

# Download

M. Hartl, N. Lohmann, C. Troll

## Kochen & Druckgaren

Garmachungsarten für Anfänger



Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:

# Kochen & Druckgaren

Garmachungsarten für Anfänger

Dieser Download ist ein Auszug aus dem Originaltitel  
Hauswirtschaft in Bildern.

Über diesen Link gelangen Sie zur entsprechenden Produktseite im Web.



netzwerk  
lernen

<http://www.auer-verlag.de/#/1/06125>

**zur Vollversion**

# Fragekärtchen „Garmachungsarten“

**Hinweise zur Herstellung der Buchstabenkärtchen:**

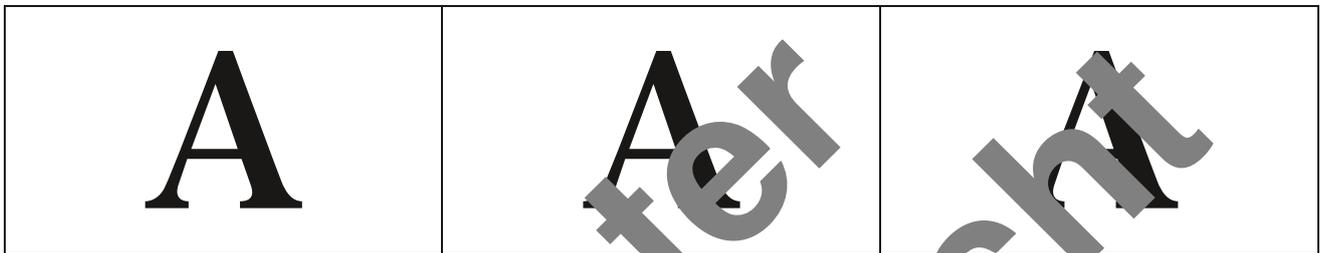
- Vergrößern Sie die Buchstabenkärtchen und kopieren Sie sie jeweils auf verschieden farbiges Tonpapier.
- Kopieren Sie die Fragekärtchen, schneiden Sie diese aus und laminieren Sie die Kärtchen.

**Spielanleitung:**

Jeder Schüler erhält drei Kärtchen: A, B, C. Der Lehrer liest ein Fragekärtchen mit der Frage und den drei möglichen Antworten vor. Nun halten die Schüler ihr Kärtchen A, B oder C hoch, je nachdem, welche Antwort sie für richtig halten. Jeder Schüler, der die richtige Lösung gewusst hat, bekommt einen Punkt.

**Variante:** Für höhere Jahrgangsstufen (8. und 9. Jgst.) können die Fragekärtchen auch auf Folie oder als Arbeitsblatt zum Ankreuzen kopiert werden.

**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben A auf rotes Tonpapier.



**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben B auf gelbes Tonpapier.



**Tipp:** Kopieren Sie die Kärtchen mit dem Buchstaben C auf blaues Tonpapier.



## Fragekärtchen zu den Garmachungsarten

Braten in der Pfanne	Braten in der Pfanne	Dünsten
<p><i>Welche Fleischstücke eignen sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> A Kurzbratstücke, z. B. Schnitzel</p> <p><input type="radio"/> B große Fleischstücke</p> <p><input type="radio"/> C Fleischstücke mit Teigmantel</p>	<p><i>Welches Fett eignet sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> A Butter</p> <p><input type="radio"/> B Margarine</p> <p><input type="radio"/> C Öl</p>	<p><i>Die Garmachungsart Dünsten ist ...</i></p> <p><input type="radio"/> A schwer verdaulich.</p> <p><input type="radio"/> B gut verdaulich.</p> <p><input type="radio"/> C mittelschwer verdaulich.</p>

