Dämpfen

humecter (franz.), smorzare (ital.), bevochtigen (niederl.), humedecer (span.), zheng (chin.)

Beschreibung



Bambuskorb

Der Vorteil dieser Zubereitung ist die relativ schonende Garung des Fleisches. Der Nachteil, dass Wasserdampf geschmacksneutral ist und dem Gargut aromatisch nur wenig hinzuzufügen hat. Vor- und Nachteil können jedoch relativiert werden. Wirklich schonend ist Garung mittels Wasserdampf nur, wenn die Oberfläche des Fleisches unterhalb einer Temperatur von 100 °C bleibt. Kocht die Oberfläche des Gargutes, trocknet sie relativ schnell aus. Die Muskelfasern beginnen, sich zu verkürzen und Fleischsaft tritt aus, der durch den Wasserdampf der Umgebung nicht ersetzt werden kann. Schonender ist es, die Wassertemperatur auf rund 80 °C zu halten: Das Wasser simmert und gibt immer noch Dampf ab. Abhilfe gegen ein Auslaugen des Gargutes schafft auch eine schützende Umhüllung. In der professionellen Gastronomie ist es üblich, Galantinen (Rollpasteten) vor dem Dämpfen in Klarsicht- und Alufolie einzuschlagen. Dies dient zum einen der Stabilisierung der Zubereitung bis zum Stocken der Fleischproteine, zum anderen aber auch dem Schutz von Gargut und Aromen. Ein einfacher und kulinarisch wertvoller Weg Geschmack und Inhaltsstoffe einer Zubereitung zu schützen ist das Einschlagen in natürliche oder sogar essbare Umhüllungen (z.B. Kohl- und Salat- oder Bananenblätter).
Auch geschmacklich muss gedämpftes Fleisch nicht an Krankenhauskost erinnern. Statt reinen Wassers können als Garflüssigkeit Geflügel-, Gemüse- oder sonstige Fonds verwendet werden, diezusätzlich mit Gewürzen und Kräutern versetzt werden können.Das Dämpfen ist in weiten Teilen Asiens eine sehr beliebte Zubereitungsart. Garfonds werden dort oft mit Zitronengras, Chili, Koriander und einer Vielzahl von Aromaten versehen. Der aufsteigendeWasserdampf löst die ätherischen Öle aus Kräutern und Gewürzen und gibt sie an das Gargut weiter. Durch den Einsatz kräftiger Aromaten können gute Geschmacksergebnisse erzielt werden.

Verwendung

Zum Dämpfen benötigt man neben einem Topf mit Deckel einen passenden Dämpfeinsatz, der das Gargut vom darunterliegenden Wasser fernhält. Solche Einsätze werden als Draht- oder Blechkörbe, in chinesischer Tradition auch aus Bambus, angeboten. Beim Dämpfen darf nur so viel Wasser im Topf sein, dass es das Gargut auch kochend nicht erreicht. Der Topf wird mit einem aufliegenden Deckel geschlossen. Nach dem Aufheizen auf die Siedetemperatur des Wassers (100 °C) verdrängt der entstehende Wasserdampf die enthaltene Luft, bis am Deckel Dampf austritt. Dann muss die Heizleistung zurückgeschaltet werden. Im Gargefäß selbst herrscht Sattdampfatmosphäre.
Durch Dämpfen weichen die Zellwände und Fasern auf, das Eiweiß gerinnt und die Stärke quillt auf. Bei Fleisch wird auch das zähe Kollagen abgebaut, wozu aber mehrere Stunden notwendig sein können. Der Vorzug des Dämpfens gegenüber dem Sieden ist, dass kaum Aromastoffe aus dem Gargut verloren gehen, andererseits aber die Aromen von Gewürzen und Kräutern herausgelöst und vom Gargut aufgenommen werden. Das Dämpfen von Kartoffeln und Gemüsen erhält die wasserlöslichen (hydrophilen) Mikronährstoffe wie z. B. die Mineralstoffe und Vitamin C fast vollständig im Gargut. Die fettlöslichen (lipophilen) Mikronährstoffe wie z. B. Provitamin A (beta-Carotin) und Vitamin E (Tocopherol) werden durch Dämpfen aus der Zellmatrix der Gemüse

© 2026 coquina.de

freigesetzt und stehen so erst für die menschliche Ernährung zur Verfügung. Fleisch kann vor dem Dämpfen kurz angebraten werden, um zusätzlich Röststoffe zu erhalten. In Rezepten angegebene Garzeiten zählen ab Dampfaustritt, also ohne die zum Aufheizen erforderliche Zeit.
Wenn das Lebensmittel direkten Kontakt mit der Flüssigkeit hat, also teilweise im Wasser liegt, spricht man vom Dünsten.

© 2026 coquina.de