

**Pressedienst 010-032022**

## **Dampfgaren mit manueller und automatischer Dampfunterstützung**

**Mannheim, 30.03.2022. „Sich bewusst und nachhaltig ernähren, um gesund und fit zu sein, liegt voll im Trend“, beobachtet Volker Irle, Geschäftsführer der AMK – Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. Da sind Einbaugeräte zum schonenden Dampfgaren und genussreichen Sous-vidé-Garen genau das Richtige. Zudem garantieren sie eine optimale Assistenz bei dieser schonenden Speisenzubereitung, egal wie ausgefallen die persönlichen Ernährungsmotive, -wünsche und -konzepte auch sind.**

An unser Essen sind viele Erwartungen geknüpft: In erster Linie soll es natürlich Freude bereiten, weil es gut schmeckt. Doch für viele muss es auch gesund und nachhaltig sein. Während manche damit den Wunsch nach möglichst langer körperlicher Gesundheit, Fitness oder mehr Leistungsfähigkeit verfolgen, legen andere auf eine bewusste Ernährung Wert, um gut auszusehen, was beispielsweise ihr Hautbild angeht. Wiederum andere hegen den Wunsch nach einem leichten Essen, um auch danach noch geistig frisch und klar zu sein. Für viele ist Kochen und Essen nicht nur ein schönes, genussvolles Hobby, sondern geradezu eine Leidenschaft, bei der sie Höchstleistungen anstreben. Eben perfekt soll es aussehen, schmecken und dazu gesund und umweltschonend sein.

Wie sich Lebensmittel so zubereiten lassen, dass sie beim Kochen weder farblich noch geschmacklich auslaugen, das wusste man schon im alten China und anderen asiatischen Ländern. Denn von dort stammt die jahrtausendealte, gesunde und schonende Tradition des Dampfgarens z. B. mithilfe kleiner Bambuskörbchen. „Mit ihnen kann man auch heute noch hantieren, muss man aber nicht“, sagt AMK-Geschäftsführer Volker Irle, „denn dafür gibt es Einbau-Dampfgarer und Einbau-Backöfen/-Herde, die mit Dampfgar- und Sous-vidé-Funktionen unterstützen.“

Arbeitsgemeinschaft  
Die Moderne Küche e.V. (AMK)  
Harrlachweg 4  
68163 Mannheim, Germany

Telefon: +49 (0) 621 85 06 100  
Telefax: +49 (0) 621 85 06 101  
Internet: [www.amk.de](http://www.amk.de)  
[www.tag-der-kueche.de](http://www.tag-der-kueche.de)  
E-Mail: [info@amk.de](mailto:info@amk.de)

Belege erbeten an:  
Pressestelle der AMK  
Abdruck und Auswertung frei.  
Die AMK stellt Ihnen auf Anforderung  
gerne weiteres Text- und Bildmaterial  
zur Verfügung.

Vitamine, Nährstoffe und Mineralien bleiben erhalten und aufgrund der verkürzten Garzeiten ist das Garen im Dampf auch noch energieeffizient. Damit gelingt einfach alles top: Zum Beispiel Backwaren, deren Teige besser aufgehen und die dann außen knusprig und innen schön locker sind. Feine, zart gegarte Fischfilets, die ihre Konsistenz und feinen Aromen bewahren. Fleischbraten außen mit rescher Kruste und innen saftig, da die Dampfunterstützung das Gargut davor schützt auszutrocknen. Knackiges Gemüse, das seine intensiven, Appetit anregenden Farben behält – ebenso seine Vitamine (B und C). Oder auch Beilagen und Desserts, die mit Steam-Technologie besonders delikater werden.

