

Kategorie	Verfahren	Gartemperatur	Prozess und Vorteile	Lebensmittel
Kochen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Lebensmittel wird im Topf mit reichlich Wasser aufgesetzt.</li> <li>- Das Wasser wird zum Kochen gebracht.</li> </ul>	100°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Wasser löst Stoffe heraus.</li> <li>- Die Stärke quillt auf und verkleistert.</li> <li>- Zellwände und innere Stoffe, Nährstoffe, Mineralstoffe und Geschmackstoffe gehen ins Wasser über.</li> </ul> <p>Die Kochflüssigkeit muss mitverwendet werden.</p>	<p>Geeignet für Lebensmitteln mit besonders fester Struktur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleisch, Spargel</li> <li>- Lösen der Nähr- und Geschmackstoffe für Suppen/Soßen</li> <li>- Getreide, Hülsenfrüchte</li> </ul>
Kochen in siedendem Wasser	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Wasser wird zum Kochen gebracht.</li> <li>- Die Lebensmittel werden hineingegeben.</li> </ul>		<p>Die Hitze wirkt wie ein Schock:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Eiweiß gerinnt.</li> <li>- Die Stärke quillt rascher und verkleistert nicht so stark.</li> <li>- Die Auslassung ist geringer.</li> </ul> <p>Die Kochflüssigkeit muss mitverwendet werden.</p>	<p>Geeignet für Lebensmitteln mit fester Struktur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hirse</li> <li>- Grütze</li> <li>- Getreide, Hülsenfrüchte, Soßen und Suppen</li> </ul>
Pochieren (Garziehen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Lebensmittel wird in siedendes Wasser gegeben</li> <li>- Das Garen ist bei niedrigeren Temperaturen</li> </ul>	75-80°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Lebensmittel garen schonend von außen nach innen.</li> <li>- Nährstoffe werden herausgelöst.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empfindliche Lebensmittel mit einer lockeren Zellstruktur: Fisch, Klöße, Eierspeisen, Teigwaren</li> <li>- Frostempfindliche und leicht zerfallende Speisen</li> </ul>

Blanchieren	Lebensmittel werden bis 3 Minuten in kochendes Wasser gegeben.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bittere und herbe Stoffe werden entfernt</li> <li>- Die Struktur wird gelockert</li> <li>- Die Farbe und Konsistenz bleiben</li> <li>- Keine Gärungsprozesse und Eiweiszersetzung</li> </ul>	Gemüse vor dem Tiefgefrieren.
Dünsten	- Garen mit wenig Flüssigkeit, die aus dem Gargut austritt oder hinzugefügt wird (Wasser, Milch), im Topf mit dicht aber nicht luftdicht schließendem Deckel	85-98°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keine Bräunung</li> <li>- wenig Salz</li> <li>- auch ohne Fett möglich =&gt; für Diätküche geeignet</li> <li>- Nähr-, Aroma- und Geschmacksstoffe bleiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemüse und Obst</li> <li>- Fisch und Fleisch mit zartem Bindegewebe</li> </ul>
Garen in der Folie	s. Dünsten			
Dämpfen	Garen in strömendem Wasserdampf; er entwickelt sich aus dem kochenden Wasser	100°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- auch für Diätküche</li> <li>- Nähr-, Aroma- und Geschmacksstoffe bleiben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kohlenhydratreiches Gargut: Reis, Kartoffeln</li> <li>- zartes Gemüse</li> <li>- zartes Fleisch, Fisch</li> <li>-wegen Dampf, ziehen Gewürzen ins Lebensmittel ei</li> </ul>

Schnellgaren im Dampfdrucktopf	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garen im Wasserdampf</li> <li>- Garen in Flüssigkeit</li> </ul>	111-123°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Höhe Temperatur =&gt; höher Druck = 1,5-1,8 Bar</li> <li>- schneller gekocht (Zeitersparnis)</li> <li>- weniger Strom- / Gasverbrauch</li> <li>- Aroma-, Nähr- und Geschmacksstoffe bleiben</li> </ul>	Lebensmittel mit langer Garzeit, fester Zellstruktur und festem Bindegewebe
Garen im Fett	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Fett wird in der Pfanne erhitzt</li> <li>- das Lebensmittel wird dazugegeben</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Flüssigkeit verdampft, die Temperatur bleibt bei 100 Grad</li> <li>- die Temperatur steigt, die Außenseite des Bratgutes bildet eine Haut bzw. eine Kruste =&gt; die Inhaltsstoffen und Flüssigkeit bleiben im Lebensmittel; das Innere gart ; Aromabildung</li> <li>- das Braten ist möglich mit einer Pfanne oder im Ofen</li> </ul>	
Schmoren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbraten (Bräunen) mit Fett im offenen Gefäß</li> <li>- Dünsten mit geschlossenem Kochgeschirr bei 100° Temperatur</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasserlösliche Nährstoffe bleiben</li> <li>- Hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Größeren Fleischstücken mit festerem Bindegewebe (Roulade, Schmorbraten)</li> <li>- Gemüse mit fester Zellstruktur: Kohl</li> <li>- Gefülltes Gemüse</li> </ul>
Frittieren	Garen mit Bräunung im heißen	160-	Frittierfette:	Kleine Portionen mit zarter Struktur:

	flüssigen Fett	180°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hochoverhitzbar</li> <li>- Wiederverwendung</li> <li>- geruchsneutral</li> <li>- geschmacksneutral</li> </ul> <p>Das Gargut aufsaugt mit Fett =&gt; die Speisen sind energiereich, schwer verdaulich, weniger empfehlenswert</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gebäckteile</li> <li>- Pommes Frites</li> <li>- Gemüse</li> <li>- flache panierte Fleischstücken</li> </ul>
Garen mit Luft	<p><b>Backen:</b> Die Speise wird in dem Backofen gegeben.</p> <p><b>Überbacken/Garnieren:</b> eine fertige Speise wird in den vorgeheizten Backofen geschoben.</p>	Bis 250°C	<p><b>Backen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelle Krustenbildung</li> <li>- Oberfläche der Speise hat Temperatur bis 250°C, innere Temperatur – 100°C</li> <li>- Arbeitssparendes Verfahren</li> <li>- Geschmackvoller Speisen</li> <li>- Hitzeempfindliche Vitaminen werden zerstört</li> </ul> <p><b>Überbacken:</b> die Speise wird mit Käse oder Butter belegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Oberfläche wird gebräunt</li> <li>- weitere Aromastoffe entstehen</li> </ul>	

Grillen	Garen bei starker Strahlungshitze.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intensive Wärme: die Randschichten gerinnen sofort; das Innere bleibt saftig</li> <li>- Ohne oder mit wenigem Fett =&gt; Diätkost</li> <li>- Die Geschmacks- und Nährstoffe bleiben</li> <li>- Hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleisch, Fisch</li> <li>- Wasserreiches Obst und Gemüse</li> </ul>
Garen in der Mikrowelle	Elektromagnetische Wellen erzeugen Reibungswärme im Lebensmittel.	Bis 100°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kleine Portionen</li> <li>- wenig Flüssigkeit oder Fett</li> <li>- keine Bräunung</li> <li>- Zeit- und Energieersparnis</li> <li>- sehr geringe Nährstoffverluste</li> </ul> <p>Hinweis: die Speise sollen abgedeckt werden, um Verschmutzung und Austrocknen zu vermeiden</p>	