

BOT **ABB** **Sozpäd**

Erstelldatum: 11.02.2021

Klasse / Berufsfeld: Hauswirtschaft

Abgabetermin: 22.02.2021

Zusendung der Lösung nach Möglichkeit per E-Mail

Kontakt für Rückmeldung E-Mail: ronald.carl@reha-schleusingen.de

Kontakt für Rückmeldung Telefon: 036841 26 179 (Herr Carl)

Mitarbeiter Kürzel: RDC

Thema

Garverfahren in trockener und in feuchter Hitze

Aufgabenstellung

(1) Informationstexte

Bitte lesen Sie die beiden Übersichten zu den verschiedenen Garverfahren aufmerksam durch.

Vergleichen Sie die unterschiedlichen Garverfahren:

Wie werden sie zubereitet?

Für welche Lebensmittel sind sie geeignet?

Welches Geschirr wird verwendet?

Welche Vor- und Nachteile haben die Garverfahren?

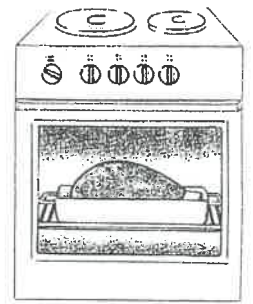
(2) Arbeitstechniken - Garmachungsarten

Füllen Sie anschließend das Arbeitsblatt vollständig aus und senden Sie dieses an uns zurück.

Bei Fragen können Sie uns gerne anrufen.

Frau Richter und Frau Triebel (036841 26 172)

Garverfahren in trockener Hitze



Erklärung

Kurzbraten

Garen unter Bräunung auf der Kochstelle oder im Backofen mit oder ohne Fett bei Umgebungstemperaturen um 140°C–200°C

Langzeitbraten

Garen unter Bräunung auf der Kochstelle oder im Backofen mit oder ohne Fett bei Umgebungstemperaturen um 140°C–200°C

Zubereitung

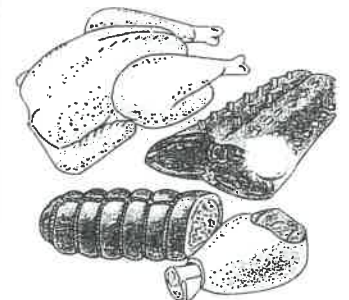
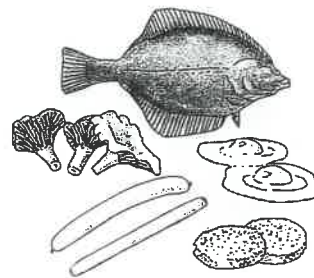
1. Bratgeschirr erhitzen, ggf. wenig Fett hinzulügen
2. trockenes Lebensmittel einlegen, von allen Seiten bräunen
3. ggf. Hitzezufuhr verringern und bis zum gewünschten Garzustand fortbraten
4. herausnehmen und salzen
5. ggf. Bratensatz mit Flüssigkeit ablöschen, als Soße zubereiten

1. Braten würzen
- 2a) entweder im offenen Bratgeschirr zunächst in etwas Fett auf der Kochstelle rundherum anbraten und im Backofen garbraten
- 2b) oder von Anfang an mit oder ohne Zugabe von Flüssigkeit im Fett im offenen oder geschlossenen Bratgeschirr braten; bei geschlossenem Gargeschirr zum Nachbräunen ggf. Deckel abnehmen

geeignet für

bindegewebsarme Fleischscheiben, Würstchen, Fisch, Getreide und Gemüse, Eierspeisen

große Bratenstücke, Wild und Geflügel im Ganzen



Geschirr

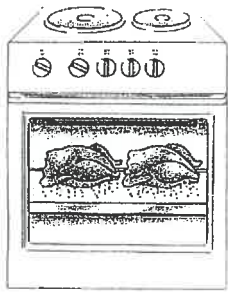
Bratpfanne mit/ohne Deckel

ofenfester Topf, Bräter, Bratrost, Fettpfanne

Bewertung

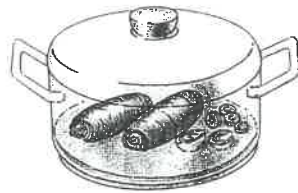
- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden teilweise mit dem Tropf- oder Bratensaft herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- bei Fettzugabe erhöht sich der Energiegehalt der Speisen

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden teilweise mit dem Tropf- oder Bratensaft herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- bei Fettzugabe erhöht sich der Energiegehalt der Speisen