**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**



Dünsten	Kochen	Kochen
<p><i>Dünsten ist Garen im eigenem Saft mit ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A wenig Fett und viel Flüssigkeit.</p> <p><input type="checkbox"/> B wenig Fett und wenig Flüssigkeit.</p> <p><input type="checkbox"/> C viel Fett und viel Flüssigkeit.</p>	<p><i>Die Garmachungsart Kochen entzieht den Lebensmitteln ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A Vitamine und Mineralstoffe.</p> <p><input type="checkbox"/> B Wärme.</p> <p><input type="checkbox"/> C Wasser.</p>	<p><i>Wodurch kann man beim Kochen Energie sparen?</i></p> <p><input type="checkbox"/> A durch kurze Garzeiten</p> <p><input type="checkbox"/> B durch rechtzeitiges Zurückschalten des Herdes</p> <p><input type="checkbox"/> C durch Umrühren</p>
Backen im Backofen	Backen im Backofen	Überbacken
<p><i>Bei welcher Funktion kann ich beim Backen im Backofen mehrere Bleche gleichzeitig backen und dadurch Energie und Zeit sparen?</i></p> <p><input type="checkbox"/> A bei Unter- und Oberhitze</p> <p><input type="checkbox"/> B bei Umluft / Heißluft</p> <p><input type="checkbox"/> C bei Oberhitze</p>	<p><i>Damit sich Teige nach dem Backen wieder gut lösen, muss man die Form ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A fetten oder mit Backpapier auslegen.</p> <p><input type="checkbox"/> B mit Wasser ausspritzen</p> <p><input type="checkbox"/> C erwärmen.</p>	<p><i>Bei welchen Gerichten wähle ich die Garmachungsart Überbacken?</i></p> <p><input type="checkbox"/> A Toast, Auflauf</p> <p><input type="checkbox"/> B Schnitzel paniert, Steak</p> <p><input type="checkbox"/> C Suppe, Eintopf</p>
Grillen	Schmoren	Braten im Ofen
<p><i>Das Fleisch soll nach dem Grillen zart und mürbe sein, deshalb sollte ich ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A das Fleisch vor dem Grillen marinieren.</p> <p><input type="checkbox"/> B das Fleisch möglichst langsam grillen.</p> <p><input type="checkbox"/> C das Fleisch kräftig würzen.</p>	<p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A es schnell fertig wird.</p> <p><input type="checkbox"/> B sich die Poren schnell schließen</p> <p><input type="checkbox"/> C das Fett nicht spitzt</p>	<p><i>Der Braten soll vor dem Abschneiden kurz ruhen, damit ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A kein Fleischsaft austritt.</p> <p><input type="checkbox"/> B sich mich ausruhen kann.</p> <p><input type="checkbox"/> C Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.</p>
Frittieren	Braten im Ofen	Druckgaren
<p><i>Beim Frittieren wähle ich Fett, das ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A gut duftet.</p> <p><input type="checkbox"/> B hoch erhitzen ist.</p> <p><input type="checkbox"/> C sehr billig ist.</p>	<p><i>Welche Fleischstücke gart man durch Braten im Ofen?</i></p> <p><input type="checkbox"/> A Fleischschnitzel</p> <p><input type="checkbox"/> B große Fleischstücke</p> <p><input type="checkbox"/> C Schnitzel paniert</p>	<p><i>Bevor ich den Dampfdrucktopf öffne, muss ich ihn ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A abdampfen lassen.</p> <p><input type="checkbox"/> B schütteln.</p> <p><input type="checkbox"/> C abwischen.</p>
Druckgaren	Backen in der Pfanne	Druckgaren
<p><i>Die Garzeit beim Druckgaren beginnt, wenn ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A der Topf geschlossen ist.</p> <p><input type="checkbox"/> B der 1. Ring sichtbar ist.</p> <p><input type="checkbox"/> C der 2. Ring sichtbar ist.</p>	<p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A das Gargut sich nicht mit Fett vollsaugt.</p> <p><input type="checkbox"/> B das Fett nicht spitzt.</p> <p><input type="checkbox"/> C es schnell fertig ist.</p>	<p><i>Um Pellkartoffeln möglichst schnell zu garen, verwende ich die Garmachungsart ...</i></p> <p><input type="checkbox"/> A Druckgaren.</p> <p><input type="checkbox"/> B Kochen.</p> <p><input type="checkbox"/> C Dünsten.</p>

