

Garmethoden – Kochen, dämpfen, dünsten & Co.

Manchmal ist beim Kochen guter Rat teuer. In den Kochbüchern und Rezepten finden sich alle möglichen Fachbegriffe, z. B. Pochieren oder Sous-vide – und nicht jeder Hobbykoch weiss, was das ist und was er nun eigentlich tun soll.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 18. October 2019

Die verschiedenen Garmethoden

Eine gesunde Ernährung hängt nicht nur davon ab, wie hochwertig und nährstoffreich die Lebensmittel sind, sondern auch von der richtigen Zubereitung. Ob Sieden, Dünsten, Braten oder Backen: Es gibt viele unterschiedliche Garmethoden, die über die Konsistenz, die Farbe, das Aroma und den Geschmack von Lebensmitteln entscheiden. So schmeckt z. B. ein roher Apfel ganz anders als ein Bratapfel, und gekochte Kartoffeln haben mit Pommes frites auch nicht viel gemein, obwohl es ein und dasselbe Lebensmittel ist. Die Garmethoden ermöglichen beim Kochen somit eine enorme Vielfalt.

Viele Hobbyköche wissen jedoch nicht unbedingt, wie sich die Garmethoden voneinander unterscheiden und was beim Schmoren oder beim Blanchieren berücksichtigt werden muss. Wenn Sie das Allerbeste aus den einzelnen Lebensmitteln herauskitzeln möchten, sollten Sie sich unbedingt etwas näher mit den verschiedenen Garmethoden auseinandersetzen.

Die feuchten Garmethoden

Unter den feuchten Garmethoden werden all jene Zubereitungsarten verstanden, bei denen Wasser verwendet wird. Hier werden in den meisten Fällen Temperaturen von 100 Grad nicht überschritten. Beim Garziehen bzw. Pochieren erreichen die Temperaturen nur 80 bis 95 Grad.

Feuchte Garmethode Kochen/Sieden

Die Zutaten werden in kochendem Wasser gegart, entscheidend ist, dass die Lebensmittel mit Flüssigkeit bedeckt sind. Es wird somit ein hoher Topf bzw. ein Schnellkochtopf benötigt. Mit Deckel geht der Kochvorgang schneller vonstatten und Sie sparen Energie.

Zum Kochen eignen sich z. B. Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte, Reis sowie festes Gemüse wie die Rote Beete. Der grosse Nachteil beim Sieden ist allerdings, dass wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe herausgelöst werden, was auf die folgende Garmethode ebenso zutrifft.

Feuchte Garmethode Garziehen/Pochieren

Die Zutaten werden in viel Flüssigkeit unter dem Siedepunkt gegart. Sie benötigen einen Topf mit grossem Durchmesser und einen Deckel. Zuerst wird das Wasser oder die Brühe aufgekocht, dann wird das Lebensmittel dazugegeben, der Topf von der Herdplatte genommen und für rund 10 Minuten zugedeckt stengelassen. Anschliessend wird der Topf bei der niedrigsten Stufe wieder auf die Herdplatte gestellt. Entscheidend ist, dass das Wasser nicht wieder zu kochen anfängt.

Zum Garziehen eignen sich empfindliche Lebensmittel wie z. B. Fisch, Knödel oder Gnocchi, die in kochendem Wasser auseinanderfallen würden.

Feuchte Garmethode Blanchieren

Das Blanchieren ist nicht nur eine gesunde Garmethode, sondern auch ein wichtiger Verarbeitungsschritt bei der Vorratshaltung vieler Gemüsearten. Der Vitaminverlust ist beim Blanchieren und anschliessenden Tiefrieren im Vergleich zu anderen Konservierungsverfahren (z. B. Einkochen) gering. Die Lebensmittel werden etwa 10 bis 30 Sekunden in siedendes Wasser getaucht und dann in Eiswasser gelegt. Auf diese Weise werden die in den Lebensmitteln enthaltenden Enzyme deaktiviert, welche andernfalls für den Alterungsprozess bzw. Nähr- und Farbstoffabbau sorgen würden.

