

## Garmethoden in der Gemeinschaftsverpflegung

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

Trockene Garmethoden		
<b>Rösten</b> Garen im Ofen und/oder in der Pfanne bei 140°C – 200°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Gemüse</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zusätzliche Fettzufuhr beim Garen z. T. nicht erforderlich</li> <li>• bei zusätzlicher Fettzufuhr ist der Gesamtfettanteil der Speisen zu berücksichtigen</li> <li>• Vitaminverlust zwischen 10 und 47 %</li> <li>• Acrylamidbildung<sup>2</sup></li> </ul>
<b>Grillen</b> Garen durch Strahlungs- oder Kontakthitze	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Gemüse</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austritt von Fett</li> <li>• Vitaminverlust zwischen 10 und 12 %</li> <li>• Acrylamidbildung<sup>2</sup></li> </ul>
<b>Backen</b> Garen in trockener Hitze bei Temperaturen um 120°C – 250°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teige</li> <li>• Kartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminverlust zwischen 10 und 12 %</li> <li>• Acrylamidbildung<sup>2</sup></li> </ul>
<b>Braten</b> Garen in heißem Öl bei 140°C – 190°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Fisch</li> <li>• Schalentiere</li> <li>• Gemüse</li> <li>• Kartoffeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energiereich durch hohe Fettabsorption</li> <li>• Vitaminverlust zwischen 7 und 10 %</li> <li>• Acrylamidbildung<sup>2</sup></li> </ul>
<b>Frittieren</b> Garen im Fettbad bei 160°C – 170°C	geeignet für <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch</li> <li>• Gemüse</li> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• energiereich durch hohe Fettabsorption</li> <li>• Vitaminverlust zwischen 7 und 10 %</li> <li>• Acrylamidbildung<sup>2</sup></li> </ul>

<sup>1</sup>Der angegebene Vitaminverlust bezieht sich auf die Vitamine C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub>

<sup>2</sup>Um 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 „vergoldet, nicht verkohlen“, [www.dge.de](http://www.dge.de) > Ernährung > Weitere Themen > Lebensmittelsicherheit > Acrylamid – Expositionsabschätzung