# Lösungen zu den Fragekärtchen

<p><b>Braten in der Pfanne</b></p> <p><i>Welche Fleischstücke eignen sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> A Kurzbratstücke, z. B. Schnitzel</p>	<p><b>Braten in der Pfanne</b></p> <p><i>Welches Fett eignet sich zum Braten in der Pfanne?</i></p> <p><input type="radio"/> C Öl</p>	<p><b>Dünsten</b></p> <p><i>Die Garmachungsart Dünsten ist ...</i></p> <p><input type="radio"/> B gut verdaulich.</p>
<p><b>Dünsten</b></p> <p><i>Dünsten ist Garen im eigenem Saft mit ...</i></p> <p><input type="radio"/> B wenig Fett und wenig Flüssigkeit.</p>	<p><b>Kochen</b></p> <p><i>Die Garmachungsart Kochen entzieht den Lebensmitteln ...</i></p> <p><input type="radio"/> A Vitamine und Mineralstoffe.</p>	<p><b>Kochen</b></p> <p><i>Wodurch kann man beim Kochen Energie sparen?</i></p> <p><input type="radio"/> B durch rechtzeitiges Zurückschalten des Herdes</p>
<p><b>Backen im Backofen</b></p> <p><i>Bei welcher Funktion kann ich beim Backen im Backofen mehrere Bleche gleichzeitig backen und dadurch Energie und Zeit sparen?</i></p> <p><input type="radio"/> B bei Umluft / Heißluft</p>	<p><b>Backen im Backofen</b></p> <p><i>Damit sich Teige und das Backen wie gut verformen muss man die Form ...</i></p> <p><input type="radio"/> A fetten und mit Backpapier auslegen</p>	<p><b>Überbacken</b></p> <p><i>Bei welchen Gerichten wähle ich die Garmachungsart Überbacken?</i></p> <p><input type="radio"/> A Pastasauflauf</p>
<p><b>Grillen</b></p> <p><i>Das Fleisch soll nach dem Grillen zart und mürbe sein, deshalb sollte ich ...</i></p> <p><input type="radio"/> A das Fleisch vor dem Grillen marinieren.</p>	<p><b>Schmoren</b></p> <p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> B sich die Poren schnell schließen.</p>	<p><b>Braten im Ofen</b></p> <p><i>Der Braten soll vor dem Aufschneiden kurz ruhen, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A kein Fleischsaft austritt.</p>
<p><b>Frittieren</b></p> <p><i>Beim Frittieren wähle ich ... das ...</i></p> <p><input type="radio"/> B hoch erhitzbar ist.</p>	<p><b>Braten im Ofen</b></p> <p><i>Welche Fleischstücke gart man durch Braten im Ofen?</i></p> <p><input type="radio"/> B große Fleischstücke</p>	<p><b>Druckgaren</b></p> <p><i>Bevor ich den Dampfdrucktopf öffne, muss ich ihn ...</i></p> <p><input type="radio"/> A abdampfen lassen.</p>
<p><b>Druckgaren</b></p> <p><i>Die Garzeit beim Druckgaren beginnt, wenn ...</i></p> <p><input type="radio"/> C der 2. Ring sichtbar ist.</p>	<p><b>Backen in der Pfanne</b></p> <p><i>Das Fett muss heiß sein, wenn man das Gargut einlegt, damit ...</i></p> <p><input type="radio"/> A das Gargut sich nicht mit Fett vollsaugt.</p>	<p><b>Druckgaren</b></p> <p><i>Um Pellkartoffeln möglichst schnell zu garen, verwende ich die Garmachungsart ...</i></p> <p><input type="radio"/> A Druckgaren.</p>

# 3 Arbeitsblätter

## Hinweise zum Einsatz der Arbeitsblätter

- Sowohl das Arbeitsblatt zur Verarbeitungstechnik als auch das „Teste dein Wissen!“-Arbeitsblatt können in vielen verschiedenen Phasen des Unterrichts eingesetzt werden, z. B. als Gesamtzusammenfassung, zur Differenzierung oder als Hausaufgabe.
- Die Textbausteine auf den Arbeitsblättern zur Verarbeitungstechnik erleichtern Schülern das selbständige Ausfüllen.
- Die Lösungen für die Wissens-Arbeitsblätter ermöglichen Schüler eine eigenständige Kontrolle.
- Die Aufgabekarte auf dieser Seite kann zur Gruppen- und Partnerarbeit eingesetzt werden, evtl. in Verbindung mit dem Steckbrief auf Seite 7.

