



Kardamona

Food up your Life

Ramona Frekot – Menschel
Ernährungsberaterin

Dr. – Herbert – Kienle – Straße 23
34537 Bad Wildungen

www.kardamona.com
E – Mail: kardamona@gmx.de

Zubereitungsmethoden

In diesem kurzen Informationsblatt möchte ich dir gerne die unterschiedlichen Garmethoden etwas näher bringen, sodass du weißt, welche Garmethode für welche Lebensmittel am besten geeignet ist.

Je nach Zutaten und Gericht können verschiedene Arten der Zubereitung eingesetzt werden. Beim Garen werden viele Lebensmittel erst verdaulich und entwickeln einen aromatischen Geschmack und Geruch. Damit möglichst viele Nährstoffe im Gargut erhalten bleiben, ist es wichtig, eine für das jeweilige Nahrungsmittel geeignete Garmethode zu wählen.

Kochen

Kochen bedeutet garen in einer großen Menge siedender Flüssigkeit bei etwa 100°C. Diese Methode eignet sich am besten für Nudeln, Reis oder Kartoffeln, weil sich durch das Kochen das Zellgewebe der kohlenhydrathaltigen Lebensmittel lockert und sie dann die Flüssigkeit aufnehmen können. Beim Kochen von Gemüse empfiehlt es sich, das Gemüse erst in die Flüssigkeit zu geben, wenn sie kocht, damit Vitamine und Nährstoffe nicht unnötig ausgeschwemmt werden. Ausgenommen ist hier natürlich die Zubereitung einer Brühe.

Dünsten

Dünsten ist Garen im eigenen Saft unter Zugabe von etwas Fett, wenig Flüssigkeit und Wasserdampf bei Temperaturen unter 100°C. Das Gargut wird hierbei in einem Wasser – Luft – Gemisch gegart. Dadurch bleiben Form, Farbe und Nährstoffe weitestgehend erhalten. Wichtig ist vor allem, dass der Deckel während des Garens geschlossen bleibt. Die Garzeit ist dabei abhängig vom jeweiligen Gargut. Diese Methode eignet sich besonders für Gemüse und Fisch.

Dämpfen

Dämpfen bedeutet Garen mit drucklosem Wasserdampf in einem Siebeinsatz bei Temperaturen um etwa 100°C. Dämpfen ist eine besonders schonende Garmethode, da die wichtigen Vitamine und Mineralstoffe in den zu gärenden Lebensmittel fast vollends erhalten bleiben. Wenn du Gewürze und Kräuter mit in die Dampf Flüssigkeit gibst,

übertragen sich ihre Aroma- und Geschmacksstoffe während des Garens auf das Gargut. Diese Methode eignet sich besonders für zartes Gemüse, das beim konventionellen Garen schnell zerkocht, zartes Fleisch, Fisch und Geflügel. Dampfgarer sind im Einzelhandel mittlerweile günstig erhältlich.

Braten

Braten ist eine der ältesten und gängigsten Methoden und die Bratpfanne ist seit je her ein wichtiges Utensil bei der Zubereitung von Speisen. Es ist ein Garverfahren mittels trockener Hitze und bedeutet Kurzgaren und Bräunen in möglichst wenig Fett bei 100 – 150°C. Während beim Kochen Wasser zugegeben wird, ist es hier das Fett, das als Hitzeleiter verwendet wird. Zudem werden beim Braten Röstaromen freigegeben, die dem Lebensmittel den speziellen Geschmack verleihen. Gewöhnlich wird das Gargut in einer Pfanne in heißem Fett gebraten. Dies verhindert das Austreten von Fleischsaft. Reduziere nach dem Anbraten die Wärmezufuhr und gare das Fleisch dann langsam weiter. Vor dem braten sollte das Fleisch Zimmertemperatur haben und trocken getupft sein. In einer Edelstahlpfanne ist es notwendig, deutlich mehr Öl zu verwenden als in einer beschichteten Pfanne. Braten eignet sich für alle Arten von Fleisch. Steaks sollten wegen der hohen Temperaturen erst nach dem Braten gewürzt werden.

Schmoren

Beim Schmoren wird braun angebratenes Fleisch oder Gemüse mit Wasser, Brühe, Fond oder Wein bis zur Hälfte bedeckt und mit geschlossenem Deckel langsam bei einer Temperatur um 100°C gegart. Zwischendurch sollte immer ausreichend Flüssigkeit nachgegossen werden. Diese Methode ist besonders für verschiedene Braten-Arten geeignet.

Frittieren

Frittieren ist eine sehr fettreiche Methode, weil Lebensmittel in Fett schwimmend ausgebacken werden. Die Temperatur sollte 175°C nicht überschreiten, da es sonst zu Acrylamid-Bildung kommen kann. Zum Frittieren geeignet sind natürlich Pommes, andere Kartoffel- und Teigprodukte, sowie paniertes Fleisch und paniertes Fisch.

Foliengaren

Foliengaren ist eine sehr fettarme und nährstoffschonende Garmethode. In Aluform gart das Gargut im eigenen Saft, trocknet nicht aus und Nährstoffe und Aromen bleiben erhalten. Ein weiterer Vorteil dieser Garmethode ist, dass der Backofen schön sauber bleibt. Die Temperatur für das Garen richtet sich nach der jeweils verwendeten Zutat sowie dem Folien-Produkt (Alufolie, Bratschlauch, etc.).

Grillen

Grillen geschieht unter Bräunung durch Strahlungs- oder Kontakthitze bei hohen Temperaturen entweder im Backofen oder auf dem Holzkohle- oder Elektrogrill. Diese Zubereitungsmethode ist ebenfalls fettarm. Lebensmittel sollten dennoch vor dem Grillen mariniert werden, da sie dem Grillgut das entsprechende Aroma verleihen. Gegrillt werden können klassisch Fleisch und Würstchen, aber auch Fisch, Gemüse und Obst.

Backen

Backen nennt man das Garen im Backofen bei trockener Hitze und Temperaturen zwischen 100 – 250°C. Im Ofen werden Gebäck, Kuchen, Teig, Aufläufe, Pasteten und Brot gebacken. Typisch für gebackene Gerichte ist die Krustenbildung auf der Oberfläche.