



GAREN

DIE 15 GARMETHODEN



ROBERT GÖTZE

NUR WER DIE GARMETHODEN
BEHERRSCHT KANN DEN GARPROZESS
EINWANDFREI DURCHFÜHREN!



Grundlegendes:

Nach ausreichendem Garen wird das Lebensmittel „gar“ genannt. Es gibt 15 verschiedene Garmethoden.

Umgangssprachlich wird Garen und auch die generelle Zubereitung von Lebensmitteln mit Kochen synonym verwendet.

Einige Lebensmittel wie Geflügel, Kartoffeln und Teigwaren werden erst durch Garen genießbar. Garen bewirkt eine Lockerung des Gewebes, der Faserstruktur und des Zellgefüges der Lebensmittel, sowie eine Denaturierung der Proteine, eine Geschmacksveränderung. Gefährliche Mikroorganismen wie Salmonellen werden durch die Energiezufuhr beim Garen vollständig abgetötet oder zumindest auf gesundheitlich unbedenkliche Werte reduziert. Des Weiteren werden die Verbindungen zwischen den Pflanzen- oder Fleischfasern gelöst.

Durch das Garen werden Aromen freigesetzt und die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen wird erleichtert.

Ein altes Sprichwort sagt:

Wenn das Feuer nicht geschürt wird, kann das Essen nicht gar werden.

Am Anfang war das Feuer!

Ab etwa 700.000 v. Chr. verstand Homo erectus es dann, selber ein Feuer zu entzünden.

Das Feuer brachte viele Vorteile mit sich. Es gab Licht und Wärme, Schutz vor wilden Tieren und man konnte damit Nahrung zubereiten.

Fleisch musste nicht mehr roh gegessen werden! Üblich wurde das allerdings erst vor etwa 100.000 Jahren.



Das Garen hat sich im Laufe der Zeit stark entwickelt. Es wurden diverse Gargefäße entwickelt, mit einem bestimmten Geschmack und Garziel. Die neue Küchentechnik ermöglicht ein sicheres und genaues Garen.

So ist es keine Glückssache mehr, die richtige Temperatur zum Garen zu bekommen. Nur der, der die Garmethoden beherrscht, kann die Garprozesse einwandfrei durchführen.

Die 4 Elemente die bei jedem Garprozess beteiligt sind: Gargut, Gargeschirr, Garmethode, Garquelle.

Die 15 Garmethoden werden in feuchte und trockene Verfahren unterteilt.

GAREN

15 GARMETHODEN VERZEICHNES

Feuchte Garmethoden

Blanchieren	06
Dämpfen	07
Dünsten	08
Glasieren	09
Pochieren	10
Schmoren/Glasieren	11
Sieden	12



GAREN

15 GARMETHODEN VERZEICHNES

Trockene Garmethoden

Backen im Ofen	13
Braten	14
Frittieren	15
Gratinieren	16
Grillieren	17
Poelieren	18
Rösten	19
Sautieren	20
Sous Vide	21 - 22
Nierdergaren	23



Blanchieren

Blanchieren ist nur bei feinem, zarten Gemüse ein eigentlicher Garprozess. Ansonsten ist es ein Vorgar-, Geschmacksmilderungs-, Enzymdeaktivierungs- oder Reinigungsprozess. Neben Gemüse, können auch Knochen, Suppenhühner, Fleisch im Allgemeinen sowie Kartoffeln blanchiert werden.

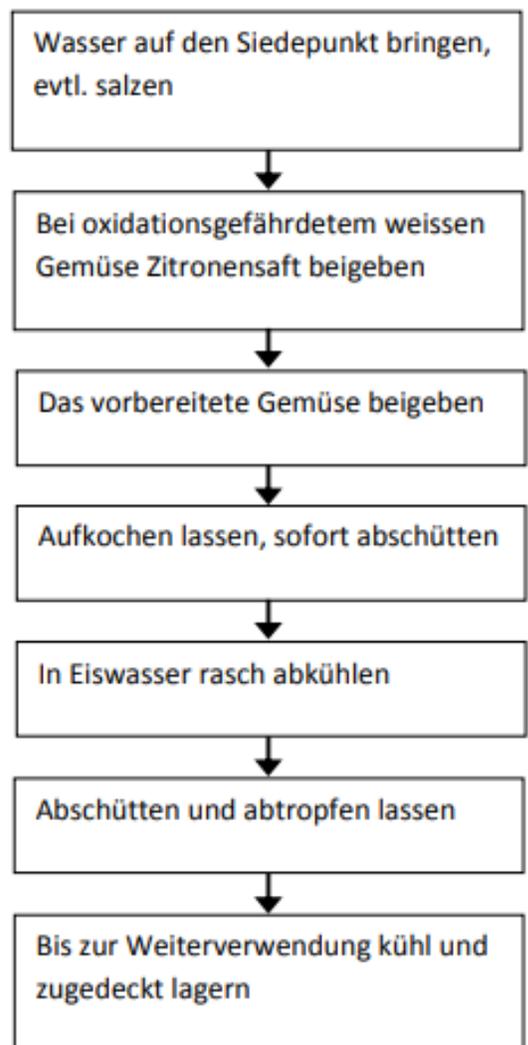
Hierbei erfüllt das Blanchieren jeweils einen anderen Zweck. Knochen und Suppenhühner werden in kaltem Wasser angesetzt. Dann wird das Wasser rasch zum Siedepunkt gebracht, abgefettet und abgeschäumt. Nachher werden die Knochen zuerst heiss und dann kalt abgespült. Dadurch werden Unreinheiten wie Blut, Fett und Sägerückstände entfernt. Fleisch wird im Gegensatz zu Knochen oder Suppenhühnern in siedendes Wasser gegeben.

Der weitere Vorgang ist dagegen identisch. Damit werden Unreinheiten an der Oberfläche entfernt. Kartoffeln werden wie Gemüse in viel siedendes Salzwasser gegeben und rasch zum Siedepunkt gebracht. Nach dem Blanchieren werden die Kartoffeln flach ausgebreitet. Bis zum Weiterverwenden lässt man sie auskühlen. Die Vorteile sind, dass die Kartoffeln für nach folgende Zubereitungsarten bereits trocken sind und schneller garen. Ausserdem findet keine Farbveränderung mehr statt.

Durch das Blanchieren werden die Enzyme deaktiviert. Dadurch bleibt das Chlorophyll erhalten. Ausserdem werden Bitterstoffe entfernt und enzymatische Reaktionen, die zu Verfärbungen führen, werden unterbunden.