## Aufgabekarte

**Weißt du Bescheid über die Garmachungsart \_\_\_\_\_?**

1. Definiere die Garmachungsart mithilfe der **\_\_\_\_\_**.

2. Beurteile die Garmachungsart.

3. Zähle die Arbeitsschritte in der richtigen Reihenfolge auf.

4. Welche Garmittel werden verwendet? Kreuze die richtigen Antworten an.

<input type="checkbox"/> kein Fett	<input type="checkbox"/> wenig Fett	<input type="checkbox"/> viel Fett
<input type="checkbox"/> keine Flüssigkeit	<input type="checkbox"/> wenig Flüssigkeit	<input type="checkbox"/> viel Flüssigkeit

5. Was musst du beim Garen beachten?

6. Nenne zwei typische Rezepte für diese Garmachungsart.

### Medien:

- Gruppenkarte
- Steckbrief

Muster zur Ansicht

Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Garverfahren: Kochen am Beispiel Nudeln



**Definition:** Kochen ist das Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100°C.



Ergänze die **Arbeitsschritte** !

Nudeln abseihen

Wasser einfüllen

Nudeln zugeben

Wasser erhitzen

Salz zugeben

Nudeln kochen

Arbeitsschritte	
 <p>1. _____ _____</p>	 <p>2. _____ _____</p>
 <p>Warmes Wasser verwenden, dies spart Zeit.</p>	 <p>Mit geschlossenem Deckel und auf höchster Stufe erhitzen.</p>
 <p>3. _____ _____</p>	 <p>4. _____ _____</p>
 <p>Gargut in kochendes Wasser geben.</p>	
 <p>5. _____ _____</p>	 <p>6. _____ _____</p>
 <p>Deckel halb auflegen und zurückschalten. Nudeln „al dente“ (bissfest) kochen.</p>	 <p>Achtung Verbrennungsgefahr! Nudeln von dir weg abseihen.</p>

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

# Garverfahren: Druckgaren am Beispiel Pellkartoffeln



**Definition:** Druckgaren ist das Garen unter Druck mit mindestens  $\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit bei Temperaturen von 105–120 °C.



Ergänze die **Arbeitsschritte** !

Garen

Öffnen

Kochregler schließen

Flüssigkeit zugeben

Abdampfen lassen

Deckel schließen

Arbeitsschritte:	
 <p>1. _____ _____</p>	 <p>2. _____ _____</p>
 <p>Gargut vorbereiten: Kartoffeln waschen. Mindestens <math>\frac{1}{4}</math> l Flüssigkeit zugeben.</p>	 <p>Dichtungsring und Ventil prüfen! Auf die Markierung achten!</p>
 <p>3. Ankochen und _____ _____</p>	 <p>4. _____ _____ durch Überdruck.</p>
 <p>Bei Dampfaustritt Kochregler betätigen.</p>	 <p>Die Garzeit beginnt, wenn der zweite Ring sichtbar ist. Auf niedrige Temperatur zurückschalten. <b>Garzeit</b> von Kartoffeln: 12–15 min</p>
 <p>5. _____ _____</p>	 <p>6. _____ _____</p>
 <p>Kaltes Wasser über den Deckel laufen lassen.</p>	 <p>Topf nie gewaltsam öffnen.</p>

Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Teste dein Wissen über das Druckgaren!



Lies folgende Fallbeispiele durch und gib Hilfestellung!



A) Herr W. möchte zum Mittagessen Pellkartoffeln mit Quark zubereiten. Leider hat er nur wenig Zeit für die Zubereitung. Welche Garmachungsart sollte er wählen? Begründe.

Antwort: \_\_\_\_\_, da  
\_\_\_\_\_

B) Frau A. bereitet zum Abendessen Fleischrouladen im Dampfdrucktopf zu. Die Rouladen haben eine Garzeit von ca. 20 Minuten. Wann beginnt die Garzeit?

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

C) Herr M. und sein Sohn dämpfen am Wochenende im Dampfdrucktopf Kartoffeln. Beim Schließen des Deckels haben Sie Probleme. Gib Ihnen einen Tipp!

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

D) In der Kindertagesstätte Regenbogen wird ein Mittagessen im Dampfdrucktopf zubereitet. Beim Zugeben der Flüssigkeitsmenge ist sich der Koch nicht ganz sicher. Wie viel Flüssigkeit muss er mindestens zugeben?