Zum Blanchieren eignen sich z. B. Spinat, Rosenkohl, Brokkoli, Pilze und viele andere Gemüse mehr.

Feuchte Garmethode Dämpfen

Das Dämpfen ist eine sehr schonende Garmethode, die Zutaten werden hier durch Wasserdampf (mit oder ohne Druck) gegart. Ausschlaggebend ist, dass die Lebensmittel nicht mit dem siedenden Wasser in Berührung kommen. Sie benötigen deshalb einen Dampfgarer oder einen hohen Topf, in den ein Gittereinsatz oder Sieb eingehängt werden kann. In der asiatischen Küche finden z. B. Bambus-Einsätze Verwendung.

Das Dämpfen ist allerdings auch mit dem Schnellkochtopf möglich: Hier kommen gelochte Einsätze zur Anwendung, die dafür sorgen, dass die Lebensmittel nicht in der Flüssigkeit liegen, sondern im aufsteigenden Dampf gegart werden können.

Gedämpft werden können quasi alle Gemüsearten, Kartoffeln, Fisch, Fleisch und Getreideprodukte.

Feuchte Garmethode Dünsten

Auch beim Dünsten hält sich der Nährstoffverlust in Grenzen. Es wird entweder nur wenig Flüssigkeit und/oder Fett beigegeben oder ganz darauf verzichtet. Als Arbeitsgeräte benötigen Sie einen flachen Topf mit fest schliessendem Deckel, der während des Garens nicht geöffnet werden sollte, oder auch einen Römertopf. Es gibt drei verschiedene Varianten des Dünstens:

- Das Dünsten ohne Fett und ohne Flüssigkeitsbeigabe ist insbesondere für Obst- und Gemüsearten mit hohem Eigenflüssigkeitsanteil geeignet (z. B. Tomaten, Gurken, Äpfel).
- Das Dünsten ohne Fett und mit geringer Flüssigkeitsbeigabe (z. B. Brühe) findet v. a. bei Zutaten Verwendung, die nur einen geringen Flüssigkeitsanteil besitzen (z. B. Kartoffeln und Mais).
- Das Dünsten unter Beigabe von Fett (z. B. Pflanzenöle) eignet sich z. B. für Gemüse, Obst und Fisch.

Tipp: Wenn Sie die Kochflüssigkeit mitverwenden, kommen Sie in den Genuss der darin gelösten Nährstoffe.

Feuchte Garmethode Vakuumgaren bzw. Sous-vide

Das Vakuumgaren bzw. Sous-vide ist eine Variante des Niedrigtemperaturgarens. Hier wird das Gargut- Fleisch, Fisch oder Gemüse - in einen Kunststoffbeutel eingeschweisst. Anschliessend wird die Luft mit einem Vakuumiergerät abgesaugt und dann bei etwa 50 bis 85 °C gegart.

Es gibt spezielle Sous-vide-Geräte mit denen das Wasserbad punktgenau auf der gewünschten Temperatur gehalten werden kann. Da der Beutel luftdicht verschlossen ist, bleiben die Aromen weitgehend erhalten. Es kann als nachteilig empfunden werden, dass keine Röstaromen gebildet werden, doch dies kann verhindert werden, indem die Lebensmittel vorher oder nachher kurz scharf angebraten werden.

Die trockenen Garmethoden

Die trockenen Gartechniken zeichnen sich dadurch aus, dass die Zubereitung grösstenteils unter zu Hilfenahme von Fetten bzw. Ölen erfolgt. Wasser kommt hier so gut wie nie zum Einsatz.

Trockene Garmethode Niedrigtemperaturgaren (Temperaturen unter 100 °C)

Das Niedrigtemperaturgaren ist eine sehr schonende Möglichkeit, um Fisch oder Fleisch im Backofen zu garen. Durch die niederen Temperaturen kann das Lebensmittel - anders als beim Braten - vor der Austrocknung und dem Zähwerden bewahrt werden.

