

LERNZIELE UND KOMPETENZEN

Fächer: Hauswirtschaft, Biologie, Profilkurse
[Gesunde] Ernährung, AG Kochen

Die Schülerinnen und Schüler

- » unterscheiden feuchte Garverfahren anhand von Bildern, Beispielen und/oder Videos;
- » erläutern die Charakteristika verschiedener Garverfahren;
- » führen Kochexperimente durch und bewerten das Ergebnis;
- » recherchieren Kochvideos in Kleingruppen nach vorgegebenen Kriterien;
- » bewerten Kochvideos hinsichtlich Saisonalität, Regionalität, Gesundheitswert, Garverfahren, Verständlichkeit und Intention.

Garen in feuchter Hitze: von einfach bis anspruchsvoll

Umgangssprachlich steht „Kochen“ für alle möglichen Arten, Lebensmittel zuzubereiten. Im engeren Sinne ist es ein spezielles Garverfahren mit Wasser. Dieser Unterrichtsbaustein ermittelt die wichtigsten Methoden und motiviert zum Ausprobieren.

SACHINFORMATION

Grob lassen sich Garverfahren in zwei Kategorien einteilen: Garen in trockener oder feuchter Hitze. Bei feuchten Garverfahren braucht es Hitze und Wasser, Gemüsebrühe, Milch oder vegane Ersatzprodukte. Die Wärmeübertragung erfolgt durch Konvektion (Wärmeströmung). Das heißt, das erwärmte Material bewegt sich und führt Wärme mit sich: Warme Teilchen steigen nach oben, kalte sinken nach unten. Es gibt feuchte Garverfahren, die mehr oder weniger anspruchsvoll und für Kinder und Jugendliche interessant sind. Mit den folgenden drei Methoden lassen sich viele beliebte Gerichte einfach und sicher zubereiten.

KOCHEN FÜR SUPPEN UND NUDELN

Beim Kochen garen die Lebensmittel in reichlich Flüssigkeit bei etwa 100 °C. Die Stärke in Nudeln oder Reis nimmt Wasser auf und verkleistert. Das Eiweiß in Fleischfasern gerinnt, wird locker und leichter zu kauen. Unerwünscht ist das Auslaugen von Mineralstoffen, wasserlöslichen Vitaminen und Geschmacksstoffen. Das ist jedoch kein Problem, wenn die Kochflüssigkeit mitverwendet wird – zum Beispiel bei Gemüsecurrys oder Gulasch. Oder der Kochvorgang startet mit heißer Flüssigkeit – zum Beispiel aus dem Heißwasserbereiter. Bei Hühnersuppe oder Gemüsebrühe werden die Lebensmittel

dagegen in kaltem Wasser zum Kochen gebracht, damit die Suppe Geschmack erhält.

Dass sich Kochen einfacher anhört als es ist, zeigen klassische Fehler: Das Nudelwasser kocht über, die Linsen sind zerkocht. Selbst für simples Nudelkochen halten sich Anfänger daher an Rezepte oder Tipps. Dazu gehört die richtige Menge Wasser, Topfgröße, Temperatur und Kochdauer. Die helfen zudem, Energie in der Küche zu sparen. So rechnet man pro 100 Gramm Nudeln knapp einen Liter Wasser. Bei zu wenig Wasser kleben die Nudeln zusammen; zu viel Wasser benötigt unnötig Energie, um es am Kochen zu halten.

DÜNSTEN FÜR ZARTES GEMÜSE

Beim Dünsten bleiben wasserlösliche Nähr- und Geschmacksstoffe erhalten – perfekt für Gemüse, Obst und Fisch. Die Lebensmittel garen dazu in einem breiten, flachen Topf oder einer Pfanne mit Deckel im eigenen Saft. Eventuell kommt sehr wenig Flüssigkeit und/oder etwas

BLANCHIEREN

Die meisten Gemüsearten werden vor dem Einfrieren blanchiert. Dazu kochen sie ein bis zwei Minuten in sprudelndem Wasser und werden dann in Eiswasser abgeschreckt. Das zerstört unerwünschte Mikroorganismen, erhält Nährstoffe und Farbe. Blanchierter Brokkoli, Möhren oder Tiefkühlgemüse wie Erbsen eignen sich aber auch gut als Füllung für Wraps und Pfannkuchen und besonders für Bowls.

Fett hinzu. Statt umzurühren, kann man den Topf leicht schütteln, damit die Speisen nicht auf dem Boden ansetzen.

Dünsten eignet sich für zarte Lebensmittel mit hohem Wassergehalt. Gedünstete Apfelstückchen, Birnen oder Pflaumen passen zu Milchreis. Gemüse wie Möhren, Spinat, Paprika oder Zucchini eignet sich als Füllung für Omeletts oder Zutat für Gemüseburger.

