

Gartechniken

1. Einige rohe Nahrungsmittel müssen vor dem Verzehr gegart werden. In der Küche werden verschiedene Gartechniken unterschieden. Die Gartechnik beschreibt die Art der Zubereitung. Welche Gartechniken kennen Sie?
2. Welche Gartechniken sind im Buchstabengitter versteckt? Die Begriffe können waagrecht und senkrecht versteckt sein. Kreisen Sie die Gartechniken ein.

a	G	b	c	a	b	c	B	a	b
F	R	I	T	T	I	E	R	E	N
c	I	a	b	c	a	b	A	c	a
b	L	c	a	G	b	c	T	a	b
c	L	a	B	A	C	K	E	N	c
a	E	b	c	R	a	b	N	c	a
b	N	c	a	E	b	c	a	b	c
a	b	D	Ü	N	S	T	E	N	c
a	b	c	a	b	C	c	a	b	c
a	b	c	a	b	H	c	a	b	c
a	b	c	D	Ä	M	P	F	E	N
a	b	c	a	K	O	C	H	E	N
b	c	a	b	c	R	a	b	c	a
P	O	C	H	I	E	R	E	N	b
c	a	b	c	a	N	b	c	a	b
c	a	b	c	a	b	c	a	b	a

3. Verbinden Sie die Gartechnik mit der passenden Beschreibung der Zubereitungsart.

Kochen

Das Nahrungsmittel wird in nicht kochender Flüssigkeit zubereitet.

Frittieren

Das Nahrungsmittel wird in Wasserdampf zubereitet.

Dünsten

Das Nahrungsmittel wird in einem heißen Fettbad zubereitet.

Dämpfen

Das Nahrungsmittel wird im Ofen oder in der Pfanne in heißem Fett zubereitet, sodass es an der Oberfläche bräunt.

Backen

Das Nahrungsmittel wird im Backofen mit heißer Luft bei einer Temperatur zwischen 100 °C und 250 °C zubereitet.

**Pochieren
oder
Garziehen**

Das Nahrungsmittel wird zuerst kurz angebraten und danach in siedender Flüssigkeit gegart.

Braten

Das Nahrungsmittel wird in einem geschlossenen Gefäß mit wenig Fett oder Flüssigkeit zubereitet.

Schmoren

Das Nahrungsmittel wird in viel kochender Flüssigkeit zubereitet.

Grillen

Das Nahrungsmittel wird durch Strahlungshitze oder Kontakthitze zubereitet.

4. Lesen Sie die Sätze und ergänzen Sie in jedem Satz das fehlende Wort. Für welches Nahrungsmittel ist diese Gartechnik geeignet? Kreisen Sie das richtige Nahrungsmittel ein.

Es gibt viele verschiedene Arten, um rohe Nahrungsmittel zu garen:

a) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in nicht
kochender Flüssigkeit zuzubereiten.

Fisch • Brot • Marmelade

b) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in viel
kochender Flüssigkeit zuzubereiten.

Kartoffeln • Salat • Gebäck

c) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in Wasserdampf
zu garen.

Gemüse • Milch • Steak

d) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel durch Strahlungshitze
zu bräunen.

Steak • Reis • Salat

e) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in einem
geschlossenen Gefäß mit wenig Fett oder
Wasser zu erhitzen.

Fisch • Pudding •
Nudelauflauf

f) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in der Pfanne in
der Regel mit etwas Fett zuzubereiten,
sodass es an der Oberfläche bräunt.

Suppe • Müsli • Schnitzel

g) _____ bedeutet,
das Nahrungsmittel in viel heißem Fett
oder Öl zuzubereiten.

Pommes Frites •
Reis • Plätzchen