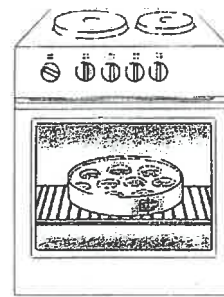
Grillen

garen unter Bräunung durch Strahlungs- und Kontaktwärme bei Umgebungstemperaturen von 250°C



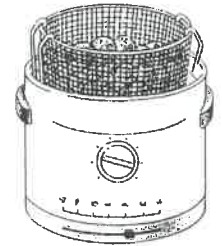
Schmoren

Kombination aus Braten und Dünsten
Anbratphase: Bräunen bei Temperaturen von 160°C–200°C
Schmorphase: Garen in wenig Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°C



Backen

Zubereiten, evtl. Gären und Garen von Teigen in heißer Luft bei Temperaturen zwischen 120°C und 240°C



Fritieren

Garen unter Bräunung in viel heißem Fett bei Temperaturen zwischen ca. 140°C und 190°C

Strahlungsgrillen:
Gerät aufheizen
Lebensmittel auf einem Spieß marinieren oder ungewürzt auf einem Rost der vorgeheizten Wärmequelle missetzen

Kontaktgrillen:
Gerät aufheizen
abgetrocknetes Grillgut zwischen die Grillflächen legen
bräunen lassen

1. Schmorgut in wenig erhitztem Fett rundherum scharf anbraten
2. weitere Zutaten zufügen
3. mit wenig Flüssigkeit ablöschen
4. bei Temperaturen um den Siedepunkt im geschlossenen Topf garen

1. Mischen der Zutaten, z.B. Mehl, Wasser, Salz, Zucker, Ei und ggf. Backtriebmittel
2. evtl. Gären lassen
3. formen oder in eine Form füllen
4. Teige entweder im Backofen garen oder mit oder ohne Fett in der unbeschichteten oder beschichteten Form oder im Waffeleisen backen

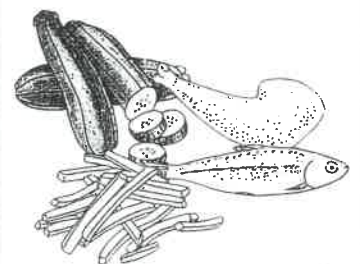
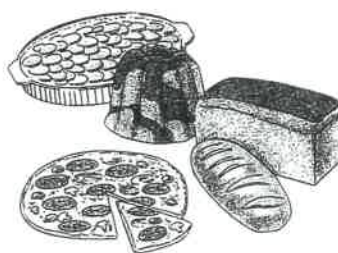
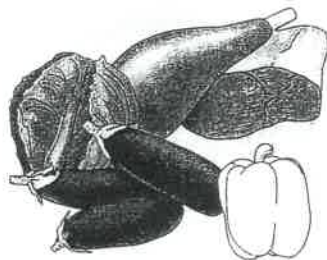
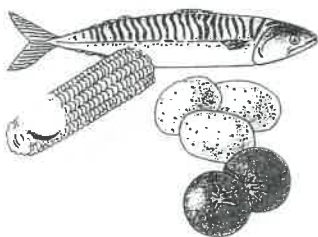
1. Gargut abtrocknen, panieren oder in Teig wenden
2. kleine Menge in heißes Fettbad einbringen
3. schwimmend ausbacken
4. großstückiges Fritiergut ggf. zwischendurch wenden
5. nach Garende entnehmen
6. abtropfen lassen
7. würzen

ungepökeltes, bindegewebsarmes Fleisch, Würstchen, Fisch, Obst, Gemüse, B. Maiskolben, Kartoffeln

festes, bindegewebsreiches Fleisch, Schmor Gemüse, z. B. Kohl, gefüllte Paprika, gefüllte Auberginen

Teige, Speisen im Teigmantel und teigähnliche Massen* (z. B. Eischnee) zu z. B. Kuchen, Brot, Aufläufen

kleinstückige Lebensmittel aller Art, roh (bei kurzen Garzeiten) oder vorgegart, z. B. Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Gebäck



Strahlungsgrillen:
 Grillrost, Grillspieß, Fettpfanne, evtl. Aluminiumfolie zum Abdecken
Kontaktgrillen:
 ohne Geschirr, direkt auf der Heizfläche

flacher Bratentopf mit fest schließendem Deckel, Bräter mit Deckel, Deckelpfanne

Bratpfanne, Waffeleisen
für Backofen: Backblech, Backform, Auflaufform, Bratfolie oder Bratschlauch