QUELLEN FÜR KÖRNER UND FLOCKEN

Beim Quellen werden trockene Lebensmittel mit heißer Flüssigkeit übergossen oder kurz aufgekocht. Dann bleiben sie abgedeckt stehen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist und sie weich sind. Ein beliebtes Beispiel ist Couscous: Nach nur drei bis fünf Minuten Quellzeit ist er fertig und kann zu Salat, Gemüsepflanzen oder als Beilage weiterverarbeitet werden. Das macht Couscous so interessant für die sozialen Medien, wo die Nutzenden ihre Ideen für möglichst schnelle und einfache Rezepte mit wenigen Zutaten teilen.

Durch Quellen lassen sich auch Hirse und Quinoa energiesparend zubereiten. Die enthalten viel Eiweiß, Eisen und Zink – ideal für Menschen, die vegetarisch oder vegan leben. Hirse und Quinoa gibt es heute auch aus europäischem Anbau. Beides macht sie zu einer gesunden und nachhaltigen Alternative zu Reis. Am besten gelingt eine Kombination aus Kochen und Quellen: Dazu das Getreide aufkochen und dann noch etwa 15 Minuten (Quinoa) bzw. 30 Minuten (Hirse) quellen lassen.

Ideal ist die Quellmethode für süßen Grießbrei, Porridge aus Haferflocken und sogar Milchreis gelingt ohne Anbrennen. Dabei kann eine Kochkiste wie zu Omas Zeiten helfen (s. Sammelkarte und Wiki).

FEUCHTE GARVERFAHREN MIT MEHR TECHNIK UND KNOW-HOW

Heute zeigen Videos auf YouTube, Instagram oder TikTok weitere Garverfahren, angesagte Rezepte oder „Hacks“. Beispiele sind Tassenkuchen oder Nu-

delsuppen aus der Mikrowelle. Auf den ersten Blick ist das **Mikrowellengaren** kinderleicht. Auf den zweiten gibt es für den sicheren Umgang viel zu beachten. So eignen sich nicht jedes Geschirr und nicht alle Lebensmittel. Für den Anfang ist es ratsam, sich an bewährte Rezepte und Anleitungen zu halten.

Das gilt genauso für das **Dampfdruckgaren**. Hier sind nachhaltige Aspekte spannend. Eine Alternative zu fertig gegarten Hülsenfrüchten in Dosen oder Gläsern sind in Plastik, Mehrweggläsern oder unverpackte Bohnen, Erbsen und Linsen. Über Nacht eingeweicht

brauchen zum Beispiel Kichererbsen im Dampf- oder Schnellkochtopf nur fünfzehn Minuten.

Weitere feuchte Garverfahren sind **Dämpfen**, Garen in gesättigtem Wasserdampf am Siedepunkt, und **Garziehen oder Pochieren**, langsames Garen in viel Flüssigkeit zwischen 75 und 90 °C. Warum sollten junge Menschen sich damit beschäftigen? Zum Beispiel um süße Dampfnudeln, Dim Sum als Fingerfood, Semmelknödel aus getrockneten Brötchen oder pochiertes Ei auf Brot mit Aufstrich zu bereiten.

LINK- UND MATERIALTIPPS

- » Anknüpfende IMA-Materialien, Heft 1, 6, 9, 10, 12, 14, 17, 20, 31, 33, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 47, 48, 54 unter ima-lehrermagazin.de
- » BZfE: Rap: Garverfahren Kochen: www.youtube.com/watch?v=ssore9G1-mo
- » BZfE: Rap: Garverfahren Dünsten: www.youtube.com/watch?v=8UJSeVnzUuM
- » BZfE: Garprobe: Lifehack für Nudeln und Gemüse: www.youtube.com/watch?v=8QnYczUhNls
- » https://haushalt-wissenschaft.de/wp-content/uploads/2021/06/LMViH_Teil_IV_2021.pdf



BZfE: Rap:
Garverfahren Kochen:
[www.youtube.com/
watch?v=ssore9G1-mo](https://www.youtube.com/watch?v=ssore9G1-mo)



BZfE: Rap:
Garverfahren Dünsten:
[www.youtube.com/
watch?v=8UJSeVnzUuM](https://www.youtube.com/watch?v=8UJSeVnzUuM)



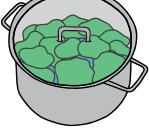
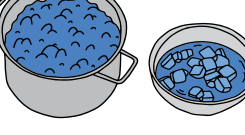
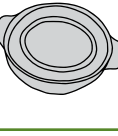
METHODISCH-DIDAKTISCHE ANREGUNGEN