Grundsätzliche Tätigkeiten bei Gemüse





Dämpfen

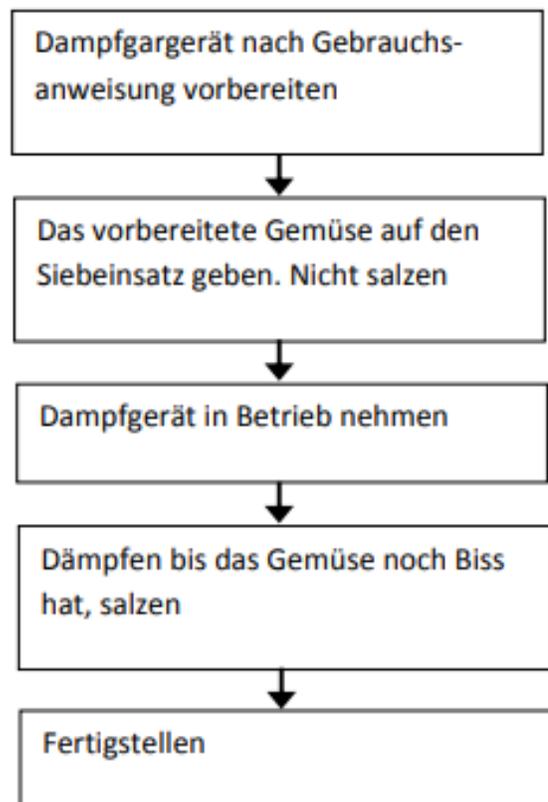
Dämpfen ist ein feuchter Garprozess, mit oder ohne Druck. Im Bereich von 60°C bis zum Siedepunkt des Wassers (höhenabhängig) ist es eigentlich kein richtiges „Dämpfen“. Hierbei wird heisse Luft mit Feuchtigkeit versetzt.

Dämpfen kann man im Drucksteamer (mit oder ohne Druck, 60°C - 119°C), im Dampfkochtopf (mit Druck, nicht regulierbar), im Kombisteamer (ohne Druck bei 60°C - 98°C; im Vakuum/Sousvide) oder in einer Kasserolle mit Siebeinsatz (minimaler Druck).

Es können Gemüse aller Art, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Krusten und Weichtiere usw. gedämpft werden. Ausserdem wird es für die Regeneration von Speisen gebraucht.

Die Vorteile sind, dass das Kochgut durch den Dampf nicht ausgelaugt wird, trocken bleibt und sofort weiterverwendet werden kann. Ausserdem wird das Kochgut nicht bewegt und bleibt so äusserlich schöner.

Grundsätzliche Tätigkeiten bei Gemüse



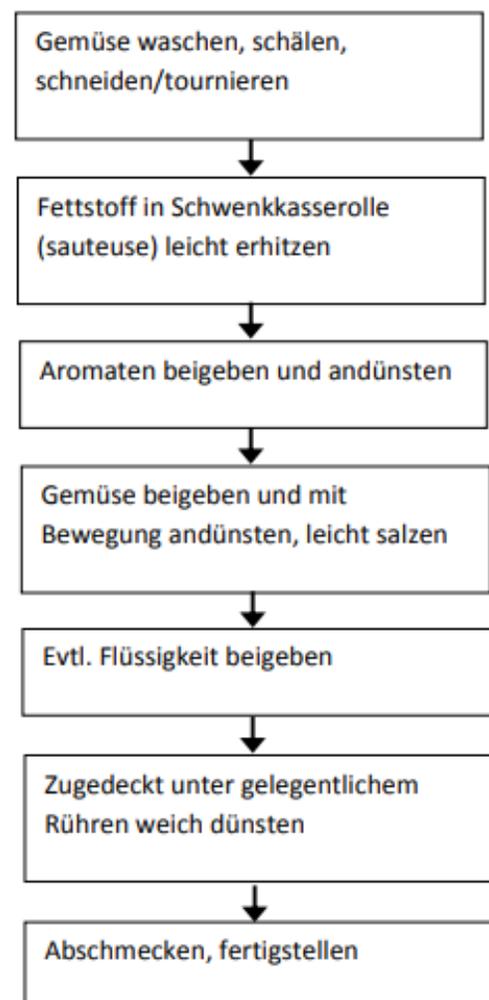


Dünsten

Dünsten ist ein Garprozess ohne oder nur mit knapp gehaltener Fremdflüssigkeit und immer mit Deckel.

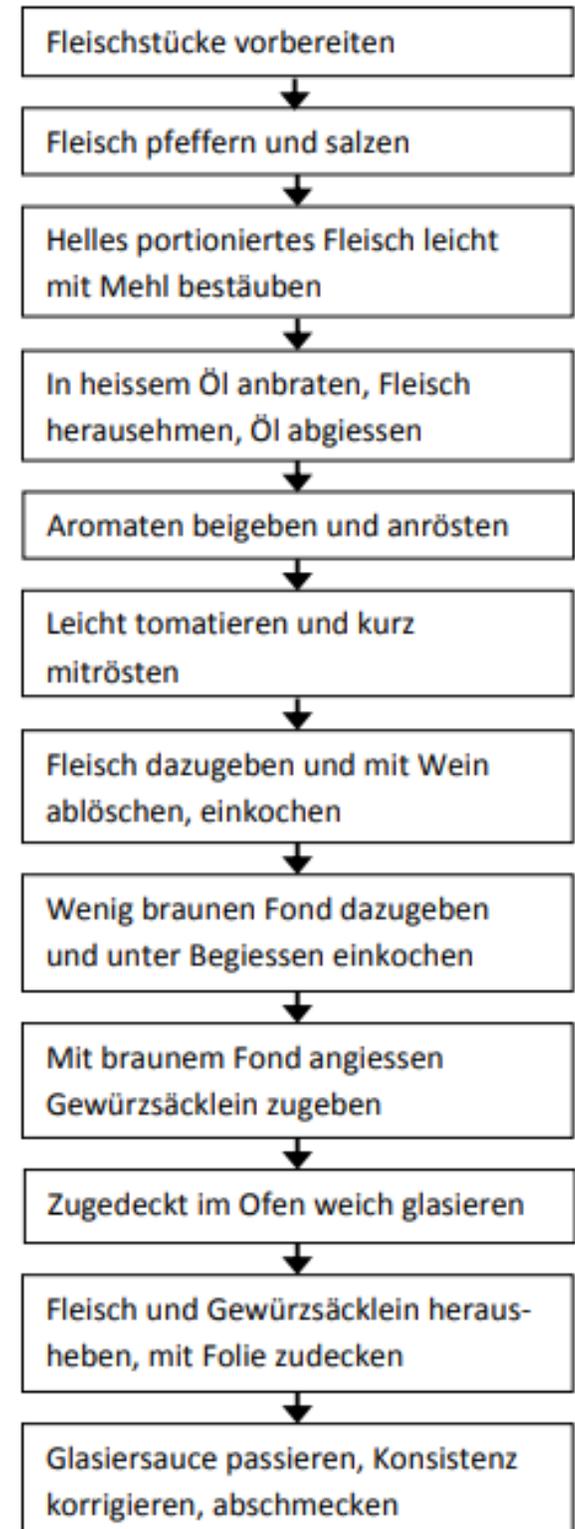
Dünsten kann man in einer Schwenkkasserolle (sauteuse), Flachkasserolle (sautoir) oder in einer niedrigen Kasserolle (rondeau). Es können Gemüse aller Art, Pilze, Fleisch sowie Obst gedünstet werden. Für Pilze werden zuerst Schalotten angedünstet, nachher die Pilze dazugegeben und zugedeckt ohne Fremdflüssigkeit weich gedünstet. Fleisch wird zuerst mit Zwiebeln angedünstet. Mit Weiss- oder Rotwein abgelöscht und ein reduziert, mit wenig Fond aufgefüllt und zugedeckt weich gedünstet. Obststücke werden unter Zugabe von etwas Butter, Zucker, Weisswein und Zitronensaft zugedeckt weich gedünstet. Soll das Gemüse noch glasiert werden, wird vor der Fertigstellung etwas Butter und Zucker der Dünstflüssigkeit beigegeben und das Gemüse sorgfältig darin geschwenkt bis sich eine dünne Glasurschicht bildet. Vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit frischen Kräutern bestreuen.

