

Fach: FK	Thema: Garverfahren I		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren I

Definition: Was ist garen???

5 Während des Garens werden Lebensmittel(LM) erhitzt und verändern sich damit in Geschmack, Zusammensetzung, Konsistenz und Aussehen. So schmecken zum Beispiel Zwiebeln nach dem Braten weniger scharf, sind weicher und je nach Bratdauer leicht gebräunt. Einige LM enthalten für Menschen schädliche Inhaltsstoffe, die durch garen zerstört werden, wie das giftige Phasin in grünen Bohnen.

10 Außerdem werden manche LM erst durch garen genießbar. So wird durch garen zum Beispiel die unverdauliche Stärke der Kartoffel aufgeschlossen (genießbar).

Vor allem bei tierischen Produkten wie Hühnerfleisch, Fisch, Meer4esfrüchten und Fleisch, die roh mit Krankheitserregenden Keimen behaftete sein können, werden diese beim Durchgaren abgetötet. Beim Garen bilden sich außerdem Geruchs- und Geschmacksstoffe, die Appetit machen.

15

1. Kochen

Das Wasser oder eine andere Flüssigkeit in einen Topf geben.

Den Topf auf die Herdplatte stellen.

20 Den Herd auf höchste Stufe stellen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen.

Das Gargut zugeben.

Das Gargut muss vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Den Deckel auf den Topf legen.

Die Herdplatte auf eine niedrige Kochstufe zurückschalten.

25 Die Lebensmittel (z.B. Fleisch für Brühe)die ihren Geschmack an die Flüssigkeit abgeben sollen, können bereits in die kalte Flüssigkeit gelegt werden und dann zum Kochen gebracht werden.

Kochen eignet sich für Suppen, Eintöpfe, Soßen, Nudeln.

Kochen ist garen in feuchter Wärme.

30 **Temperatur 100°C**

35

2. Garziehen

Wasser oder eine andere Flüssigkeit in einem Topf auf 75°C-90°C erhitzen.

Das LM einlegen.

40

Der Deckel darf nicht auf den Topf, da das Wasser dann eventuell zu Kochen beginnt.

Garzeiten und Temperatur genau einhalten, um zu vermeiden, dass Lebensmittel zerfallen.

Den Kochsud nach Möglichkeit für Suppen und Saucen weiterverwenden.

45

Garziehen eignet sich für bindegewebsarme LM wie Fisch oder leicht zerfallende LM wie Klöße.

Garziehen ist garen in feuchter Wärme bei 75°C- 90°C.

Fach: FK	Thema: Garverfahren II		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren II

2. Garziehen

- 5 Das Wasser oder eine andere Flüssigkeit in einem Topf auf 75°C-90°C erhitzen.
Das LM einlegen.
Der Deckel darf nicht auf den Topf, da das Wasser dann eventuell zu Kochen beginnt.
Die Garzeiten und die Temperatur genau einhalten, um zu vermeiden, dass Lebensmittel zerfallen.
Den Kochsud nach Möglichkeit für Suppen und Saucen weiterverwenden.

10

Garziehen eignet sich für bindegewebsarme LM wie Fisch oder leicht zerfallende LM wie Klöße.

Garziehen ist garen in feuchter Wärme

15

3. Quellen

- 20 Quellen findet bei Temperaturen zwischen 70°C-90°C statt.
Dazu die genau abgemessene Menge Wasser in einen Topf geben, erwärmen und das LM zugeben.
Den Deckel auf den Topf legen und abgedeckt stehen lassen.
Die Herdplatte auf eine niedrige Stufe einstellen.
Während der Garzeit saugt das LM die gesamte Flüssigkeit auf.

25

Quellen eignet sich besonders für stärkehaltige LM wie Reis, Couscous, Hirse oder Grieß.

Quellen ist Garen in feuchter Wärme bei 70°C-90°C.

30

35

4. Dämpfen

In den Topf etwa eine fingerbreit Wasser geben und einen Siebeinsatz einlegen.

Das Gargut in den Siebeinsatz füllen, den Topf mit dem Deckel verschließen und auf höchster Stufe ankochen.

40 Beginnt das Wasser zu sieden, auf geringere Wärmezufuhr zurückschalten und das LM im Wasserdampf fertig garen.

Während des ganzen Garprozesses den Topf nicht öffnen, damit kein Dampf entweicht.

Dämpfen eignet sich für Gemüse, Fisch und Teigtaschen.

45

Dämpfen ist Garen in feuchter Wärme bei 70°C-90°C.

50

e bei 75°C- 90°C.

Fach: FK	Thema: Garverfahren III		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren III

4. Dämpfen

5

In den Topf etwa einen fingerbreit Wasser geben und einen Siebeinsatz einlegen.

Das Gargut in den Siebeinsatz füllen, den Topf mit dem Deckel verschließen und auf höchster Stufe ankochen.

10

Beginnt das Wasser zu sieden, auf eine geringere Wärmezufuhr zurückschalten und das LM im Wasserdampf fertig garen.

Während des ganzen Garprozesses den Topf nicht öffnen, damit kein Dampf entweicht.

Dämpfen eignet sich für Gemüse, Fisch und Teigtaschen.

15

Dämpfen ist Garen in feuchter Wärme bei 70°C-90°C.

5. Dünsten

In einem flachen, breiten Topf Fett erwärmen.

