

Gesund kochen

Die 4 gesündesten Arten zu kochen

29.12.2010,
© MEN'S HEALTH

Dünsten, garen, pochieren und dämpfen schont Vitamine & Mineralstoffe und macht das Essen leckerer



Gedünstet behält Gemüse die meisten Vitamine und Mineralien

Dünsten

Bei keiner anderen Zubereitungsart bleiben so viele **Vitamine** und Mineralstoffe erhalten. Sie ist vor allem für Grünzeug geeignet. "Geben Sie je nach Menge etwa eine halbe bis ganze Tasse Brühe zum Gemüse in einen Topf und schließen Sie den Deckel", empfiehlt Klaus-Wilfried Meyer vom Verband der Köche Deutschlands. "Alternativ zur Brühe können Sie das Gemüse auch im Kartoffelwasser vom Vortag kochen." Wichtig: Nie ins pure Leitungswasser legen, darunter leidet der Geschmack! Wenn das Gemüse noch leicht bissfest ist, vom Herd nehmen und anrichten.

Garen

Ideal für **Steak** und Co. Heizen Sie eine Bratpfanne mit etwa 75 Prozent der Maximalleistung vor. Dann das **Fleisch** von beiden Seiten kurz anbraten, bis sich außen eine Kruste bildet. Sie verhindert, dass Saft ausläuft – so bleibt das **Fleisch** zart und verliert außerdem geschmacklich nicht an Qualität. Das Stück anschließend aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und für 20 bis 30 Minuten in den Backofen legen. Da kann es bei 90 Grad in aller Ruhe ziehen. Diese schonende Zubereitung belässt dem **Fleisch** viele Inhaltsstoffe.

Pochieren

Fachmann Meyer: "Das Pochieren, auch Garziehen genannt, ist besonders gut geeignet für empfindliche **Lebensmittel**, die große **Hitze** nicht vertragen, etwa Wurst, Klöße oder **Fisch**." Sie werden im Wassertopf einige Minuten gegart, aber nur bei Temperaturen unterhalb des Siedepunktes. Durch die schonende Zubereitung bleiben zahlreiche Inhaltsstoffe erhalten. Ein kleiner Teil wird ins Kochwasser abgegeben, das man aber im Nachhinein wiederverwenden kann, zum Beispiel zum Anrühren von Soßen.

Dämpfen

Wie der Name schon verrät, wird bei dieser Methode Gargut wie Kartoffeln und andere Gemüsesorten nur durch heißen Wasserdampf zubereitet. Es hat keinerlei direkten **Kontakt** mit der Flüssigkeit. Geben Sie 2 Fingerbreit **Wasser** in einen Topf, legen Sie einen Siebeinsatz samt Gargut hinein und schließen Sie ihn luftdicht ab. Sobald das **Wasser** zu sieden beginnt, schalten Sie die Wärmezufuhr zurück. Vorsicht! Öffnen Sie während des Garprozesses niemals den Topf – das kostet nur unnötig **Energie** und mindert die Qualität.