

Poster in Heft 1622/2018
Einfach kochen lernen – Basiswissen Küche

Verkleinerte Übersicht der Lehrtafeln Garverfahren
Bestell-Nr. 3328

Impressum
0465/2018

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:
Ute Gomm, BLE

Text:
Dr. Christine Brokjans, Hamm
Ute Gomm, BLE
unter Mitarbeit von Dr. Michaela Schlich, Koblenz
und Prof. Dr. Wolfhart Lichtenberg, Hamburg

Illustrationen:
Elisabeth Galas, Bad Breisig

Grafik:
Naumilkat – Agentur für Kommunikation und Design, Düsseldorf
Jasmin, Friedenburg, BLE

Druck:
MKL Druck GmbH & Co. KG
Graf-Zeppelin-Ring 52
48346 Ostbevern

7. Auflage 2018

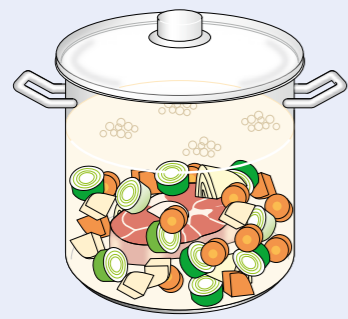
Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2018

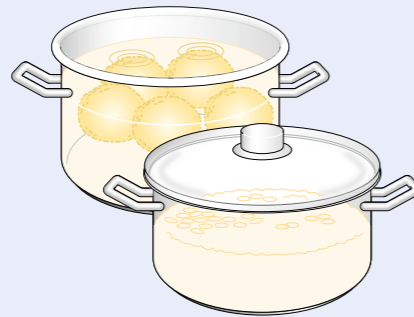
Garverfahren in feuchter Wärme

- Kochen
- Garziehen, Quellen
- Dämpfen
- Dünsten
- Druckgaren
- Vakuumgaren (Sous vide)
- Mikrowellengaren

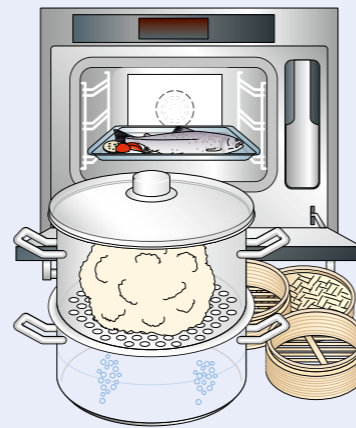
Garverfahren in feuchter Wärme



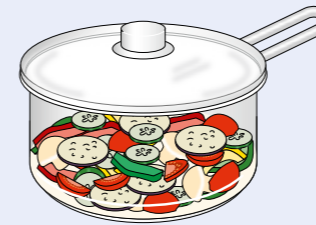
Kochen



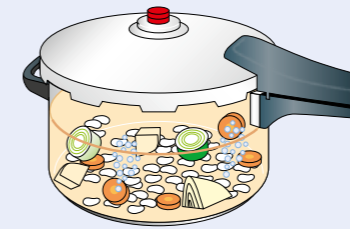
Garziehen, Quellen



Dämpfen



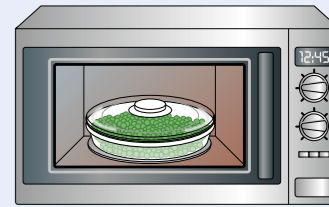
Dünsten



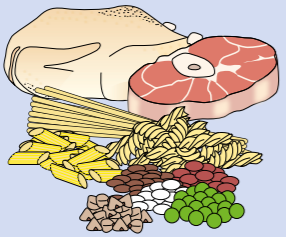


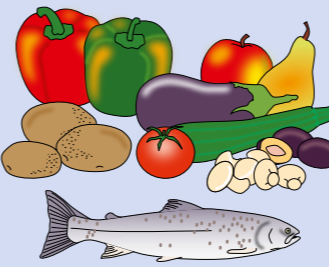

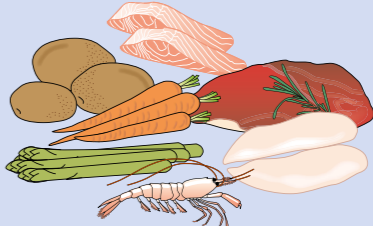
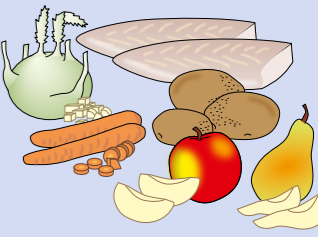
Druckgaren