Bei einer Umsetzung im Unterricht bietet es sich an, zunächst mit den empfohlenen digitalen Arbeitsmaterialien (s. Linktipps) zu arbeiten. Die Lernenden tasten sich selbstständig mithilfe zweier Rap-Videos an die beiden zentralen feuchten Garverfahren Kochen und Dünsten heran. Dabei ist eine Partnerarbeit zielführend, bei der jede/jeder eines der Themen bearbeitet. Im Anschluss vergleichen und ergänzen die Lernenden auf dem Arbeitsmaterial (Extrablatt). Im Fortgang wirft die Lehrkraft die Leitfrage auf, welche weiteren Garverfahren es gibt und was bei der Zubereitung von Speisen zu beachten ist. In einer Einzelarbeitsphase lösen die Lernenden **Arbeitsblatt 1** und vergleichen im Plenum. Nachfolgend wäre es denkbar, die Experimente anzuschließen. Optional können diese übersprungen und mit **Arbeitsblatt 2** direkt zur eigenen Recherche übergegangen werden. Dabei sollten klare Regeln für die Suche gegeben werden (Umgang mit Medien, Social Media etc.). In Vierergruppen erfolgt hier die Auswahl der Videos und eine entsprechende Bewertung anhand der dargestellten Kriterien. In diesem Kontext kann auch eine Medienkritik erfolgen und Empfehlungen ausgesprochen werden. Am Ende sollte die Leitfrage beantwortet und ein gemeinsames Produkt, z. B. Flyer oder Erklärvideo, entstanden sein.

Was ist was?

Feuchte Garverfahren im Überblick.

- ① Ordne die Garverfahren den Kurz-Infos und Beispielen zu. Notiere die Ergebnisse als dreistellige Codes, zum Beispiel 1/5/9, und vergleiche diese in der Klasse.

Garverfahren	Kurz-Info	Geeignet für (Beispiele)
Kochen / Sieden 	1 • Lebensmittel portionsweise in viel Flüssigkeit bei 100 °C sprudelnd kochen • nur 1 bis 2 Minuten • danach in kaltem Wasser abschrecken	1 • Suppenhuhn • Hülsenfrüchte • Eintöpfe
Garziehen / Pochieren 	2 • langsam in eigenem Saft oder wenig Flüssigkeit bei ca. 100 °C • flacher, breiter Topf mit gut schließendem Deckel oder Bratschlauch	2 • Reis • Couscous • Grieß • Polenta
Dämpfen 	3 • in viel Flüssigkeit bei ca. 100 °C • Lebensmittel in kaltem Wasser aufsetzen oder kochendem Wasser zugeben • mit Deckel	3 • zartes Fleisch • Fisch • Gemüse
Dünsten 	4 • ohne oder mit sehr wenig Flüssigkeit • in Gefäßen aus Glas, Keramik oder geeignetem Kunststoff • mit spezieller Haube abdecken	4 • aufgeschlagene Eier • Würstchen • Gnocchi • Klöße • Fisch
Dampfdruckgaren 	5 • in gesättigtem Wasserdampf am Siedepunkt • Topf mit Siebeinsatz • fest schließender Deckel	5 • Hülsenfrüchte • Getreide • Kartoffeln • Nudeln • Eintöpfe • Suppen
Blanchieren 	6 • in viel Flüssigkeit bei 105 bis 122 °C • im Schnellkochtopf nach Anleitung	6 • kleine Mengen aller Lebensmittel • in Stücke zerteilen
Quellen 	7 • langsam in viel Flüssigkeit zwischen 75 und 90 °C • ohne Deckel	7 • Gemüse mit kurzer Garzeit (vor dem Einfrieren) • Tomaten zum Häuten
Mikrowellengaren 	8 • Flüssigkeit nach Rezept abmessen • zwischen 70 und 95 °C • abgedeckt stehen lassen • Lebensmittel saugt Flüssigkeit auf	8 • Gemüse • Fisch • Teigtaschen • Hefeklöße • Obst

Küchenexperimente und Social-Media-Trends

- ① Für viele Gerichte führen unterschiedliche Garverfahren zu unterschiedlichen Ergebnissen. Entscheidet euch für eines der folgenden Küchenexperimente, sucht passende Rezepte/Kochanleitungen dazu und probiert beide Varianten aus. Welche Unterschiede stellt ihr fest (Dauer, Aufwand, Geschmack usw.)?

