

## Kochen und backen mit Dampf

Das Dampfgaren besitzt eine jahrtausendealte Tradition und hat seine Wurzeln in China. Dabei werden die

Zutaten unter Dampf gegart und die Speisen somit besonders schonend zubereitet. Der heiße Wasserdampf strömt auf das Gargut und umschließt es von allen Seiten. Aromen, Vitamine und Farben bleiben so sehr gut erhalten. Diese Zubereitungsart zeichnet sich durch eine Fülle von Vorteilen aus, seien es gesundheitliche Vorteile im Geschmack, der Ästhetik oder der Energieeffizienz.

Das Kochen und Backen im Dampf bietet schier unendliche Möglichkeiten, die das Garen von

Gemüse bei weitem überschreiten. Von der Vorspeise bis zum Dessert lassen sich viele Gerichte herstellen. Tauchen Sie ein in die sanfte Welt des Dampfgarens und genießen Sie die

Vorteile dieser gesunden Art des Kochens.

---

---

**Information**

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 63,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** interessierte Personen

**Mitzubringen:** Kochschürze

**Verfügbare Termine**