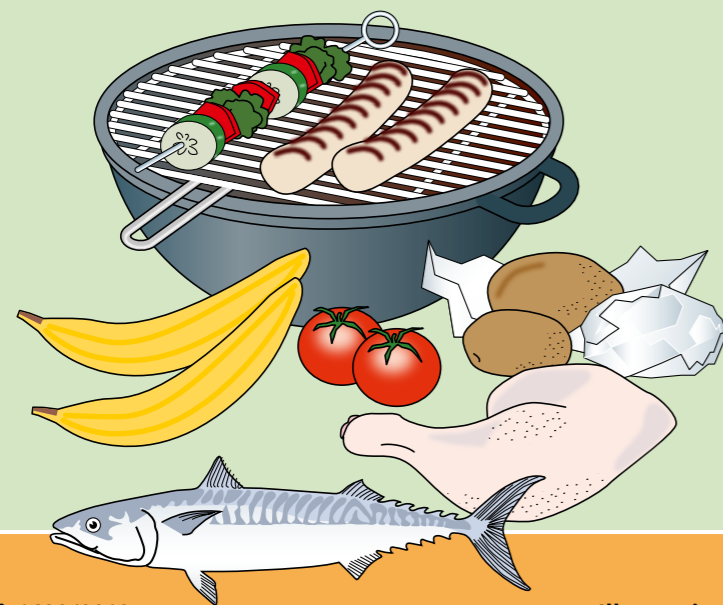


**Vakuulgaren
(Sous vide)**



Mikrowellengaren

<p>Beschreibung</p>	<p>Garen in viel Flüssigkeit unterhalb des Siedepunktes von Wasser bei 97 °C – 100 °C</p>	<p>Garziehen: Garen in viel Flüssigkeit unterhalb des Siedepunktes von Wasser bei 75 °C – 90 °C; Quellen: unter Wasseraufnahme und Volumenzunahme des Garguts bei 70 °C – 95 °C</p>	<p>Garen in gesättigtem Wasserdampf bei 97 °C – 100 °C</p>	<p>Garen in wenig wasserhaltiger Garflüssigkeit oder im eigenen Saft bei 97 °C – 100 °C; Mischverfahren: die unteren Teile des Garguts werden gekocht, die oberen gedämpft</p>	<p>Kochen, Dämpfen, Dünsten unter Überdruck bei 105 °C – 122 °C</p>	<p>Langsames Garen von vakuumverpackten Lebensmitteln bei 50 °C – 90 °C, vorzugsweise im Wasserbad; Einsatz vor allem in Gastronomie und Gourmetküche; lange Garzeiten, Bräunung durch Anbraten vorher oder nachher</p>	<p>Kochen, Dämpfen der Dünsten unter Anwendung von Mikrowellen als Energieträger bei 97 °C – 100 °C; in Mikrowellen-Kombinationsgeräten kann auch gebraten, gegrillt oder gebacken werden</p>
<p>Geräte und Geschirr</p>	<p>Kochstelle, Kochtopf mit fest schließendem Deckel</p>	<p>Garziehen: Topf ohne Deckel auf Kochstelle, Ankochen mit Deckel Quellen: Topf mit fest schließendem Deckel</p>	<p>Kochtopf mit fest schließendem Deckel und Siebeinsatz aus Metall oder Bambus auf Kochstelle; Dampfgerar</p>	<p>Topf mit fest schließendem Deckel auf Kochstelle; Tajine (orientalisch, ähnlich Römertopf)</p>	<p>Dampfdrucktopf, evtl. mit Siebeinsatz, auf Kochstelle</p>	<p>spezielle Vakuumbutel aus Kunststoff, Vakuumiergerät; Topf mit Sous-vide-Stick oder Sous-vide-Garer</p>	<p>Mikrowellengerät, mikrowellengeeignetes Gargeschirr aus Glas, Porzellan oder Kunststoff; mikrowellengeeignete Folien</p>
<p>geeignet für:</p>	<p>Speisen, bei denen die Garflüssigkeit mitverzehrt wird, z. B. Suppen, Eintopfgerichte; Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe in die Kochflüssigkeit übergehen sollen, z. B. Fleisch, Knochen, Geflügel, Fisch für Brühen, Soßen Lebensmittel, die Flüssigkeit aufnehmen sollen, z. B. Getreide, Hülsenfrüchte, Nudeln</p>	<p>Garziehen: bindegewebsarme Lebensmittel mit lockerer Struktur, z. B. Fisch; Lebensmittel, die leicht zerfallen wie Klöße und aufgeschlagenes Ei oder Lebensmittel, die zum Platzen neigen wie Brühwürstchen Quellen: Stärkekaltige Lebensmittel, z. B. Reis, Sago, Hirse, Nudeln, Couscous</p>	<p>Lebensmittel, die in Form und Aussehen gut erhalten bleiben sollen, z. B. Fisch, Hefeklöße; großstückiges Gemüse, z. B. Blumenkohl Beilagen: z. B. Kartoffeln, Reis, Couscous</p>	<p>zarte, bindegewebsarme Lebensmittel, z. B. kleinstückiges Gemüse, Fisch, zartes Fleisch, Geflügelteile, Pilze, Obst, Kartoffeln, Reis</p>	<p>Hülsenfrüchte, Kohl- und Wurzelgemüse, Kartoffeln, Getreide, Fleisch, Geflügel, Eintöpfe, Suppen</p>	<p>Lebensmittel, bei denen besonderer Wert auf Aroma, Geschmack und Saftigkeit gelegt wird, z. B. Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch und Wild, Schalen- und Krustentiere</p>	<p>kleinere Mengen (max. 500 g) nahezu aller Lebensmittel, insbesondere kleinstückiges Gemüse, Obst, Kartoffeln, kleinere Teilstücke von Fisch, Fleisch oder Geflügel</p>
							