Antwort: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Muster Ansicht

Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Wir garen Kartoffeln im Dampfdrucktopf

Kartoffel-Zucchini-Gratin		
Menge	Zutaten	Zubereitung
800 g	Kartoffeln	1. Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln (mit Schale) im Dampfdrucktopf garen <b>Garzeit:</b> ca. 10 min
2	Zucchini	2. Kartoffeln abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden 3. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden 4. Kartoffeln und Zucchini schuppenartig in die gefettete Auflaufform schichten
200 g 200 g 200 ml 100 g 2 2 EL	Quark Joghurt Brühe Käse (ger.) Eier Milch Kräuter Salz, Pfeffer, Muskat	5. Aus Quark, Joghurt, Brühe, Käse, Eiern, Milch, Kräutern und Gewürzen eine sämige, kräftig gewürzte Masse herstellen 6. Quarkmasse auf die Kartoffeln geben 7. Gratin in Ofen backen <b>Garzeit:</b> 180°C ca. 20 min

### Druckgaren



1. Mind. ¼l Flüssigkeit zugeben



2. Deckel schließen



3. Ankochen und Kochregler schließen



4. Garen durch Überdruck



5. Abkühlen oder Abdampfen lassen



6. Dampfdrucktopf öffnen

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Teste dein Wissen über das Kochen!



Trage die Lösungsbuchstaben unten in die Kästchen ein, dann erhältst du das Lösungswort!



### 1. Kochen bedeutet Garen in ...

wenig Flüssigkeit.	reichlich Flüssigkeit.	viel Fett.
E	K	I

### 2. Welche Lebensmittel kocht man?

Nudeln	Pommes frites	Marmorkuchen
O	M	N

### 3. Wähle die richtige Schaltstufe zum Ankochen von Flüssigkeiten aus!

niedrige Schaltstufe	höchste Schaltstufe	mittlere Schaltstufe
L	C	U

### 4. Warum ist die Garmachung "gar kochen" gut begründet?

keine Röststoffe	kurze Garzeit	im Topf gegart
H	K	R

### 5. Bei welcher Temperatur beginnt Wasser zu kochen?

ca. 150 °C	ca. 50 °C	ca. 100 °C
S	E	T

### 6. Nenne das englische Wort für "kochen".

cook	eat	bake
O	E	N

### 7. Wie kann man beim Kochen Energie und Zeit sparen?

Kochzeit halbieren	kleine Töpfe benutzen	beim Ankochen Deckel schließen
T	E	P

**Lösungswort:**

(Das Lösungswort ist ein Arbeitsmittel zum Kochen.)

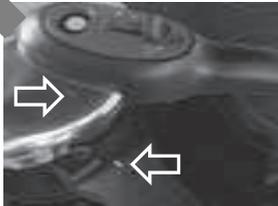
1	2	3	4	5	6	7	8
							E

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

## Wir garen Rindsrouladen im Dampfdrucktopf

Rindsrouladen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Rindsrouladen Salz, Pfeffer Senf	1. Rouladen waschen und trocken tupfen 2. Rouladen beidseitig würzen 3. Rouladen auf einer Seite mit Senf bestreichen
4 Sch. 4	Putenschinken Karotten oder Essiggurken	4. Rouladen mit Schinken belegen 5. Essiggurken bzw. gewaschene und geschälte Karotten auf die Rouladen legen 6. Rouladen fest zusammenrollen und die Enden zusammenstecken
1 etwas 2 EL	Zwiebel Wurzelwerk Öl	7. Zwiebel schälen und in Würfel scheiden 8. Wurzelwerk waschen und klein schneiden 9. Öl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten schalen anbraten 10. Zwiebel und Wurzelwerk zugeben und kurz anbraten
¼ l	Brühe	11. Mit Brühe füllen und Deckel schließen  <b>Garzeit:</b> 20 min
etwas	Sahne Tomatenmark Gewürze	12. Rouladen aus dem Topf nehmen und warmstellen 13. Sauce durch ein Sieb streichen und mit Sahne, Tomatenmark und Gewürzen abschmecken

Druckgaren		
		
1. Rouladen würzen und mit Senf bestreichen	Rouladen füllen und zusammenstecken	3. Rouladen anbraten
		
4. Mind. ¼ l Flüssigkeit zugeben	5. Deckel schließen	6. Ankochen und Kochregler schließen
		
7. Garen durch Überdruck	8. Abkühlen oder Abdampfen lassen	9. Dampfdrucktopf öffnen

## Garmachungsart: Kochen

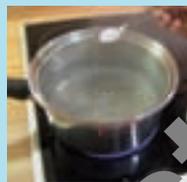
**Definition:** Kochen ist Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100°C.