Noch intensivere Geschmackserlebnisse lassen sich mit Vakuumgaren (Sous-vide) erzielen. Bei dieser Zubereitungsmethode werden Fisch, Fleisch und Gemüse zusammen mit frischen Kräutern und Gewürzen in luftdichten Vakuumierbeuteln verschlossen und bei konstant niedrigen Temperaturen zwischen 50 °C und 95 °C gegart. „Dies intensiviert die Aromen“, sagt AMK-Geschäftsführer Volker Irle. „Ein weiterer Vorteil dieser Methode: Alles lässt sich vorab gut vorbereiten, wenn man beispielsweise Gäste erwartet oder gleich für die ganze Woche vorkochen möchte wie beim Batch-Cooking.“

Bei der Unterstützung durch Steam-Technologie stehen verschiedene Optionen zur Wahl. Erfahrene Hobby-Köche nehmen die Dosierung des heißen Dampfes auch schon mal gerne nach eigener Regie bei ihrem Dampfgarer oder Dampfbackofen vor. Während ausgeklügelte Automatikprogramme alles selbsttätig erledigen und somit auch Kochanfängern und allen, die eher seltener kochen, die Scheu nehmen, mit dieser Zubereitungsart zu experimentieren. Außerdem verhindern sie ein Übergaren der Lebensmittel, da sie für optimale Ergebnisse automatisch immer die richtige Menge an Dampf zu einem Gericht dazugeben. Beispielsweise über einen in das Einbaugerät integrierten Wassertank. Nachdem er befüllt ist, wird eines der zahlreichen Automatikprogramme mit Dampfunterstützung kombiniert. Sie wird übrigens gerne auch zum Regenerieren bzw. Aufwärmen bereits fertiger Gerichte genutzt.

Wer eine einfache Dampfunterstützung möchte, der wählt z. B. einen Backofen, bei dem folgendes möglich ist: Ein mit Wasser gefülltes Backblech unter dem Backgut platzieren und dann das Dampf-Spezialprogramm starten. Oder ein Modell, bei dem man circa 250 ml Wasser in

einen Wassertank füllt. Anschließend die Funktion Dampfunterstützung über den Drehwähler des Backofens aktivieren. Das Wasser verdunstet schnell und der heiße Dampf verteilt sich gleichmäßig im Innenraum. Das Ergebnis: Fluffige Brot- und Hefeteige und saftige Braten mit Kruste.

Welcher Typ von Einbaugerät es letztendlich sein soll, dazu lässt man sich am besten in einem Küchenfachgeschäft, Küchenstudio oder Möbelhaus mit Küchenfachabteilung beraten, empfiehlt Volker Irle. „Dank ihres Know-hows wird schnell herausgefunden, welches die ideale persönliche Einbaulösung ist.“ Vielleicht ein Dampfgarer oder ein Kombigerät (z. B. Dampfgarer mit Mikrowelle), ein multifunktionaler Dampfbackofen oder ein Backofen/Herd mit Steam-Unterstützung. In traditioneller 60-cm-Standardgröße oder als Kompakt-Einbaugerät für eine 45 cm hohe Hochschranknische – und dann kombiniert mit einem anderen oder bereits vorhandenen 60er-Einbaumodell. Oder im Mix mit weiteren Kompakt-Einbaugeräten. Hier bieten sich interessante Zweier-, Dreier- oder Vierer-Ensembles an wie ein kompakter Dampfgarer, Backofen, Kaffeefullautomat und/oder Weintemperierschrank. (AMK)

*Die AMK ist der Fach- und Dienstleistungsverband der gesamten Küchenbranche. Sie engagiert sich auf den Gebieten Technik & Normung, Marketing & Öffentlichkeitsarbeit, Internationalisierung sowie Messewesen. Der AMK gehören mehr als 140 Mitgliedsunternehmen an, alle sind namhafte Hersteller von Küchenmöbeln, Elektro-/Einbaugeräten, Spülen, Zubehör sowie Zulieferer, Handelskooperationen und Dienstleistungsunternehmen. Sie ist Schirmherrin für den „Tag der Küche“. Der bundesweite Aktionstag am **12. November 2022** findet auch in diesem Jahr wieder virtuell und per Live-Stream mit mehr als 2000 mitwirkenden Küchenfachgeschäften, Küchenstudios und bei Möbelhändlern mit Küchenfachabteilungen statt. Weitere Informationen im Internet unter [www.amk.de](http://www.amk.de) und [www.tag-der-kueche.de](http://www.tag-der-kueche.de). (AMK)*

Mannheim, 30.03.2022

**Bildunterschriften zum AMK-Pressedienst 010-032022:**  
**Dampfgaren mit manueller und automatischer Dampfunterstützung**