Da die Ofentemperatur konstant bei etwa 80 °C liegen muss, sollte ein Backofen-Thermometer verwendet werden, da die meisten Herde im Bereich unter 100 °C ungenau messen. Dazu sei gesagt, dass die Kerntemperatur des Gargutes hierbei nur rund 70 °C beträgt. Die Kerntemperatur wird deshalb gemessen, um sicherzugehen, dass das ganze Fleischstück mindestens die Temperatur im Kern erreicht hat.

Trockene Garmethode Kurzbraten/Sautieren (Temperaturen zwischen 120 °C und 200 °C)

Beim Kurzbraten werden Lebensmittel auf der Kochstelle oder im Backofen in wenig Fett oder ohne Fett gebräunt und gegart. Sie benötigen eine Bratpfanne mit oder ohne Deckel. Das Lebensmittel wird in heissem Fett angebraten und dann bei geringerer Temperatur fertig gegart.

Eine besondere Form des Kurzbratens ist das Sautieren. Hierbei wird das dünn geschnittene Gargut - z. B. in einem Wok - bei einer hohen Temperatur (160 bis 240 °C) angebraten und ohne Zugabe von Flüssigkeit fortwährend geschwenkt. Das Kurzbraten eignet sich gut für Gemüse (z. B. Zucchini), Obst, Fleisch, Fisch und Eierspeisen.

Trockene Garmethode Langzeitbraten (Temperaturen zwischen 140 °C und 250 °C)

Das Langzeitbraten ist eine Garmethode, bei der das Lebensmittel auf der Kochstelle oder im Backofen mit oder ohne Fett scharf angebraten und gegart wird. Als Arbeitsgeräte kommen z. B. Pfannen, ein Bratrost, ein ofenfester Topf oder ein Bräter infrage. Das Langzeitbraten findet v. a. bei Fleisch (z. B. Geflügel im Ganzen) Verwendung. Der Braten bleibt saftig, wenn er öfter mit Bratenfond begossen wird - bei Bedarf kann etwas Wasser dazugegeben werden.

Trockene Garmethode Grillen (Temperaturen zwischen 250 °C und 300 °C)

Beim Grillen wird das Gargut auf einem Rost zubereitet. Als Wärmequelle dient z. B. ein Elektro- oder Holzkohlegrill. Zuerst wird die Struktur des Grillgutes bei starker Hitze geschlossen, das dann bei einer etwas niedrigeren Temperatur fertig gegart wird. Entscheidend ist hierbei, dass beim Garvorgang kein zusätzliches Fett beigegeben wird. Tropft dieses nämlich in die Wärmequelle, können sich schädliche Stoffe bilden.

Gegrillt werden können z. B. Gemüse, Kartoffeln, Fleisch und Fisch.

Trockene Garmethode Schmoren (Temperaturen: Fett bei 160 °C bis 200 °C - Flüssigkeit bei ca. 100 °C)

Das Schmoren ist eine kombinierte Garmethode: Zuerst wird das Gargut in heissem Fett angebraten und dann in wenig Flüssigkeit gedünstet. Geschmort werden kann in einem Topf oder im Bräter, es kommt immer ein Deckel zum Einsatz. Zunächst werden die Lebensmittel angebraten und dann z. B. mit Wein abgelöscht. Ist die Flüssigkeit eingekocht, kann das Schmorgefäß mit Gemüsefond aufgefüllt werden und man lässt das Gargut abgedeckt auf dem Herd oder im Backofen bei niedriger Temperatur schmoren.

Hauptsächlich geschmort wird Fleisch (z. B. Gulasch) und Gemüse (z. B. gefüllte Paprika).

Trockene Garmethode Backen (Temperaturen zwischen 100 °C und 250 °C)

Das Backen erfolgt im Backofen und unterscheidet sich vom Braten dadurch, dass die Zubereitung unter Einwirkung von trockener Hitze und ohne Zufuhr von Fetten und Flüssigkeiten erfolgt. Auf diese Weise entsteht an der Oberfläche von Backwaren meist eine Bräunung bzw. eine Kruste.

