

So bleiben Vitamine & Co. erhalten Teil I

Die meisten Lebensmittel verzehren wir nicht roh, sondern in gegartem Zustand. Das dient durch Abtöten von schädlichen Mikroorganismen nicht nur der Haltbarmachung sondern macht manche Lebensmittel erst genießbar. Kartoffeln oder Bohnen z.B. enthalten hitzeempfindliche Giftstoffe, die beim Garen zerstört werden. Außerdem werden Pflanzen- und Fleischfasern gelockert und dadurch besser verdaulich und die Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Außerdem verändert Garen den Geschmack. Beim Braten z.B. entwickeln sich erst die köstlichen Röstaromen.

Allerdings ist jede Garmethode auch mit einem gewissen Verlust an empfindlichen Vitaminen verbunden. Daher besteht die Kunst darin, so schonend wie möglich zu garen, um möglichst viele der wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Das beginnt schon bei der Zubereitung: Obst und Gemüse sollten nur kurz, aber gründlich unter fließendem kaltem Wasser abgespült werden. Da viele Vitamine direkt unter der Schale sitzen, sollte man Obst und Gemüse nur dünn mit einem Sparschäler schälen oder noch besser in der Schale garen und erst danach schälen. Generell bedeutet eine große Oberfläche besonders beim Kochen einen größeren Nährstoffverlust, darum sollte man Lebensmittel vor dem Garen nur so klein wie nötig schneiden. Beim Kochen gibt man das Gargut ins kochende Wasser und wenn möglich sollte man das Kochwasser für Suppen und Soßen verwenden, denn sonst schüttet man mit dem Wasser viele rausgelöste Vitamine und Mineralien weg. Viele Vitamine sind temperaturempfindlich, deshalb bleiben sie bei niedrigerer Gartemperatur und kurzer Garzeit besser erhalten. Generell sollte man auch so wenig Flüssigkeit



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

wie möglich verwenden. Die verschiedenen Garmethoden wollen wir Ihnen im Folgenden vorstellen:

Sehr schonend ist das Dämpfen. Es eignet sich für Kartoffeln und Gemüse aber auch sehr gut für Fisch. Das Gargut kommt mit dem Wasser nicht direkt in Berührung sondern wird im aufsteigenden heißen Dampf gegart. Dadurch bleiben Vitamine, Mineralstoffe und auch das Eigenaroma bestmöglich erhalten. Man verwendet einen Siebeinsatz für den Kochtopf und einen gut schließenden Deckel. Die Flüssigkeit – Wasser, Brühe oder auch Wein – wird zum Sieden erhitzt. Der Dampf steigt nach oben und umgibt das Gargut. Da Wasserdampf die Wärme besser überträgt als trockene Luft, garen die Lebensmittel schnell und schonend. Das Garen im Dampf ist eine uralte chinesische Methode. Mittlerweile gibt es auch hier spezielle Bambuskörbchen als Dämpfeinsatz für den Wok zu kaufen. Dampfdrucktöpfe arbeiten zusätzlich mit Druck und damit mit höherer Temperatur, was den Garvorgang beschleunigt. Auch spezielle Dampfgarer oder komplette „Küchenmaschinen“ mit Kochfunktionen sind heute in vielen Küchen zu finden.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**