20

Das LM kurz darin andünsten und anschließend wenig Wasser zugeben.

Den Topf mit einem Deckel gut verschließen und vor Ende der Garzeit nicht wieder öffnen.

Nach dem Ankochen die Herdplatte herunterschalten und dann bis zum Ende garen.

Den Topfinhalt nicht umrühren oder wenden, sondern bei geschlossenem Deckel den Topf ab und zu vorsichtig rütteln, um Wasserdampfverluste zu vermeiden.

25

Dünsten eignet sich für bindegewebsarmes Gargut wie Fisch, zartes Gemüse oder Geflügelteilstücke.

Dünsten ist Garen in feuchter Wärme

30

Fach: FK	Thema: Garverfahren IV		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren IV

6. Kurzbraten

- 5 Das Fett in eine Pfanne geben und erhitzen.
Mit dem Holzstäbchen die Hitze prüfen.
Das Fleisch vorher sehr gut trockentupfen.
Das LM in die heiße Pfanne geben und auf beiden Seiten braten.
Das Fleisch erst wenden wenn es sich vom Pfannenboden löst.
- 10 Zum scharfen Anbraten ein hoch erhitzbares Fett verwenden(Plattenfett).
In Pfannen mit Beschichtung kann mit weniger Fett gebraten werden. LM brennen nicht so leicht an.
Bei beschichteten Pfannen stets nur mit einem Holz- oder Plastikpfannenwender arbeiten. (Schutz der Beschichtung)

15 **Kurzbraten** eignet sich für Fleisch, Fisch, Gemüse, Kartoffeln, Eier, und Nudeln.

Kurzbraten ist garen in heißem Fett

7. Langzeitbraten

- 20 Einen ofenfesten Topf oder eine Fettpfanne einfetten und das LM einlegen.
Fleischstücke können im Bräter kurz angebraten werden, so entsteht eine Kruste.
Die Kruste nicht einstechen, da sonst Saft austritt und das Fleisch zäh wird.
Die gebildete Grundsauce ist sehr intensiv und kann mit Flüssigkeit verdünnt werden.

25 **Langzeitbraten** eignet sich für große Fleischstücke, Fisch und Geflügel im Ganzen.

Langzeitbraten ist garen im Backofen in trockener Wärme.

30

Fach: FK	Thema: Garverfahren V		LOS!
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren V

8. Schmoren

- 5 Beim Schmoren wird zuerst gebraten und dann gekocht.
Das Fett in einem flachen, breiten Topf erhitzen. (Schmortopf)
Das Gargut in das heiße Fett geben.
Der Topfboden darf gerade bedeckt sein.
Danach weitere Zutaten zugeben.
- 10 Im eigenen Saft garen oder ein wenig heiße Flüssigkeit zugeben.
Den Deckel schließen, auf niedriger Stufe garen.
Die Sauce für den intensiven Geschmack mehrmals einkochen.

Schmoren eignet sich für durchwachsenes Fleisch (Gulasch, Rouladen, Schmorbraten)

- 15 **Schmoren ist ein Garen aus braten und kochen.**

9. Niedrigtemperatur

- 20 Das LM in ein ofenfestes Gefäß geben. (Schmortopf, Fettpfanne)
Bei 80°C-90°C langsam garen.
Nach dem Garziehen eine Pfanne mit wenig Fett erhitzen und das Gargut darin von beiden Seiten kurz anbraten.
So entsteht eine Bräunung und es bildet sich eine Kruste.

- 25 **Niedrigtemperaturbraten** eignet sich für große Fleischstücke, Wild, Fisch oder Geflügel im Ganzen.

Niedrigtemperaturgaren ist ein Garen aus garziehen im Backofen und braten in der Pfanne.

30

Fach: FK	Thema: Garverfahren VI	LOS!	
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

Garverfahren VI

10. Frittieren

5 Eine Fritteuse mit Fett befüllen, bei etwa 80°C schmelzen und auf 140°C bis 190°C erhitzen.

Das LM im Drahtkorb ins heiße Fett tauchen bis es goldgelb ist.

Anschließend abtropfen lassen.

Fett fachgerecht entsorgen.

10 **Frittieren** eignet sich für Kartoffel und Fleischstücke, Gemüse im Teigmantel, herzhaftes und süßes Gebäckstücke.

Frittieren ist garen in heißem Fett.

15 **11. Backen**

Das LM auf einem Blech, Rost oder in einer Form gemäß den Angaben im Rezept in einem Ofen backen.

Backen eignet sich für Brot, Kuchen, Aufläufe und Pizza.

20 **Backen ist garen in trockener Wärme im Backofen.**

Fach: NZ	Thema: Nach Garverfahren	LOS!
Datum:	Name:	Klasse: :
		Blatt-Nr.:

Garverfahren	Definition	Temperatur	Gerichte
Kochen	Kochen ist garen in feuchter Wärme	100°C	Suppen, Eintöpfe, Nudeln
Garziehen			

Aufgabe: 1. Lest die 5 Arbeitsblätter über garverfahren gründlich durch.
 2. Markiert wichtige Stellen mit dem Textmarker.
 3. Überträgt die Garverfahren in eine Tabelle. (Siehe oben). Beschreibt jedes Garverfahren so wie es am Beispiel Kochen schon in der Tabelle steht.

5

0