

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

Blanchieren	Lebensmittel werden bis 3 Minuten in kochendes Wasser gegeben.		<ul style="list-style-type: none"> - Bittere und herbe Stoffe werden entfernt - Die Struktur wird gelockert - Die Farbe und Konsistenz bleiben - Keine Gärungsprozesse und Eiweiszersetzung 	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"> - keine Bräunung - wenig Salz - auch ohne Fett möglich => für Diätküche geeignet - Nähr-, Aroma- und Geschmacksstoffe bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Gemüse und Obst - Fisch und Fleisch mit zartem Bindegewebe
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"> - auch für Diätküche - Nähr-, Aroma- und Geschmacksstoffe bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> - Kohlenhydratreiches Gargut: Reis, Kartoffeln - zartes Gemüse - zartes Fleisch, Fisch -wegen Dampf, ziehen Gewürzen ins Lebensmittel ei

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

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

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