Grundsätzliche Tätigkeiten bei Gemüse





Grundsätzliche Tätigkeiten



Glasieren

Durch die Glasurschicht, die sich beim korrekten Schmoren von hellem Fleisch bildet, werden geschmorte helle Fleischstücke (mit Ausnahme des Ragouts) mit dem Begriff glasiert bezeichnet.

Helles Fleisch wird entweder in der Schmor kasserolle (braisière), im Ofen respektive, im Kombisteamer oder in der Druckbraisière glasiert.

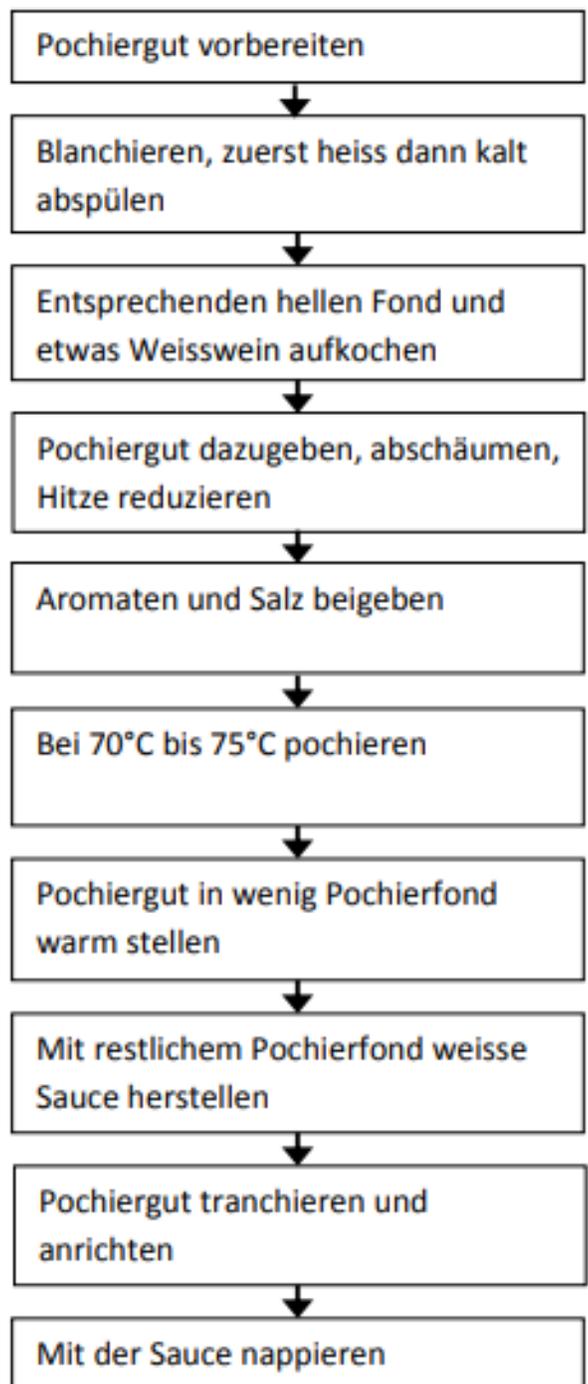


Pochieren

Pochieren ist ein Garprozess zwischen 65°C und 75°C für zarte Produkte. Pochieren kann man in einem Fond mit wenig Flüssigkeit, wobei hier ein Deckel verwendet wird und der Garprozess auf dem Herd oder im Ofen stattfindet.

Dies ist eine schonende Zubereitungsart für bindegewebearme Nahrungsmittel. Der Fond kann für die Sauce weiterverwendet werden. Beispiele hierfür sind Fische sowie Geflügelbrüstchen. Ebenfalls kann man schwimmend in Wasser, in einem Fond oder in einem Sud pochieren. Dies wird auf dem Herd gemacht. Dadurch wird ein langsames Garen gewährleistet und die Struktur der Lebensmittel wird geschont. Für diese Zubereitungsart kommen z.B. Eier, Brühwürste und Galantinen in Frage. Eine andere Möglichkeit ist, in einem Wasserbad mit Bewegung zu pochieren. Die Masse sollte in einer Rührschüssel geschlagen werden, um eine maximale Zugänglichkeit für den Schneebesen zu gewährleisten. Es findet eine gleichmäßige Wärmeübertragung statt. Auf diese Art können beispielsweise Sabayons, Cremen und Biskuitmassen hergestellt werden. Die vierte Variante zu pochieren, ist in einem Wasserbad oder im Steamer (drucklos) ohne Bewegung. Von Vorteil ist es, die Formen für das Pochieren im Wasserbad auf Papier zu stellen, da dies ein Anbrennen verhindert und die Standfestigkeit erhöht. Es findet ein schonendes, gleichmäßiges Garen bei kontrollierten Temperaturen statt. Beispiele hierfür sind Eierstich, Terrinen sowie Pudding.

