

# Vitamine und Genuss für alle Sinne

## Alles für die gesunde Ernährung bei böhm küchen / Dampfgegartes enthält mehr Vitalstoffe

Mit ihren Küchen leisten sie einen Beitrag zur gesunden Ernährung: Christian und Stefan Böhm, die seit fünf Jahren das in Groß-Bieberau ansässige Familienunternehmen böhm küchen führen, stehen ihren Kunden mit kompetenter Beratung zur Seite. Die Standard-Küche gibt es in dem vor 43 Jahren gegründeten Küchenstudio nicht. „Jeder Kunde und Raum ist unterschiedlich und wir entwickeln die individuelle Küchenlösung für den persönlichen Geschmack“, erläutert Christian Böhm. Dazu gehört auch, dass sie aktuelle Zubereitungsarten und Kochtrends in die Küchenplanung einfließen lassen. Ein zentraler Aspekt beim Thema gesunde Ernährung ist die schonende Zubereitung sowie Lagerung von frischen Lebensmitteln – möglichst so, dass wenig Vitamine, Mineralien und Spurenelemente verloren gehen. Und der volle Geschmack erhalten bleibt.

Der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung ist die richtige Lagerung der Lebensmittel. Um das zu gewährleisten, führt das Team von böhm küchen Kühlschränke mit speziellen Aufbewahrungszonen – Null-Grad-Frischezonen – im Sortiment. „Dort lässt sich der Feuchtegehalt regulieren“, hebt Christian Böhm hervor, der gemeinsam mit seinem Bruder das Küchenstudio in der zweiten Generation führt. Unterstützung erhält das Brüderpaar von Ihrem Va-



**Bei Speisen aus dem Dampfgerar kann man die schonende Zubereitung förmlich schmecken. Gleichzeitig bleiben Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhalten. Foto: Miele**

ter und Unternehmensgründer Wolfgang Böhm. Die niedrigste Temperatur in einem klassischen Kühlschrank liegt bei sieben Grad. Ein zusätzlicher Motor in neueren Modellen ist in der Lage, bestimmte Bereiche des Kühlschranks auf null Grad herunter zu kühlen. „So verlängert sich die Lagerzeit von Obst, Gemüse und sogar Hackfleisch um das zwei-

bis dreifache“, erläutert Stefan Böhm. Verschrumpelte Karotten, die nach kurzer Zeit im Kühlschrank Farbe, Geschmack und Vitamine verlieren, gehören so der Vergangenheit an.

### Schonende Zubereitung

Doch nicht nur die richtige Aufbewahrung sorgt für vitaminreiche Kost. Vor allem die Zubereitung ist ausschlaggebend dafür, welche Vitalstoffe im Körper ankommen und so zu einem gesteigerten Wohlbefinden beitragen. Im Dampfgerar werden Speisen besonders schonend zubereitet. Das kann man schmecken und sogar im Labor nachweisen. Dampfgerar erhält nicht nur den intensiven, natürlichen Geschmack der Lebensmittel, sondern auch deren wertvolle Vitalstoffe.

Wissenschaftliche Untersuchungen der Universität Koblenz-Landau sowie der Justus-Liebig-Universität Gießen bestätigen die Vorteile dieser Zubereitungsart

gegenüber herkömmlicher Garmethoden. Dampfgegartes Gemüse hat einen bis zu 50 Prozent höheren Vitamingehalt als nach dem gewöhnlichen Kochen im Wasser. „Hierbei werden die Speisen getrennt von der Flüssigkeit gegart. Das Gargut wird in den Heißdampf gehängt, dadurch wird es nicht ausgelaut“, erklärt Christian Böhm.

Einen ganz praktischen Vorteil bieten solche Geräte, wie sie etwa der Hersteller Miele im Programm hat: Es kann nichts mehr anbrennen. „Außerdem muss man mit einem Dampfgerar nicht mehr ständig kontrollieren, ob der Reis oder die Kartoffeln verkocht sind“, ergänzt Stefan Böhm.

### Gourmetqualität für zu Hause

Der Effekt schonenden Kochens kann durch Niedertemperaturgaren im Vakuumbbeutel noch einmal intensiviert werden. Die Sous-Vide-Technik verhilft so dem Privathaushalt zu Gourmetqualität. Miele und Gaggenau führen Sous-Vide-Schubladen. Darin kann man Lebensmittel vakuumieren sowie direkt in Marinade einlegen. „Niedertemperaturgaren ist auch hilfreich, wenn man zu Hause Gäste verköstigen möchte“, verraten die Experten. Man kann im Voraus schon das Essen garen. Sind die Gäste dann erstmal da, muss man das Fleisch nur noch kurz anbraten. „Die Gardauer verlängert sich zwar, aber der aktive Part des Kochs verkürzt sich“, erläutert Christian Böhm.

Das Ziel der Geschäftsführer von böhm küchen ist es, ihre Kunden mit renommierten Herstellern auszustatten und ihnen gleichzeitig den Weg in eine gesunde Lebensweise zu ebnen.



**Null-Grad-Frischezonen verlängern die Haltbarkeit von Lebensmitteln um das zwei- bis dreifache. Foto: Miele**



**Christian (links) und Stefan Böhm von küchen böhm in Groß-Bieberau. Foto: Sirka Schmidt**



»Die Natur ist die beste Apotheke.«

SEBASTIAN KNEIPP

Natürlich leben und gesund kochen mit unseren Naturholzküchen von Team 7.

Wir beraten Sie gerne.



Wir haben für Sie geöffnet:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag:  
10.00 – 12.30 Uhr, 14.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch & Samstag: 10.00 – 12.30 Uhr

Bahnhofstraße 39 | 64401 Groß-Bieberau  
Telefon 06162-2073 | Fax 06162 2038  
info@boehm-kuechen.de | www.boehm-kuechen.de