

# Mit Lebensmitteln arbeiten

## Lebensmittel garen

Garmethoden spielen eine wichtige Rolle bei der Zubereitung von Lebensmitteln und beeinflussen Geschmack, Konsistenz, Nährwert und Bekömmlichkeit der Speisen. Lebensmittel werden durch das Garen bekömmlicher und besser verdaulich, wenn das geeignete Garverfahren richtig gewählt wird. Zudem ist die richtige Garzeit zu beachten, damit Vitamine und Aromastoffe weitestgehend erhalten bleiben. Garmethoden lassen sich in feuchte und trockene Verfahren unterteilen.

### Übersicht der Garmethoden

#### Feuchte Garmethoden

Bei feuchten Garmethoden wird Wasser verwendet, und die Temperaturen überschreiten in der Regel nicht 100°C.

	<b>Kochen</b> Die Lebensmittel werden in kochendem Wasser (ca. 100°C) gegart und müssen vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein. Eignet sich gut für Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte und festes Gemüse, Eier, Gemüsesuppe
	<b>Dämpfen</b> Lebensmittel werden im heißen Wasserdampf bei ca. 100°C gegart, ohne direkten Kontakt zum Wasser. Dies erhält Nährstoffe, Farbe und Form besonders gut. Eignet sich für:
	<b>Dünsten</b> Beim Dünsten wird mit wenig oder ohne Flüssigkeit in einem geschlossenen Topf gegart. Hier ist eine Variante genannt: Mit wenig Flüssigkeit (für Lebensmittel mit geringem Wassergehalt)
	<b>Blanchieren</b> Kurzzeitiges Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser, um Farbe und Textur zu erhalten. Oft wird es vor dem Einfrieren verwendet.
	<b>Pochieren</b> Garen in heißer Flüssigkeit (unter dem Siedepunkt), ideal für empfindliche Lebensmittel wie Fisch oder Eier.

**Aufgabe:** Schneiden Sie die Abbildungen aus dem „Poster“ aus und kleben Sie die Bilder zu den entsprechenden Garverfahren

## Trockene Garmethoden

Trockene Garmethoden sind Kochtechniken, bei denen hauptsächlich Fette oder Öle zur Zubereitung von Lebensmitteln verwendet werden, während Wasser kaum zum Einsatz kommt. Kommen anschließend noch Flüssigkeiten, wie Wein, Brühe oder sonstiges hinzu, dann spricht man von kombinierten Garverfahren.

	<b>Braten</b>
	<b>Backen</b>
	<b>Frittieren</b>
	<b>Schmoren</b>

**Aufgabe:** Suchen Sie die entsprechende Beschreibung für die genannten Garverfahren und notieren Sie.

- Garen durch heiße Luft im Backofen bei Temperaturen zwischen 100°C und 250°C. Diese Methode wird häufig für Brot, Kuchen und Aufläufe verwendet.
- Lebensmittel werden in heißem Fett oder Öl gegart, was zu einer knusprigen Oberfläche führt. Dies kann sowohl in der Pfanne als auch im Ofen geschehen.
- Lebensmittel werden in heißem Öl (140-190°C) schwimmend gegart, was eine knusprige Textur erzeugt.
- Eine Kombination aus Anbraten und anschließendem Garen in Flüssigkeit. Diese Methode eignet sich besonders für zähere Fleischstücke, die durch langsames Garen zart werden.

**Aufgabe:** Notieren Sie den genannten Garverfahren die entsprechenden Gartemperaturen zu.

Garverfahren	Temperaturbereich in °C	eignet sich besonders für...
Kochen		
Dämpfen		
Dünsten		
Blanchieren		
Pochieren		

Braten		
Backen		
Frittieren		
Schmoren		

1. Nennen Sie 3 feuchte Garverfahren.
2. Was sind die Merkmale der feuchten Garverfahren?
3. Nennen Sie vier trockenen Garverfahren.
4. Was haben alle trockenen Garverfahren gemeinsam?
5. Welche Lebensmittel eignen sich besonders gut für das Braten?
6. Was ist der Unterschied zwischen Kochen und Dämpfen in Bezug auf die verwendeten Temperaturen und Techniken?
7. Wie beeinflusst das Dämpfen die Nährstoffe und die Textur der Lebensmittel im Vergleich zum Kochen?
8. Welche Garmethode wird zur Herstellung von Röhrei mit Gemüsestreifen gewählt.