



## Clever kochen Gemüse gesund genießen

*Gedämpfte oder gedünstete Gerichte sind vom gesundheitlichen Standpunkt nicht zu übertreffen. Sie sind fettarm, bewahren bei der Zubereitung alle wichtigen Vitamine und Mineralien und schmecken deshalb besonders gut.*

Sowohl Mineralstoffe als auch Vitamine bleiben beim Dämpfen weitgehend erhalten. In einem gut schließbaren Topf mit einem Siebeinsatz wird etwa ein Zentimeter hoch Wasser eingefüllt. Das geputzte und zerkleinerte Gemüse wird in den Siebeinsatz

gelegt. Bei stets geschlossenem Deckel wird das Gargut zum Kochen gebracht und bei reduzierter Hitze anschließend weich gedämpft. Je nach Gemüsesorte liegt die Garzeit zwischen 10 - 15 Minuten. Beim Dünsten werden die Nährstoffe des Gemüses geschont. Besonders Pilze, Tomaten, Gurken, Möhren oder Blattgemüse eignen sich gut für diese schonende Zubereitungsart. Die Zutaten garen nur mit wenig Flüssigkeit oder Fett im eigenen Saft. Sie sollten zunächst im geschlossenen Topf kurz angebraten und schnell zum Kochen gebracht werden und danach bei geringer Hitze bissfest gegart werden. Es empfiehlt sich, dafür großflächige Töpfe oder Pfannen zu

wählen, damit das Gemüse nebeneinander liegen kann. Sollte das Gargut selbst nicht so viel Wasser enthalten, kann gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugefügt werden. Wenn Sie die Garflüssigkeit mitessen, landen übrigens noch mehr Vitamine und Mineralien in ihrem Magen. Fisch oder Gemüse garen übrigens auch ohne Zugabe von Wasser oder Fett. In der Regel wird dazu Alufolie verwendet. Das Gargut wird dabei entweder wie ein „Päckchen“ umwickelt oder als „Pantoffel“ verpackt. Dazu wird der Inhalt auf die untere Folienhälfte aufgelegt, die andere Hälfte darüber geschlagen und das gesamte Stück eng eingerollt.

Anzeige

# WENIGER IST MEHR

Aufschieben und bis zu 7fach vergrößert lesen!  
So einfach kann elektronische Vergrößerung sein.

Lesen Sie wieder problemlos

- ▶ Preisschilder im Supermarkt,
- ▶ Speisekarten im Restaurant,
- ▶ Fahrpläne am Bahnhof,
- ▶ Kalendereinträge und
- ▶ Medikamentenverpackungen.

Fragen Sie Ihren Augenoptiker nach

## miniMAX

der elektronischen Leselupe mit dem „Weniger ist mehr-Prinzip“.



Details auf [scouts.feierabend.de](http://scouts.feierabend.de)

Feier@abend.de

**EMPFEHLENSWERT**

Scout-Empfehlung 10/10

Oktober	November	Dezember
1 FR	1 Allerheiligen** MO 44	1 MI
2 SA	2 DI	2 SA
3 Tag der Deutschen Einheit SO	3 MI	3 SA
4 MO	4 DO	4 SA
5 DI	5 FR  Alex 31	5 SA
6 MI	6 SA	6 SO
7 DO	7 SO	7 MO
8 FR	8 MO	8 DI
9 SA	9 MI	9 MI
10 Tag der Deutschen Einheit SO	10 DO	10 SA
11 MO	11 FR	11 SO
12 DI	12 SA	12 MO

The image shows a hand holding the miniMAX device over a calendar page. The device's screen displays the date 5 FR with a birthday cake icon and the name 'Alex 31'. The device has a magnifying glass icon and a camera icon on its side.