Grundsätzliche Tätigkeiten





Schmoren

Schmoren ist das Garen bindegewebereicher Fleischstücke oder von Gemüse mit harter Struktur in wenig Flüssigkeit mit einem Deckel.

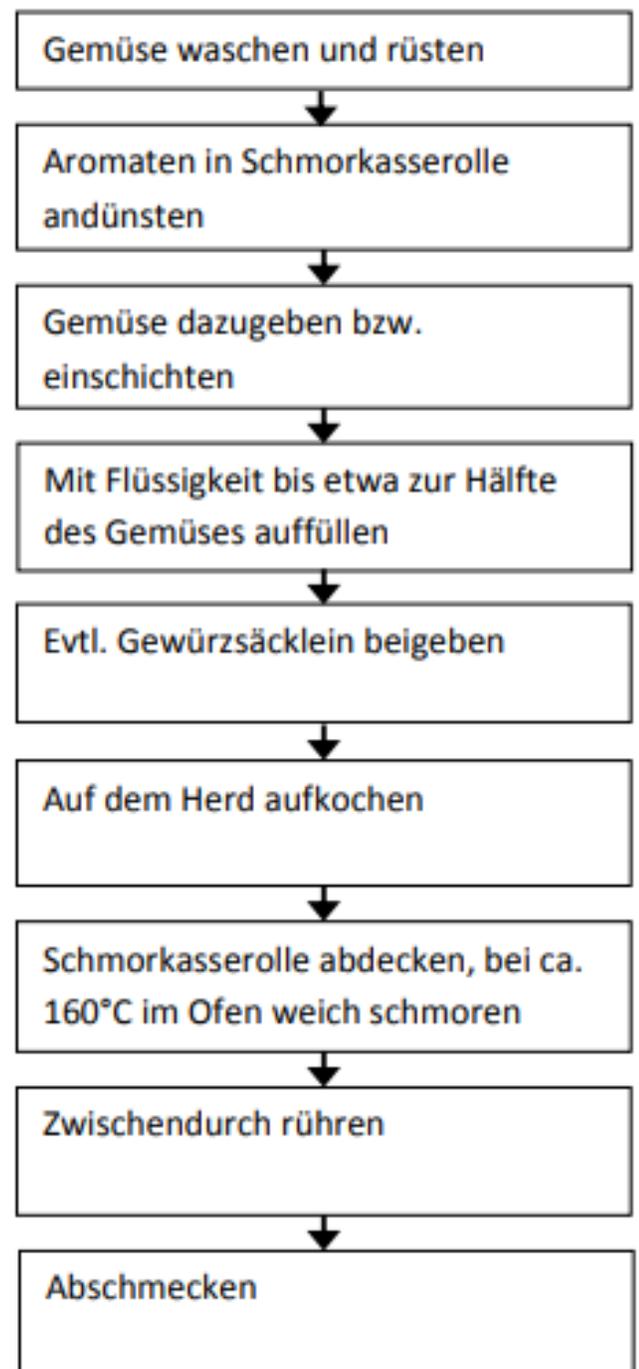
Geschmort wird entweder in der Schmorkasserolle im Ofen respektive Kombisteamer oder in der Druckbräsière.

Nebst Gemüse (vgl. linke Spalte) kann auch dunkles Schlachtfleisch geschmort werden. Dafür wird das Fleisch zuerst stark angebraten, danach das Mirepoix und Tomatenpüree beigegeben und mit Rotwein abgelöscht. Diesen lässt man einkochen. Mit braunem Fond bis etwa zur Hälfte des Gargutes auffüllen und im Ofen weich schmoren.

Danach das Fleisch herausnehmen und aus dem Schmorfond eine Sauce herstellen. Das Fleisch tranchieren und mit der Sauce nappiert servieren.

Vorteile sind, dass durch das Anbraten geschmacksgebende Röstbitter erzeugt werden, sowie während des Schmorprozesses das zähe Bindegewebe durch die feuchte Hitze in kaubare Gelatine umgewandelt wird.

Grundsätzliche Tätigkeiten





Sieden

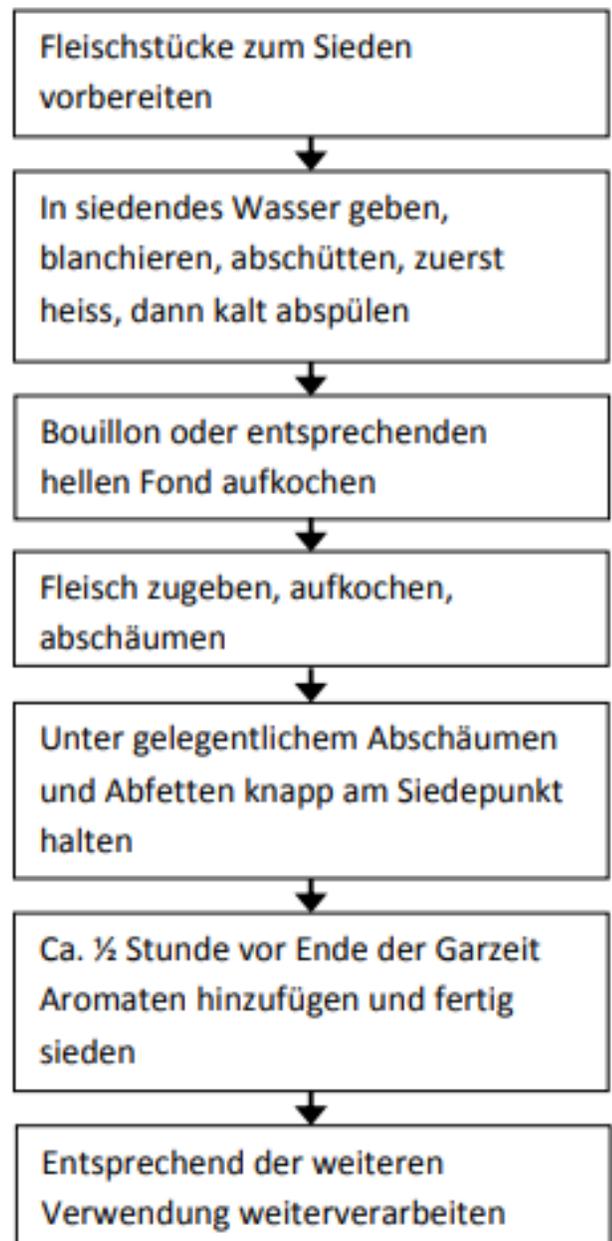
Sieden ist ein Garprozess knapp unter dem Siedepunkt bei etwa 98°C. Sieden findet entweder in Wasser oder in einem Fond statt.

