

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.