Poster in Heft 1622/2018
Einfach kochen lernen – Basiswissen Küche

Verkleinerte Übersicht der Lehrtafeln Garverfahren
Bestell-Nr. 3328

Impressum
0465/2018

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident:
Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:
Ute Gomm, BLE

Text:
Dr. Christine Brokjans, Hamm
Ute Gomm, BLE
unter Mitarbeit von Dr. Michaela Schlich, Koblenz
und Prof. Dr. Wolfhart Lichtenberg, Hamburg

Illustrationen:
Elisabeth Galas, Bad Breisig

Grafik:
Naumilkat – Agentur für Kommunikation und Design, Düsseldorf
Jasmin, Friedenburg, BLE

Druck:
MKL Druck GmbH & Co. KG
Graf-Zeppelin-Ring 52
48346 Ostbevern

7. Auflage 2018

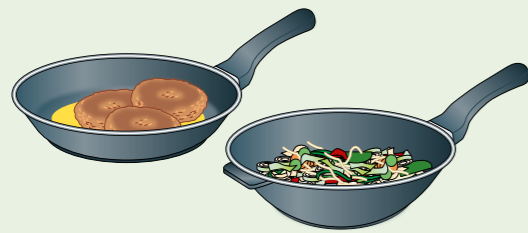
Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit
Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2018

Garverfahren in trockener Wärme

- Kurzbraten in Pfanne, Bratentopf oder Wok
- Braten im Backofen
- Backen
- Grillen
- Frittieren
- Kombinationen

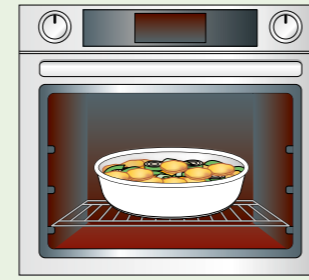
Garverfahren in trockener Wärme



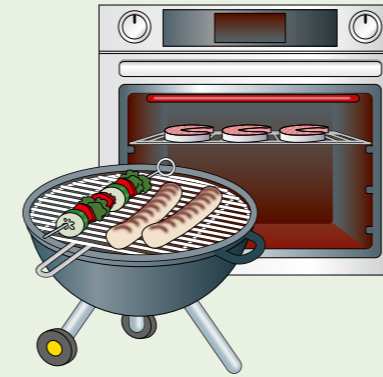
Kurzbraten in Pfanne, Bratentopf oder Wok (Garzeit ≤ 20 min)



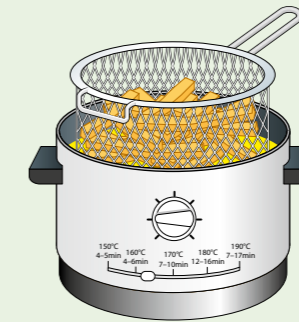
Braten im Backofen (Langzeitbraten, Garzeit ≥ 20 min)