Knochen, Fischgräte, Grundfonds sowie Kraftbrühen werden kalt angesetzt und nachher lässt man sie sieden. Würde man eine klare Flüssigkeit kochen, könnte sie trübe werden.

Trockengemüse und Hülsenfrüchte werden ebenfalls kalt angesetzt, allerdings lässt man sie nachher kochen. Das heisst, die Flüssigkeit wird auf den Siedepunkt von ca. 100°C gebracht. Das Ansetzen in kalter Flüssigkeit verhindert eine frühzeitige Verkleisterung der Oberfläche, was die Wasseraufnahme verhindern würde. Die Bewegung in der sprudelnden Flüssigkeit verhindert ein Aneinanderkleben.

Blanketts, Siedfleisch, Suppenhühner etc. werden heiss angesetzt und nachher lässt man sie sieden. Dadurch gibt es einen geringeren Gewichtsverlust bei Fleisch, wobei sich die Garzeit etwas verlängert. Ebenfalls heiss angesetzt werden Reis, Teigwaren, Gemüse und Kartoffeln. Diese werden aber nachher auch gekocht. Hier ist ein Verkleben der Oberfläche durch die heisse Flüssigkeit erwünscht, da das Gargut weniger zerfällt. Die Bewegung im sprudelnden Wasser verhindert auch hier ein Aneinanderkleben.

Grundsätzliche Tätigkeiten





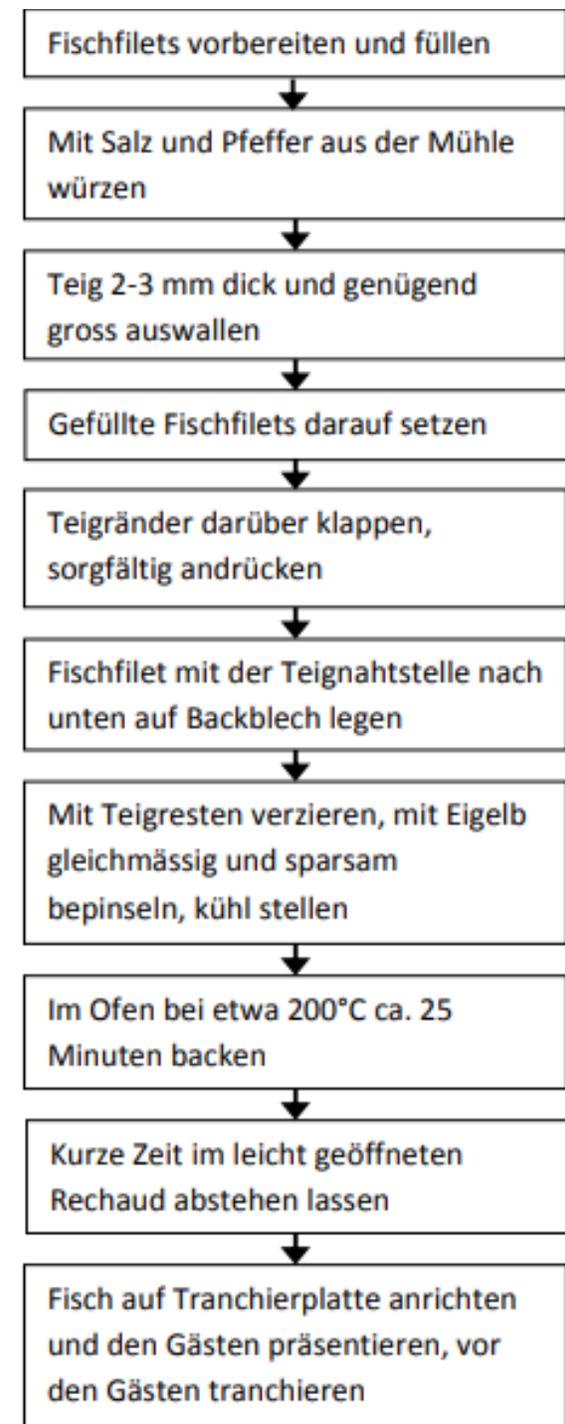
Backen im Ofen

Backen ist ein Garprozess bei trockener Hitze, ohne Fettstoff und ohne Flüssigkeit. Das Backen von Fleisch, Fisch und Gemüse erfolgt in der Regel immer in einer Teigkruste.

Backen kann man nicht nur im Ofen sondern auch im Kombisteamer, im Umluftofen oder in einem Mehrlagen-Umluftofen mit Etagenheizung. Dabei findet der Garvorgang in Formen, auf Blechen oder direkt auf dem Rost statt.

Die Temperaturen variieren von 160°C bis 250°C. Typische Beispiele nebst Fleisch, Fisch und Gemüse sind Backwaren (z.B. Brot, Kuchen), Teiggerichte (z.B. Pizzen, Quiches), Kartoffeln (z.B. gebackene Kartoffeln, Herzoginkartoffeln) sowie Soufflés (süß und gesalzen).