**Bild 1:**

Stets auf den Punkt gegart: Vernetzbarer Premium-Dampfgarer mit einem großen, tiefen Garraum für Speisenzubereitungen auf bis zu drei Ebenen gleichzeitig. Ausgestattet mit Sous-vide-Garen sowie Automatikprogrammen mit individueller Anpassung des Garergebnisses und Eco-Dampfgaren. (Foto: AMK)

**Bild 2 + 2a:**

Das reinste Multitalent ist dieser Einbau-Heißluftbackofen mit 145 Funktionen, einer hydrolytischen Selbstreinigung, einem großen Farbdisplay mit Touch-Control und Steam-Technologie für optimale Endergebnisse dank vierfach regulierbaren Dampfstufen bis hin zu reinem Dampfgaren. (Foto: AMK)

**Bild 3:**

Sanftgaren, Sous-vide-Garen und mit 100 Prozent Dampf garen, z. B. mit einem prämierten Designmodell in trendigem Anthrazit. Beim Sous-vide-Garen werden die vakuumierten Lebensmittel für besonders intensive Geschmackserlebnisse schonend zwischen 50 °C und 95 °C gegart. (Foto: AMK)

**Bild 4:**

Einbau-Backofen mit Dampfunterstützung zum Braten, Backen und Regenerieren. Dazu einfach 250 ml Wasser in die am Boden integrierte Schale füllen und dann Dampfunterstützung wählen. Das Wasser verdunstet und der heiße Dampf verteilt sich schön gleichmäßig im Innenraum. (Foto: AMK)

**Bild 5:**

Designbackofen mit unterstützenden Funktionen für Koch-Newcomer und Back-Ambitionierte. Für knusprige und saftige Gerichte gibt es z. B. ein extra Dampfprogramm. Hierzu wird ein mit Wasser gefülltes Backblech unter dem Backgut platziert und dann das Spezialprogramm gestartet. (Foto: AMK)

**Bild 6:**

100%iges Dampfgaren oder Anpassen der Dampfmenge in drei Dampfstufen. Dieser Premium-Backofen mit zwei Garräumen (per Garraumteiler), zwei Heißluftsystemen und zwei Ventilatoren ermöglicht flexibles oder zeitgleiches Backen/Schmoren & Garen im oberen und/oder unteren Garraum. (Foto: AMK)

**Bild 7:**

Zwei Kompaktgeräte als hochwertiges Ensemble – ein Einbau-Kaffeevollautomat zusammen mit einem -Kompaktbackofen mit Dampfgarer und 14 Backofenfunktionen, 8 Back-Spezialfunktionen, 6 Dampfgarfunktionen sowie 9 Dampfgar-Spezialfunktionen und 40 Automatikprogrammen. (Foto: AMK)

**Bild 8:**

Für dampfunterstütztes Garen: Dazu 300 ml Wasser in den Wassertank des Backofens geben. Der Dampf wird durch einen externen Dampferzeuger gebildet, durch das Gebläse direkt in den Garraum gegeben und dort gleichmäßig verteilt. Die Dampfmenge ist individuell dosierbar. (Foto: AMK)

**Bild 9 + 9a:**

Dieses Modell mit Dampfunterstützung und Dampfselbstreinigung gibt automatisch die richtige Menge Steam zu einem Gericht dazu. Dafür dient ein in die Blende integrierter Wassertank. Nach dem Befüllen wird dann einfach eines der 40 Automatikprogramme mit Dampfunterstützung kombiniert. (Foto: AMK)

**Bild 10 + 10a:**

Für die tägliche Profi-Küche: Multidampfgarer mit automatischer Dampfzufuhr für schonendes Dampfgaren mit 100 Prozent Dampf und Sous-vide, zudem ausgestattet mit einem Kerntempersensoren für punktgenaues Garen. So garen z. B. auch Steaks perfekt: Medium, Rare oder Well-Done. (Foto: AMK)

Alle AMK-Pressemitteilungen und Bilder auch unter [www.amk.de/presse-meldungen](http://www.amk.de/presse-meldungen)

**Pressekontakt:**

Arbeitsgemeinschaft Die Moderne Küche e.V. (AMK)

Harrlachweg 4, 68163 Mannheim

Tel.: +49 (0) 621 / 8 50 61 – 00

E-Mail: [info@amk.de](mailto:info@amk.de)