

Garmethoden in der Gemeinschaftsverpflegung

Garmethode	Beispiele Lebensmittel	Ernährungsphysiologische Bewertung ¹
Feuchte Garmethoden		
Kochen Garen in Flüssigkeit bei Temperaturen um 100°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Gemüse in Eintöpfen und Suppen • stärkehaltige Lebensmittel: Reis, Kartoffeln und Teigwaren 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwendung von Öl/Fett nicht erforderlich • bis zu 60 % Vitaminverlust, sofern Garflüssigkeit nicht verwendet wird
Garziehen Garen in Flüssigkeit bei Temperaturen unterhalb des Siedepunkts bei 75°C – 95°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • bindegewebsarmes Fleisch • Fisch • Eier 	<ul style="list-style-type: none"> • Verwendung von Öl/Fett nicht erforderlich • hoher Vitaminverlust, jedoch geringer als beim Kochen
Dämpfen/Dünsten Garen in Wasserdampf bei Temperaturen um 100°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fisch • Gemüse • Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • nährstoffschonend durch minimale Garflüssigkeit • Vitaminverlust zwischen 10 und 25 %
Schmoren Braten und anschließendes Kochen in wenig Flüssigkeit	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch, z. B. Gulasch oder Rouladen • Fisch • Gemüse, z. B. gefülltes Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt von Vitaminen und Mineralstoffen gewährleistet, sofern Garflüssigkeit weiter verwendet wird • nährstoffschonend • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 %
Dampfdruckgaren Garen, Regenerieren im Dampfdrucktopf bzw. Steamer bei 105°C – 120°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch, z. B. Gulasch oder Rouladen • Fisch • Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • kürzere Garzeit durch höhere Temperatur, dadurch nährstoffschonend • Vitaminverlust zwischen 5 und 10 %
Mikrowelle Garen mit elektromagnetischen Wellen	geeignet zum Auftauen und Erwärmen von Lebensmitteln und Speisen in kleinen Portionen	<ul style="list-style-type: none"> • nährstoffschonend durch kurze Garzeit • Vitaminverlust zwischen 5 und 25 %

Quelle: https://www.fitkid-aktion.de/fileadmin/user_upload/medien/Garmethoden.pdf

Trockene Garmethoden		
Rösten Garen im Ofen und/oder in der Pfanne bei 140°C – 200°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Fisch • Gemüse • Kartoffeln • Eier 	<ul style="list-style-type: none"> • zusätzliche Fettzufuhr beim Garen z. T. nicht erforderlich • bei zusätzlicher Fettzufuhr ist der Gesamtfettanteil der Speisen zu berücksichtigen • Vitaminverlust zwischen 10 und 47 % • Acrylamidbildung²
Grillen Garen durch Strahlungs- oder Kontakthitze	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Fisch • Gemüse • Kartoffeln • Obst 	<ul style="list-style-type: none"> • Austritt von Fett • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 % • Acrylamidbildung²
Backen Garen in trockener Hitze bei Temperaturen um 120°C – 250°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Teige • Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitaminverlust zwischen 10 und 12 % • Acrylamidbildung²
Braten Garen in heißem Öl bei 140°C – 190°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Fisch • Schalentiere • Gemüse • Kartoffeln 	<ul style="list-style-type: none"> • energiereich durch hohe Fettabsorption • Vitaminverlust zwischen 7 und 10 % • Acrylamidbildung²
Frittieren Garen im Fettbad bei 160°C – 170°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> • Fleisch • Gemüse • Kartoffeln • Obst 	<ul style="list-style-type: none"> • energiereich durch hohe Fettabsorption • Vitaminverlust zwischen 7 und 10 % • Acrylamidbildung²
<p>¹Der angegebene Vitaminverlust bezieht sich auf die Vitamine C, B₁, B₂ und B₆</p> <p>²Um die Höchstmenge an Acrylamid nicht zu überschreiten, sollten Produkte mit hohem Acrylamidgehalt nur selten verzehrt werden. Insbesondere für stark geröstete Kartoffelgerichte wie Bratkartoffeln und Pommes frites gilt die Faustregel „vergolden, nicht verkohlen“, www.dge.de > Ernährung > Weitere Themen > Lebensmittelsicherheit > Acrylamid – Expositionsabschätzung</p>		