Grundsätzliche Tätigkeiten





Braten

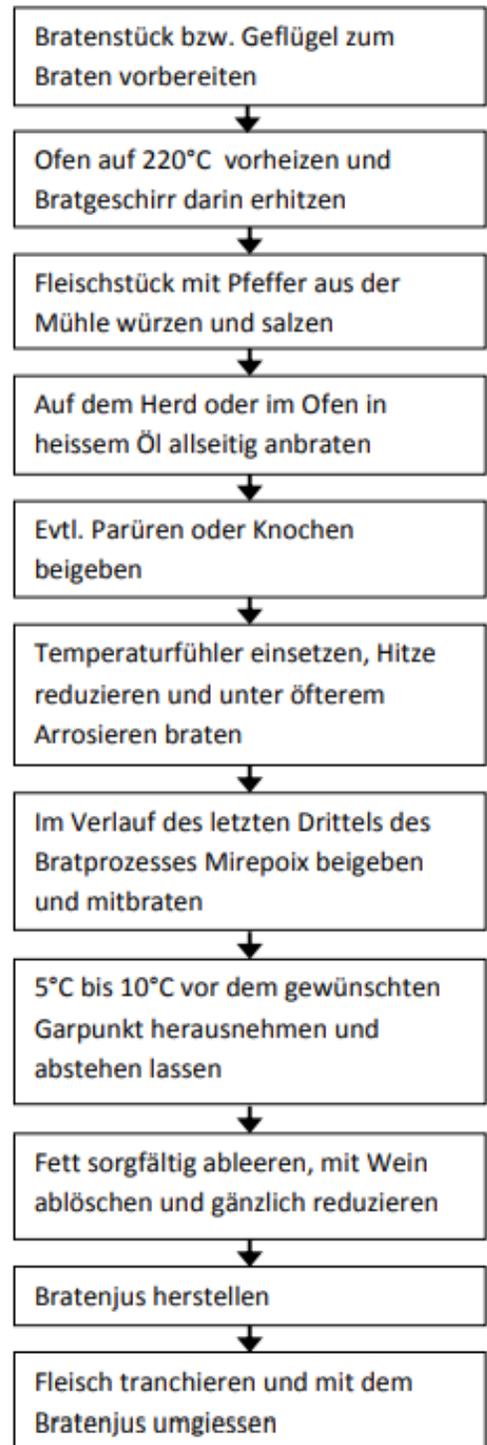
Braten ist ein Garprozess bei mittlerer Hitze, unter fleissigem Begießen mit Fettstoff, ohne Flüssigkeit und ohne Deckel.

Der Garprozess Braten findet im Ofen, im Kombisteamer, im Umluftofen, am Spieß oder in einem Niedertemperaturofen statt.

Es eignen sich dafür alle größeren bindegewebearmen Fleischstücke von Rind, Kalb, Schwein und Lamm, Mastgeflügel wie Stubenküken, Masthuhn, Taube, Ente, Gans und Trute; Wildbret wie Rücken und Keule von jungem Haarwild sowie alle Arten von jungem Federwild; Kartoffeln wie Bratkartoffeln, Schlosskartoffeln und Bäckerinkartoffeln.

Zum Braten von Schlachtfleisch und Haarwild gehört ebenfalls das nachträgliche Nachziehen lassen. Dabei findet im Innern des Fleischstückes ein Saft- und Temperatenausgleich statt, der zur Folge hat, dass die Schnittfläche eine ausgeglichene Farbe aufweist und der Saftverlust beim Aufschneiden gering bleibt.

Grundsätzliche Tätigkeiten





Frittieren

Frittieren ist ein Garprozess in einem Fettbad (Frittüre), bei steigender oder konstanter Temperatur.

Ein Hitzeabfall ist unbedingt zu vermeiden, da das Gargut dann Fett aufsaugen würde. Frittieren kann man in der Fritteuse oder in einem Frittierautomaten mit Heissluft.

Für das Frittieren kommen Fleisch, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Pilze, Obst usw. in Frage.

Das Frittiergut wird normalerweise bei ca. 140°C vofrittiert und nachher auf einer fettaufsaugenden Unterlage ausgebreitet. Dadurch wird es vorgegart und kann bei Bedarf schneller fertig gegart werden.

Das Fertigfrittieren findet bei 165°C bis 175°C statt. Dieser Temperaturbereich sollte nicht überschritten werden, da sich die Bildung des krebserregenden Acrylamid sonst stark erhöht.

Grundsätzliche Tätigkeiten

Geschnittene Kartoffeln ca. 1 Stunde wässern



Frittüre zu ¼ füllen



Bei 140°C vofrittieren, bis die Kartoffeln weich sind, jedoch noch keine Farbe aufweisen



Über der Frittüre gut abtropfen lassen



Auf Blech ausbreiten auf Papier



Auf Abruf bei 175°C goldgelb frittieren



Über der Frittüre gut abtropfen lassen



Salzen



Auf vorgewärmter Platte mit Papier anrichten



Gratinieren / Überbacken

Gratinieren ist primär ein Fertigungsprozess unter dem Salamander oder im Backofen bei starker Oberhitze.

Als Kochgüter eignen sich rohe Tomaten und Beeren, Suppen, Käsegerichte, vorgegarte Fische, Schlachtfleisch, Kartoffeln, Teiggerichte und verschiedene Süßspeisen.

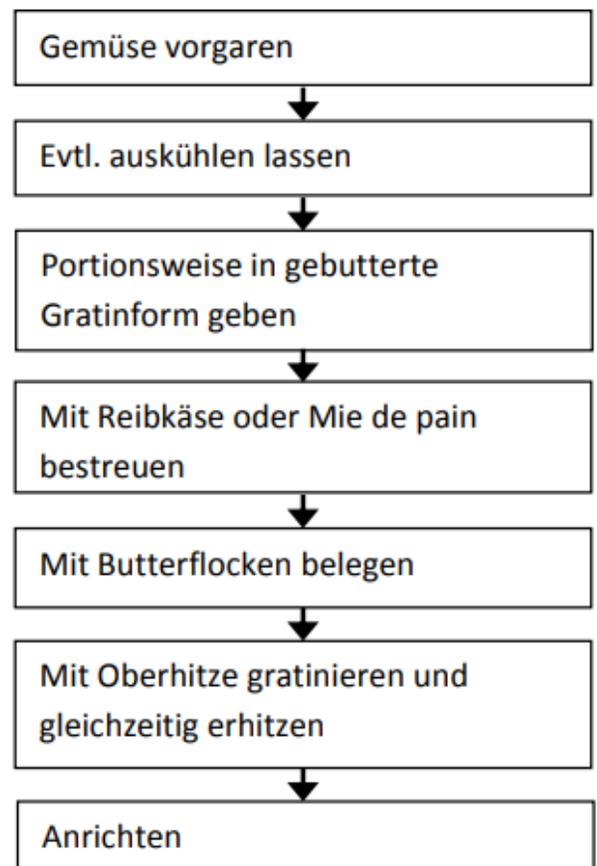
Man unterscheidet zwischen saftigen Krusten/Glasuren und trockenen Krusten.

Für saftige Krusten eignen sich weiße Saucen, wie eine Käsesauce (Mornay) oder Kombinationen von geschlagenem Vollrahm, Eigelb und Reibkäse.

Für trockene Krusten verwendet man entweder Mie de pain oder Reibkäse sowie Butterflocken.