1. Reichlich Wasser einfüllen



2. Wasser erhitzen



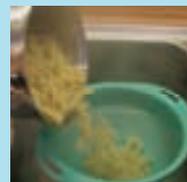
3. Salz ins Wasser geben



4. Gargut zugeben



5. Gargut kochen



6. Gargut evtl. abseihen



- Keine Röststoffe ⇒ gut verdaulich
- Keine Fettzugabe ⇒ kalorienarm
- Hoher Vitamin- und Mineralstoffverlust ⇒ Gargutflüssigkeiten wenn möglich mitverwenden



- Flüssigkeiten immer mit Deckel erhitzen, dies spart Zeit und Energie.
- Kochplatte rechtzeitig zurückhalten, dies spart Energie.



- Suppen, Eintöpfe
- Gemüse, z. B. Blumenkohl und Brokkoli
- Nudeln, Reis, Knödel
- Eier

Kochen – 1. Reichlich Wasser einfüllen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Kochen – 2. Wasser erhitzen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Kochen – 3. Salz ins Wasser geben



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Kochen – 4. Gargut zugeben



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Kochen – 5. Gargut kochen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

Kochen – 6. Gargut evtl. abseihen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth

## Garmachungsart: Druckgaren

**Definition:** Druckgaren ist das Garen unter Druck mit mindestens ¼ l Flüssigkeit bei 105–120 °C.



1. Mind. ¼ l Flüssigkeit zugeben



2. Deckel schließen



3. Ankochen und Kocher schließen



4. Garen durch Überdruck



5. Abkühlen oder Abdampfen lassen



6. Dampfdrucktopf öffnen



- Sehr schonend ⇒ Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten
- Keine Röststoffe ⇒ gut verdaulich
- Keine Fettzugabe ⇒ sehr kalorienarm
- Kürzere Garzeit ⇒ Zeit- und Energieersparnis



Hohe Explosions- und Verletzungsgefahr bei unsachgemäßer Bedienung!



- Salzkartoffeln, Pellkartoffeln
- Rindsrouladen
- Gulasch



Druckgaren – 1. Mindestens  $\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit zugeben

Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth · ▶ 06435

Druckgaren – 2. Deckel schließen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth • ▶ 06435

Druckgaren – 3. Ankoochen und Kochregler schließen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth · ▶ 06435

Druckgaren – 4. Garen durch Überdruck



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth · ▶ 06435

Druckgaren – 5. Abkühlen oder Abdampfen lassen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth · ▶ 06435

Druckgaren – 6. Dampfdrucktopf öffnen



Ch. Troll, M. Hartl, N. Lohmann: Hauswirtschaft in Bildern. Garmachungsarten für Anfänger  
© Auer Verlag GmbH, Donauwörth · ▶ 06435

# Lösungen zu den Arbeitsblättern

Teste dein Wissen über das Kochen!



Lösungswort:

(Das Lösungswort ist ein Arbeitsmittel zum Kochen.)

1	2	3	4	5	6	7	8
K	O	C	H	T	O	P	F

Teste dein Wissen über das Druckgaren!



Lösungen:

- A) Herr W. sollte die Garmachungsart Druckgaren wählen, weil sie sehr schnell ist.
- B) Die Garzeit beginnt, wenn der zweite Ring sichtbar ist.
- C) Beim Schließen des Deckels muss man den Dichtungsring und das Ventil prüfen und auf die Markierung achten.
- D) Er muss mindestens  $\frac{1}{4}$  l Flüssigkeit zugeben.

Teste dein Wissen über das Dünsten!

Welche Nährstoffe bleiben beim Dünsten weitgehend erhalten?



Lösungen:

V I T A M I N E und M I N E R A L S T O F F E  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

	G	E <sub>7</sub>	S	C	H	U	S	S	E		
	K	A <sub>3</sub>	L <sub>14</sub>	O	I	N	E	N	A	R	M <sub>4</sub>
□	S	C	H	O	N	E	N				
	G	E	M <sub>8</sub>	U	E	S	E				
	W	A <sub>13</sub>	S	S	E	R					
	B	U	T	T <sub>2</sub>	E	R					
	W	E <sub>18</sub>	N <sub>6</sub>	I							
	W	E <sub>11</sub>	N <sub>10</sub>	I <sub>9</sub>							
	G	U	T <sub>16</sub>								

Muster zur Ansicht