- Hirse in Gemüsebrühe kochen oder quellen
- Nudeln und Soße jeweils separat kochen oder als „One-Pot-Pasta“
- Möhren dünsten oder blanchieren
- Nudelsuppe auf dem Herd kochen oder in der Mikrowelle
- Weich gekochtes Ei in der Schale oder pochiertes Ei

- ② Findet euch in Vierergruppen zusammen und sucht auf YouTube, Instagram oder TikTok mindestens drei Rezept-Videos, die euch gefallen und in denen Gemüse oder Obst verarbeitet wird. Bei der Zubereitung sollten außerdem feuchte Garverfahren genutzt werden. Schaut euch die Videos an und ...

- a) ... diskutiert, nach welchen Kriterien ihr sie ausgewählt habt und was euch daran gut oder nicht gefällt.
- b) ... beurteilt die Videos im zweiten Schritt anhand folgender Kriterien:
- Hat das jeweilige Gemüse oder Obst gerade in Deutschland Saison bzw. woher kommt es zu uns?
 - Wie schätzt ihr die Zutaten mit Blick auf ihren Gesundheitswert ein?
 - Wurden für die Rezepte geeignete Garverfahren gewählt?
 - Findet ihr die Kochanleitung verständlich?
 - Könnt ihr erkennen, welche/r Influencer/in das Video produziert hat, welche/r Sponsoren dahinterstecken und welche Interessen damit verfolgt werden (z. B. Bildung, Werbung)?

Feuchte Garverfahren: Kochen oder Dünsten? Was ist was?

Warme Gerichte lassen sich auf die unterschiedlichste Art zubereiten. Wichtige feuchte Garverfahren sind Kochen und Dünsten. Seht euch auf YouTube die beiden Rap-Videos an und fasst die Informationen in der Tabelle zusammen.



BZfE: Rap:
Garverfahren Kochen:
[www.youtube.com/
watch?v=ssore9G1-mo](https://www.youtube.com/watch?v=ssore9G1-mo)

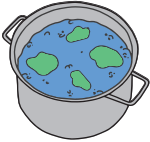
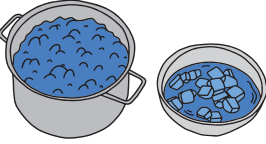
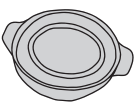


BZfE: Rap:
Garverfahren Dünsten:
[www.youtube.com/
watch?v=8UJSeVnzUuM](https://www.youtube.com/watch?v=8UJSeVnzUuM)

Garverfahren	Kochen	Dünsten
Temperatur		
Wassermenge		
Topfdeckel		
Geeignete Lebensmittel / Gerichte		
Vorteil		
Nachteil		
Was ist zu beachten? Besonderheiten?		

Was ist was?

Feuchte Garverfahren im Überblick

Garverfahren		Kurz-Info	Geeignet für (Beispiele)
Kochen / Sieden		• in viel Flüssigkeit bei ca. 100 °C • Lebensmittel in kaltem Wasser aufsetzen oder kochendem Wasser zugeben • mit Deckel	• Hülsenfrüchte • Getreide • Kartoffeln • Nudeln • Eintöpfe • Suppen
Garziehen / Pochieren		• langsam in viel Flüssigkeit zwischen 75 und 90 °C • ohne Deckel	• aufgeschlagene Eier • Würstchen • Gnocchi • Klöße • Fisch
Dämpfen		• in gesättigtem Wasserdampf am Siedepunkt • Topf mit Siebeinsatz • fest schließender Deckel	• Gemüse • Fisch • Teigtaschen • Hefeklöße • Obst
Dünsten		• langsam in eigenem Saft oder wenig Flüssigkeit bei ca. 100 °C • flacher, breiter Topf mit gut schließendem Deckel oder Bratschlauch	• zartes Fleisch • Fisch • Gemüse
Dampfdruckgaren		• in viel Flüssigkeit bei 105 bis 122 °C • im Schnellkochtopf nach Anleitung	• Suppenhuhn • Hülsenfrüchte • Eintöpfe
Blanchieren		• Lebensmittel portionsweise in viel Flüssigkeit bei 100 °C sprudelnd kochen • nur 1 bis 2 Minuten • danach in kaltem Wasser abschrecken	• Gemüse mit kurzer Garzeit (vor dem Einfrieren) • Tomaten zum Häuten
Quellen		• Flüssigkeit nach Rezept abmessen • zwischen 70 und 95 °C • abgedeckt stehen lassen • Lebensmittel saugt Flüssigkeit auf	• Reis • Couscous • Grieß • Polenta
Mikrowellengaren		• ohne oder mit sehr wenig Flüssigkeit • in Gefäßen aus Glas, Keramik oder geeignetem Kunststoff • mit spezieller Haube abdecken	• kleine Mengen aller Lebensmittel • in Stücke zerteilen