Durch das Gratinieren erzielt man ein schönes Aussehen und eine zusätzliche Anreicherung mit Aromastoffen (Röstbitter).

Grundsätzliche Tätigkeiten





Grillieren

Grillieren ist ein Garprozess für zarte, geschnittene Produkte auf einem in der Regel durch elektrische Energie, Gas oder Holzkohle erhitzten Rost.

Grilliert wird auf einem Elektrogrill, Gasgrill, Holzkohlegrill oder in einer Grillpfanne. Für diesen Garprozess eignen sich portionierte Fleischstücke (z.B. Schnitzel, Steak, Spiesschen), kleinere Fische oder Fischfilets (z.B. Lachstranche, Seeteufelmedaillon, ganze Portionenforelle), Krusten- und Weichtiere (z.B. halber Hummer, Jakobsmuscheln, Scampi) sowie Gemüse (z.B. Auberginen, Zucchetti, Peperoni, Zwiebeln).

Alle Kochgüter werden mit hitzebeständigem Öl mariniert, welches ein Ankleben am Grill verhindert. Ausserdem schützt die Ölmarinade die Gewürze vor dem Verbrennen. Die Hitze sollte dem Kochgut angepasst werden (dünne Stücke: starke Hitze, dicke Stücke: schwache Hitze).

Grundsätzliche Tätigkeiten

Grillgut mit Zitronensaft, evtl. Worcestershire-Sauce und Pfeffer aus der Mühle marinieren



Salzen



In hitzebeständigem Öl wenden



Mit der Anrichteseite zuerst auf die sauberen, heissen und geölten Grillstäbe legen



Nach $\frac{1}{3}$ der Garzeit verschieben



Nach einem weiteren Drittel wenden und fertig grillieren



Anrichten, mit Butterpinsel überglänzen, mit Zitrone und Brunnenkresse, Sprossen oder Kräutern garnieren



Poelieren / Hellbraun dünsten

Poelieren ist ein Garprozess in Fettstoff, bei schwacher Hitze, im Ofen, mit Deckel, ohne Fremdflüssigkeit.

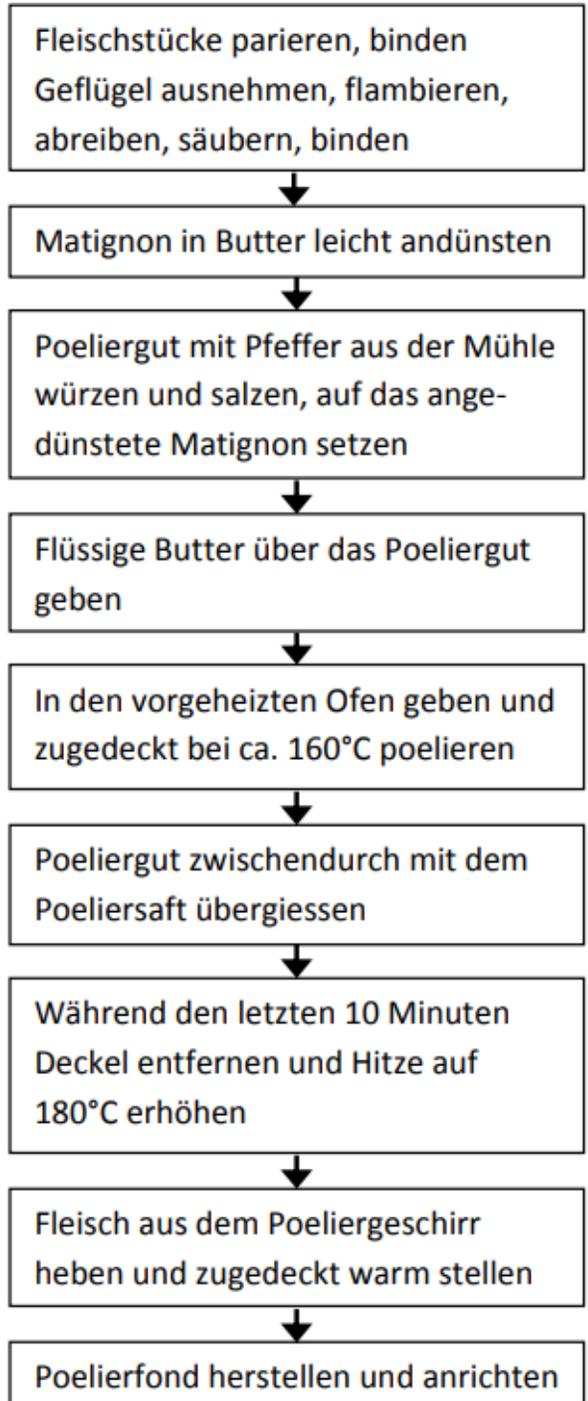
Es ist eine Garmethode für bindegewebearme, ganz belassene Fleischstücke und Geflügel. Poelieren kann man in einer Schmorkasserolle (braisière), in einer Flachkasserolle (sautoir) mit Deckel oder in einer niedrigen Kasserolle (rondeau) mit Deckel.

Es eignen sich zartes Mastgeflügel aller Art sowie zarte Stücke vom Schlachtfleisch (z.B. Gigot, Filet, Nierstück) als Kochgüter.

Bei Temperaturen von lediglich 160°C gart das Fleisch besonders nährstoffschonend und ist – wegen des Fehlens einer Bratkruste – auch leicht verdaulich.

Zudem hat das Fehlen von starken Röstbittern den Vorteil, dass der Eigengeschmack des Fleisches besonders gut zur Geltung kommt.

Grundsätzliche Tätigkeiten





Rösten

Unter Rösten versteht man, etwas so stark zu erhitzen, bis es rundum braun und knusprig ist. Geröstet wird in der Regel ohne Fremdfettzugabe.

Die Garmethode Rösten findet in einem Bratgeschirr im Ofen resp. im Umluftofen, im Toaster, unter dem Salamander, im Ofen allgemein oder in einer Stahl-Lyonerpfanne statt. Als Kochgüter eignen sich Knochen sowie Mirepoix für braune Fonds für diese Garmethode.

Ausserdem werden auch Kaffeebohnen, Nüsse, Kerne usw. geröstet. Je nach Gargut verwendet man einen anderen Kochapparat. Das Ziel ist, dass sich Aromastoffe (Röstbitter) sowie Farbstoffe bilden.

