

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Garen mit wenig Wasser

Wenn wir einen Kaffee kochen, dann mahlen wir den Kaffee oder nehmen gemahlene Kaffee aus der Packung. Gemahlen wird der Kaffee deshalb, damit die Oberfläche des Kaffees größer wird und das heiße Wasser die Inhaltsstoffe besser herauslösen kann.

Wenn der Kaffee aufgebrüht ist oder durch die Kaffeemaschine durchgelaufen ist, dann werfen wir die Kaffeereste weg und genießen den Kaffee.

Genauso machen wir das mit dem Tee. Wir gießen heißes Wasser auf den Tee oder legen einen Teebeutel ins heiße Wasser. Nach einer Wartezeit von ein paar Minuten trinken wir das Tee-Getränk und werfen wieder die Feststoff-Reste weg.

Was machen wir aber, wenn wir Gemüse kochen? Wir kochen das Gemüse, trinken danach das Wasser und werfen das Gemüse weg? Nein, wir gießen das Wasser weg und essen das Gemüse! Aber warum nur?

Weil wir es nicht besser wissen. Das haben unsere Großeltern, Eltern und wir immer so gemacht. Also ist das richtig.

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Warum salzen wir nun aber unser Essen? Weil es fade schmeckt, wenn wir das nicht tun. Also, wir entziehen dem Gemüse die Nähr- und Geschmacksstoffe durch das kochende Wasser und lassen das Salz aus dem Wasser von dem Gemüse im Gegensatz dazu aufnehmen.

Dadurch nimmt das Gemüse einen Geschmack an, den wir kennen und der uns vertraut ist. Es schmeckt gut, da wir es nicht besser wissen.

Es gibt heute spezielle Gar-Systeme von unterschiedlichen Herstellern, die es erlauben, mit wenig Wasser zu garen. Es wird nur der Boden des Topfes mit Wasser bedeckt. Das Gemüse steht frei im Topf und wird nicht vom Wasser umschlossen. Es wird dafür gesorgt, dass das Wasser gerade leicht köchelt und der Wasserdampf das Gemüse schonend gart. Das spart viel Strom und schont das Gemüse. Ich spreche hier nicht von Schnellkochtöpfen, in denen bei hohem Druck die Garzeit verkürzt wird. Bei diesen Gar-Systemen kann es sein, dass die Garzeit etwas länger ausfällt. Es macht auch nichts, wenn das Gemüse mal vergessen wird vom Herd zu nehmen, da es nicht mehr so schnell zerkochen kann.

Jetzt-nehm-ich-mal-ab.de

Nun schmeckt das Gemüse danach aber ganz anders, als wir es kennen, da wir es nicht mehr salzen können. Das Wasser als Transportmittel für das Salz ist ja nicht mehr vorhanden. Aber lassen Sie sich überraschen! Sie haben noch nie so gut schmeckendes Gemüse gegessen, da die Geschmacksstoffe fast alle noch im Gemüse stecken. Das Wasser am Boden des Topfes hat eine dunkle Farbe bekommen, wie bei einem Konzentrat. Es gibt viele Menschen, die Gemüsewasser trinken. Probieren Sie mal dieses.