Friteuse oder Fritiertopf mit Siebeinsatz und Thermometer

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden teilweise herausgelöst und verspritzt mit dem Tropfsaft
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- fettarme Zubereitungsmethode

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden teilweise herausgelöst, gehen aber nicht verloren, wenn der Bratenfond mitverwendet wird
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- Entstehung eines kräftigen Soßenfonds

- keine Auslaugverluste wasserlöslicher Vitamine und Mineralstoffe
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- aus schwer verdaulichen Teigen wird bekömmliches Gebäck

- keine Auslaugverluste wasserlöslicher Inhaltsstoffe
- hitzeempfindliche Vitamine werden in geringem Umfang zerstört
- Bildung von Röst- und Aromastoffen
- kleine Lebensmittelmengen bräunen gleichmäßig von allen Seiten und garen innerhalb kurzer Zeit
- Lebensmittel nehmen etwa soviel Fett auf wie Speisen, die gebraten werden

Garverfahren in feuchter Hitze

Erklärung

Zubereitung

geeignet für

Geschirr

Bewertung



Kochen

Garen in viel siedender Flüssigkeit bei Temperaturen um 100 °C

Kaltansatz:

1. Lebensmittel mit reichlich Flüssigkeit ankochen
2. Wärmezufuhr verringern
3. bei Siedetemperatur fortkochen

Heißansatz:

1. reichlich Flüssigkeit zum Kochen bringen
2. Lebensmittel zugeben
3. Wärmezufuhr verringern
4. bei Siedetemperatur fortkochen

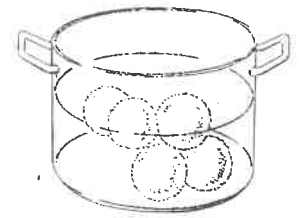
- Speisen, bei denen die Garflüssigkeit mitverzehrt wird, z. B. Suppen, Eintopfgerichte
- Speisen, deren Inhaltsstoffe in die Kochflüssigkeit übergehen sollen, z. B. Brühen, Soßen
- Lebensmittel, die Flüssigkeit aufnehmen sollen, z. B. Getreide, Hülsenfrüchte, Teigwaren, Reis



hoher Topf mit fest schließendem Deckel

verhältnismäßig große Nährstoffverluste:

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Kochflüssigkeit mitverzehren

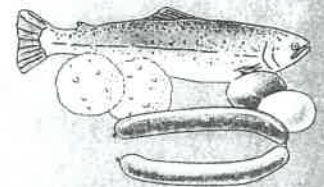


Garziehen

Garen in viel Flüssigkeit bei Temperaturen unterhalb des Siedepunktes, etwa zwischen 80 °C bis 95 °C

1. reichlich Flüssigkeit zum Sieden bringen
2. Lebensmittel zugeben
3. Wärmezufuhr verringern
4. unterhalb des Siedepunktes fortgaren

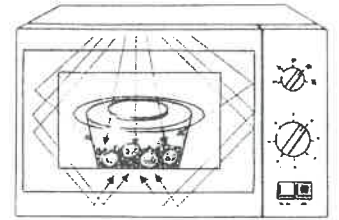
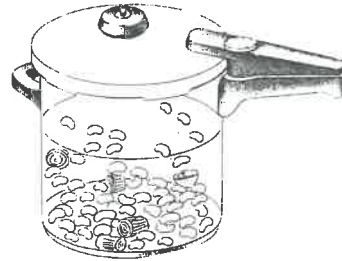
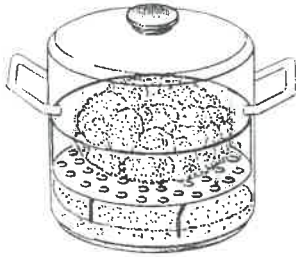
- bindewebsarme Lebensmittel mit lockerer Struktur, z. B. Fisch
- Lebensmittel, die leicht zerfallen, z. B. Klöße
- Lebensmittel, die platzen, z. B. Würstchen



Topf mit großem Durchmesser und Deckel zum Ankochen

verhältnismäßig große Nährstoffverluste:

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden in geringem Umfang zerstört
- Lebensmittel bleiben in Form und Aussehen gut erhalten



Dämpfen

Garen im Wasserdampf-Luft-Gemisch bei Temperaturen um 100 °C, meistens in einem Siebeinsatz über siedendem Wasser