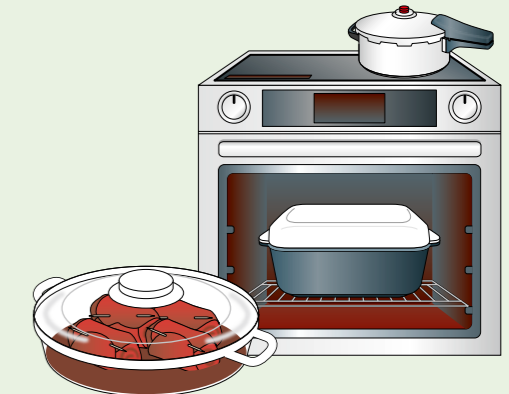
Backen



Grillen



Frittieren



Kombinationen

Beschreibung	Garen in wenig Fett unter Bräunung und Krustenbildung bei 140 °C – 200 °C	Garen von proteinreichen Lebensmitteln unter Bräunung und Krustenbildung in feuchter oder trockener Luft bei 160 °C – 225 °C	Garen von stärkeichen oder pflanzlichen Lebensmitteln unter Bräunung und Krustenbildung in feuchter oder trockener Luft bei 160 °C – 275 °C	Garen unter Bräunung und Krustenbildung in Verbrennungsgasen und/oder Infrarotstrahlung bei 180 °C – 450 °C	Garen in viel flüssigem Fett oder in Heißluft unter Bräunung und Krustenbildung: bei 160 °C – 175 °C in der Fettfritteuse oder bei 180 °C – 220 °C in der Heißluftfritteuse (oder im vorgeheizten Backofen)	<p>Schmoren: Anbraten in wenig Fett unter Bräunung und Krustenbildung bei 140 °C – 200 °C und anschließendes Dünsten bei mäßiger Temperatur</p> <p>Braten und Niedertemperaturgaren (NT-Garen): Langsames Garen im Backofen bei 80 °C – 90 °C Lufttemperatur und Anbraten (vor- oder nachher) in Pfanne mit wenig Fett unter Bräunung und Krustenbildung</p> <p>Außerdem gebräuchlich: Poelieren, d. h. hellbraun dünsten: leichtes Anbraten und Dünsten; Dämpfen und Braten (auch im Wok); Braten und Druckgaren; (Mikrowellen-)Kochen und Braten</p>
Geräte und Geschirr	Bratpfanne oder offener flacher Bratentopf auf Kochstelle; (Elektro-)Wok, evtl. mit Deckel	(Umluft-)Backofen oder Kombigerät, darin Rost mit Fettpfanne, ofenfester Topf; Bratpfanne oder Bratentopf auf Kochstelle, evtl. mit Deckel	(Umluft-)Backofen oder Kombigerät, darin Rost oder Backblech, Backformen, Backstein, Auflaufform	Backofen mit Infrarotgrill; Gasgrill; Holzkohलगrill; Elektrogrill; Rost, Spieß, Fettpfanne, Alufolien und -schalen	Fritteuse, Heißluftfritteuse, Topf mit Siebeinsatz und Thermometer auf Kochstelle	Kochstelle, evtl. (Umluft-)Backofen; Bratpfanne oder Bratentopf mit fest schließendem Deckel; (Elektro-)Wok, evtl. mit Deckel; Tontopf oder (orientalisch) Tajine
geeignet für:	Fisch, Geflügel, Fleisch, Würstchen, Eier, Eierspeisen, Kartoffeln, Gemüse	große Fleischstücke, Wild, Geflügel und Fisch im Ganzen	Brot-, Pizza-, Kuchen- teigmassen, teigähnliche Massen, Aufläufe, Kartoffeln, Gemüse	Fisch, ungepökeltes Fleisch, Geflügel, Würstchen, Kartoffeln, Gemüse, Obst	Fleisch, Fisch, Geflügel, Kartoffeln, Schmalzgebäck, Gemüse, Obst im Teigmantel (jeweils kleinstückig)	<p>Schmoren: Fleisch, Geflügel, Wild und Gemüse</p> <p>NT-Garen: große Fleischstücke, Wild, Geflügel und Fisch im Ganzen</p> <p>Poelieren: zarte Fleischstücke, z. B. Filet, Geflügelteilstücke</p> <p>Dämpfen und Braten: Fleisch, Fisch, Gemüse</p>
						