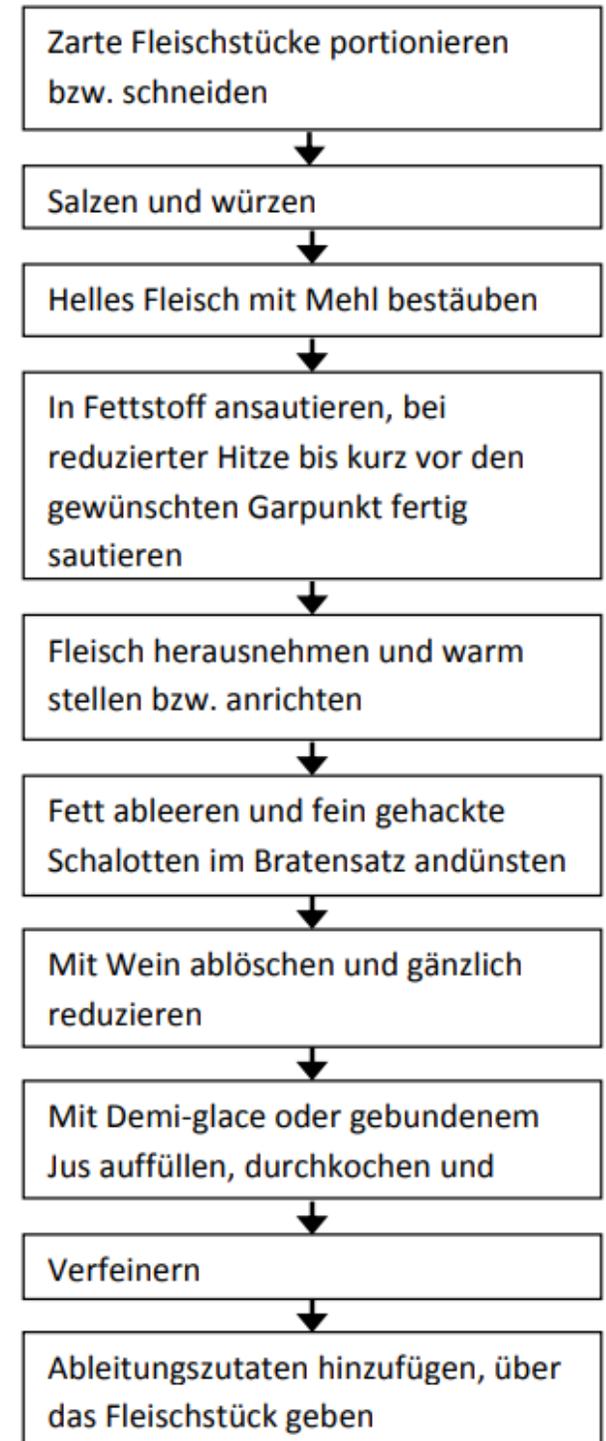


Sautieren / Kurzbraten

Sautieren ist ein Garprozess in erhitztem Fettstoff – unter Schwingen oder Wenden – mit Farbgebung.

Sautieren kann man in Stahl-Lyonerpfannen, spezialbeschichteten Pfannen (z.B. Teflon), auf einer Griddleplatte aber auch in einer Flachkasserolle (sautoir) oder in einer niedrigen Kasserolle (rondeau). Nebst Fleisch eignen sich auch Kartoffeln, Knöpfli, Gemüse, Pilze sowie Fischstücke zum Sautieren. Das Vorgehen bleibt bei allen Kochgütern identisch. Die Braunfärbung an der Oberfläche des Kochgutes ist ein Zeichen, dass sich die gewünschten Röstbitter gebildet haben.

Grundsätzliche Tätigkeiten





Moderne Garmethoden

In diesem Kapitel werde ich über die beiden modernen Garmethoden „Sous vide garen“ und das „Niedertemperaturgaren“ schreiben.

Sous vide garen

Das Vakuumgaren bzw. international Sous-vide bezeichnet eine Methode zum Garen von Fleisch, Fisch oder Gemüse in einem Kunststoffbeutel bei relativ niedrigen Temperaturen von unter 100 °C. Das Vakuumgaren erfolgt als Variante des Niedrigtemperaturgartens aufgrund des höheren Wärmeaustauschs im Vergleich zu einem Wasserbad in einem Backofen oder zu einem temperaturgeregeltem Dampfgargerät.



Vorteile

- längere Lagerung
- kein Aroma-Verlust
- hygienischer
- mehr Lagerplatz
- Farberhaltung
- mehr Inhaltsstoffe bleiben erhalten
- einfache Zubereitung
- bietet viel Platz für Kreativität
- Schutz vor Osmose

Nachteile

- Zeitfaktor der Vorbereitung
- Anschaffungskosten
- ungewollte oder übertriebene Geschmacksnuancen



Niedertemperaturgaren

Diese Methode basiert auf der Erkenntnis, dass fleischeigene Enzyme in der Lage sind, Bindegewebe abzubauen. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass diese Enzyme durch eine Vollreifelage oder durch hohe Hitze deaktiviert werden. Deshalb sollte für das Niedertemperaturgaren ungerichtetes Fleisch verwendet werden, das roh in den Niedertemperaturofen geschoben werden sollte.

Es wird dann über mehrere Stunden bei einem Kerntemperaturbereich um die 50°C gegart. Die Tätigkeit der fleischeigenen Enzyme wird dadurch vervielfacht und das Bindegewebe wird abgebaut. Zum Schluss wird das Fleisch auf die gewünschte Kerntemperatur erhitzt und warmgehalten. So zubereitetes Fleisch weist nur einen minimalen Garverlust auf, ist zart und saftig. Es kann über mehrere Stunden ohne Qualitätsverlust warm gehalten werden.

Die Theorie lässt sich allerdings meistens nicht gänzlich in die Praxis umsetzen. Meistens wird Fleisch verwendet, das beim Metzger den mehrtägigen Kaltreifungsprozess durchgemacht hat. Bei der Zubereitung ist eine einwandfreie Fleisch-, Apparate- und Arbeitshygiene unbedingt erforderlich! Das stundenlange Verweilen bei einem Kerntemperaturbereich von ca. 50°C erhöht nicht nur die Enzymtätigkeit sondern auch die Vermehrung von vorhandenen Mikroorganismen. Aus hygienischen Gründen wird das Fleisch daher zuerst allseitig angebraten. Dabei bilden sich als Nebeneffekt Röstitter, die dem Fleisch den typischen Bratencharakter geben. Der Garverlust ist auch hierbei noch deutlich geringer als beim herkömmlichen Braten.