1. Kochgeschirr mit wenig Flüssigkeit füllen
2. Siebeinsatz mit Lebensmittel einbringen
3. in fest verschlossenem Topf ankochen
4. Wärmezufuhr verringern
5. bei Siedetemperatur fortgaren

- Lebensmittel, die in Form und Aussehen gut erhalten bleiben sollen, z.B. Fisch, Hefeklöße
- großstückiges Gemüse, z.B. Kartoffeln, Blumenkohl



Dünsten

Garen in wenig Flüssigkeit bei Temperaturen um 100 °C meist unter Zugabe von wenig Fett

Dünsten mit Fett:

1. wenig Fett erhitzen
2. Lebensmittel anschwitzen
3. sobald sich etwas Flüssigkeit gebildet hat, Wärmezufuhr verringern, ggf. noch etwas Wasser zufügen
4. Deckel gut schließen und bei Temperaturen um den Siedepunkt fortgaren

Dünsten ohne Fett:

1. Lebensmittel tropfnass ohne oder mit Zugabe von wenig Wasser im geschlossenen Topf ankochen
2. Wärmezufuhr verringern
3. bei Temperaturen um den Siedepunkt fortgaren

- zarte, bindegewebsarme Lebensmittel, z.B. kleinstückiges Gemüse, Fisch, zartes Fleisch, Pilze, Obst



Dampfdruckgaren

Kochen, Dämpfen, Dünsten oder Schmoren in einem druckdichten Gargefäß bei Überdruck und über 100 °C, etwa bei 105 °C bis 120 °C

Druckkochen und -dünsten:

1. Lebensmittel zusammen mit Flüssigkeit im verriegelten Topf ankochen
2. kurz vor Erreichen der gewünschten Garstufe Energiezufuhr auf ein Minimum verringern
3. Garzeit abwarten
4. Überdruck abbauen und Topf öffnen

Druckdämpfen:

1. Topf mit wenig Flüssigkeit füllen
2. Siebeinsatz mit Lebensmitteln einbringen
3. siehe oben (1. ff.)

Druckschmoren:

1. wenig Fett erhitzen
2. Lebensmittel darin rundherum anbraten
3. mit etwas Flüssigkeit ablöschen
4. siehe oben (1. ff.)

Druckkochen:

- wie Kochen, insb. Suppen, Brühen, Eintopfgerichte, Getreide, Hülsenfrüchte

Druckdämpfen:

- wie Dämpfen, insb. großstückiges Gemüse, Fisch, Pellkartoffeln

Druckdünsten:

- wie Dünsten, insb. kleinstückiges Gemüse, Fisch, Obst

Druckschmoren:

- wie Schmoren, insb. Schmorgemüse, Rouladen, Braten



Garen im Solo-Mikrowellengerät

Garen im elektromagnetischen Mikrowellenfeld, meist in ganz wenig oder ohne Zugabe von Flüssigkeit (Dünsten)

1. Lebensmittel in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben
2. ggf. einige Löffel Flüssigkeit zugeben
3. Gefäß abdecken, ins Gerät stellen
4. Leistungsstufe und Garzeit einstellen
5. Gerät starten
6. zwischendurch Lebensmittel umrühren/wenden
7. nach Ablauf der Garzeit einige Minuten abwarten

vor allem kleine Mengen (bis 500 g) nahezu aller Lebensmittel, die im Kochtopf gedünstet oder gedämpft werden, insb. kleinstückiges Gemüse, Fisch, Kartoffeln, zartes Fleisch, Obst; im Mikrowellen-Kombinationsgerät können darüber hinaus auch Speisen gebraten, gegrillt, geschmort oder gebacken werden



Topf mit Siebeinsatz oder Drahtkorb und fest schließendem Deckel

flacher Topf mit fest schließendem Deckel, Tontopf, Bratschlauch oder Bratfolie, Aluminiumfolie

druckdicht schließender Topf oder Pfanne, evtl. Siebeinsatz und Ständer

haushaltsübliches, nicht metallisches Geschirr, das hitzebeständig ist; spezielles Mikrowellengeschirr; mikrowellengeeignete Folien; Alufolie zum Abdecken hervorstehender Teile

nährstoffschonende Garmethode:

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden kaum herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden in geringem Umfang zerstört
- Lebensmittel kommen nicht mit der Garflüssigkeit in Berührung

nährstoffschonende Garmethode:

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden kaum herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden in geringem Umfang zerstört
- wird auch als Garen im eigenen Saft bezeichnet

Nährstoffverluste bei Vitaminen und Mineralstoffen wie beim Kochen, Dämpfen, Dünsten, Schmoren:

- zeit- und energiesparende Garmethode für langgarrende Speisen (Garzeiten bei 100 °C mehr als 10 min)
- Garzeiten exakt einhalten

nährstoffschonende Garmethode:

- wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe werden in geringem Umfang herausgelöst
- hitzeempfindliche Vitamine werden teilweise zerstört
- Zeit- und Energievorteile bei der Zubereitung kleinerer Portionen (größer als 500 g)
- Garzeiten exakt einhalten

Garmachungsarten

Kochen ist ein Garen in viel Flüssigkeit bei 100° C.