Auch beim Backen sind die Backzeit und die richtige Temperatur entscheidend, denn wird zu kurz gebacken, ist der Teig innen noch roh, wird aber zu lang gebacken, trocknet das Gebäck aus und der Nährstoffverlust wird unnötig erhöht.

Ein gutes Mittel, um die optimale Backzeit zu ermitteln, ist auch hier die Messung der Kerntemperatur. Beim Marmorkuchen liegt die ideale Kerntemperatur z. B. bei 94 °C und bei einem Käsekuchen bei 85 °C. Zum Backen eignen sich wie beim Braten und Frittieren Fette bzw. Öle mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren wie z. B. Butter oder Kokosfett, da sich bei Pflanzenölen mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ab einer Ofentemperatur von 130 °C gesundheitsschädliche Transfette bilden können.

Zu den Arbeitsgeräten zählen z. B. Backbleche, Backformen, Auflaufformen und Bratfolien. Typische Backwaren sind z. B. Kuchen, Plätzchen, Brot, Pizza sowie Aufläufe und Speisen im Teigmantel.

Trockene Garmethode Frittieren (Temperaturen zwischen 140 °C und 190 °C)

Das Frittieren ist zwar ähnlich wie das Braten, doch es kommt viel mehr Fett zum Einsatz, da das Lebensmittel im Fett schwimmend ausgebacken wird. Frittiert werden kann in einer Fritteuse, aber auch in einem Topf oder in einer hochwandigen Pfanne. Achten Sie darauf, ein Fett bzw. Öl zu verwenden, das der grossen Hitze standhält (z. B. Kokosöl oder Ghee bzw. Butterschmalz).

Ist das Fett nicht heiss genug, saugt sich das Lebensmittel mit Fett voll. Das Frittieren ist die kalorienreichste Garmethode. Wenn Sie das fertig Frittierte aber auf ein Küchentuch legen und damit abtupfen, können Sie den Fettgehalt reduzieren.

Zum Frittieren eignen sich Kartoffeln (z. B. Pommes frites) sowie Zucchini, Fleisch und Fisch im Teigmantel, Obst (z. B. im Tempura-Teig) und Süssigkeiten (z. B. Apfelringe).

Wie bereits angedeutet, bestimmen die verschiedenen Garmethoden nicht nur über das Geschmackserlebnis, sondern auch über den Nährstoffverlust. Wenn Sie sich nun näher dafür interessieren, wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und auch Antioxidantien auf die unterschiedlichen Garmethoden reagieren, empfehlen wir Ihnen, hier weiter zu lesen: [Nährstoffverluste beim Kochen.](#)

Quellen

- Kathryn Siegel, The Healthiest Cooking Methods Explained, Greatist, Januar 2013, (Die gesndesten Garmethoden erklrt)
- Kay-Henner Menge, Workshop Kochen, Grfe Und Unzer, Mrz 2006
- Sara Rainer, Gemse lieber roh oder gekocht essen?, NDR, Juli 2013
- Jeff Potter, Cooking for Geeks, O`Reilly and Associates, Auflage: 1 (20. Oktober 2010), (Kochen fr Geeks)
- Sushma Subramanian, Fact or Fiction: Raw veggies are healthier than cooked ones Do vegetables lose their nutritional value when heated?, Scientific American, Mrz 2009, (Fakt oder Fiktion: Rohes Gemse ist gesnder als gekochtes Verliert Gemse seinen Nhrwert, wenn es erhitzt wird?)
- The Why, How and Consequences of cooking our food, EUFIC REVIEW, November 2010, (Das Warum, das Wie und die Folgen des Kochens unseres Essens)
- Emily Jacobs, 15 Basic Cooking Methods You Need to Know, The Daily Meal, August 2013, (15 Garmethoden, die Sie kennen sollten)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/garmethoden-ia.html>