarer von Silit oder dem gelochten Dämpfeinsatz von Fissler.

Man kann Gemüse aber auch in ungelochten Einsätzen dampfgaren, wie den ungelochten Dämpfeinsätzen von Fissler und Zwilling.

2. Ausreichend hoher Ständer für Dämpfeinsatz: Damit das kochende Wasser beim Dampfgaren nicht an das Gemüse gelangt, ist es sinnvoll, dass gelochte Dämpfeinsätze hoch genug über dem Wasser im Topf stehen. Dafür werden Ständer aus Edelstahl, die auch Stege oder Dreibeine genannt werden, von verschiedenen Firmen angeboten. Die Mindesthöhe des Ständers sollte für diesen Zweck 4 cm betragen. Optimal sind diesbezüglich 5 bis 5,5 cm.

3. Unterschiedlich lange Dampfgarzeiten: Bezüglich der Dauer des Dampfgarens von Gemüse gilt die grobe Regel, dass diese ungefähr um die Hälfte länger ist, als wenn dasselbe Gemüse in Wasser gar gekocht wird.

Praktisch bedeutet dies, dass **weiche und schnell gar werdende Gemüsearten**, wie Tomaten, Paprika und Gurken, nur 15 bis 20 Minuten dampfgegart werden müssen, um gar zu sein.

Festere, aber dennoch relativ schnell gar werdende Gemüsearten, wie Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Bataten, benötigen dafür im zerkleinerten Zustand zirka 30 Minuten.

Härtere oder faserstoffreichere Gemüsearten, wie Knollensellerie, Steckrüben, schwarzer Rettich, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Rote Bete, Möhren, Weiß-, Rot- und Wirsingkohl, Lauch, Hokkaidokürbis usw., benötigen dafür hingegen 40 bis 45 Minuten.

Kartoffeln können im geschälten und klein geschnittenen Zustand – Würfel mit einer Seitenlänge von 1 bis 1,5 cm – zwar auch nur 30 Minuten dampfgegart werden, besser sind diesbezüglich aus bestimmten Gründen, die mit dem Giftabbau und weiteren Faktoren zusammenhängen, aber 60 Minuten.

1 **Ibrahim Elmadfa u. a.:** Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, Neuausgabe 2006/2007, Gräfe und Unzer Verlag.