Aufgabe 1: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die in kalter Flüssigkeit angesetzt werden, sollen:



auslaugen, z. B. _____

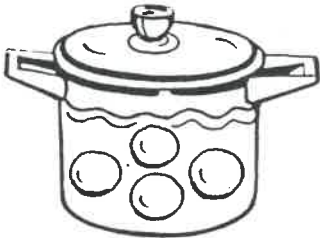
zerkochen, z. B. _____

aufquellen, z. B. _____

Nahrungsmittel, die in kochender Flüssigkeit angesetzt werden, sollen:

nicht auslaugen, z. B. _____

Garziehen ist ein Garen, bei dem die Temperatur der Flüssigkeit kurz vor dem Siedepunkt (80–90° C) bleibt.



Aufgabe 2: Nennen Sie Beispiele. Lebensmittel, die gar ziehen sollen:

nicht zerfallen, z. B. _____

Dämpfen ist ein Garen in Wasserdampf.



Aufgabe 3: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die gedämpft werden, sollen:

die Form behalten und geringe Nährstoffverluste haben, z. B. _____

Dünsten ist ein Garen in Wasserdampf.



Aufgabe 4: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die gedünstet werden, sollen:

schmackhafter sein als gekochte, nährstoffreich bleiben und leicht verdaulich sein (für Kranke), z. B. _____

Schmoren ist ein kräftiges Anbräunen in heißem Fett unter späterer Zugabe von kochender Flüssigkeit.

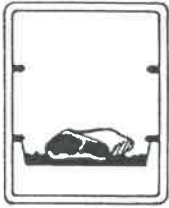


Aufgabe 5: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die geschmort werden, sollen:

eine kräftige, dunkelwürzige Soße haben, z. B. _____

Garmachungsarten (Fortsetzung)

Braten im Ofen ist ein Bräunen und Garen in heißer Luft (ca. 250° C) und heißem Fett unter langsamer Zugabe von kochender Flüssigkeit.



Aufgabe 1: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die im Ofen gebraten werden, sollen:

nährstoffreich bleiben und bräunen, z. B. _____

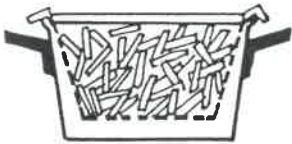
Braten in der Pfanne ist ein Bräunen und schnelles Garen in heißem Fett.



Aufgabe 2: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die in der Pfanne gebraten werden, sollen:

rasch fertig sein und bräunen, z. B. _____

Backen im Fettbad ist ein Garen schwimmend in heißem Fett.



Aufgabe 3: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die im Fettbad gebacken werden, sollen:

eine Kruste bekommen, Saft und Aroma behalten, z. B. _____

Backen im Ofen ist ein Garen in heißer Luft.



Aufgabe 4: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die im Ofen gebacken werden sollen:

an der Oberfläche bräunen, eine Kruste bekommen und evtl. „aufgehen“, z. B. _____

Grillen ist ein Garen mit Bräunung bei großer Strahlungshitze.

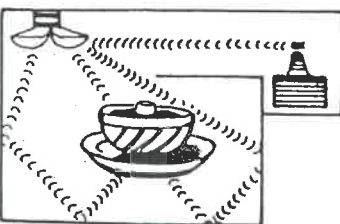


Aufgabe 5: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die gegrillt werden, sollen:

nährstoffreich bleiben, kürzere Garzeiten haben und keine Fettzugabe

erhalten, z. B. _____

Garen mit Mikrowellen ist ein Garen im eigenen Saft.



Aufgabe 6: Nennen Sie Beispiele. Nahrungsmittel, die durch Mikrowellen gegart werden, sollen:

in wenigen Minuten garen, keine Bräunung und keine Kruste erhalten und

ihren Eigengeschmack behalten, z. B. _____
