



## 5. Kochtechniken

### 5.1. Konservieren



Machen Sie sich doch nun an das „Eingemachte“! Auch konservierte Lebensmittel können qualitative einwandfrei sein, wenn sie richtig behandelt worden sind. Dass auch Sie das können, lernen Sie hier! Finden Sie zuerst die passenden Überschriften für die Konservierungsarten. Dann geben Sie auch einige Beispiele

<p style="text-align: center;"></p> <p>Durch tiefe Temperaturen (unter 5 Grad C) werden Mikroorganismen im Wachstum gehemmt</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;"><b>Eindicken</b></p> <p>Reduzieren von Flüssigkeiten</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b> Tomatenpüree, Fleischglace, Obstmark</p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>schonendste Methode für langfristige Haltbarmachung; möglichst schockartiges Absenken der Kerntemperatur (ca-30 Grad) u. Lagerung bei mindestens – 18 Grad C.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Abdichten durch luftundurchlässige Schichte (Fett, Paraffin, Kalklösung)</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>kurzes Erhitzen auf Temperaturen zwischen 65 und ca. 90 Grad C mit anschließendem raschen abkühlen.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Verpacken in Folie und Absaugen der Luft</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>Bei Überdruck über 100 – 135 Grad C haltbar machen.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Durch Salz oder Salzlösungen, einlegen, einreiben oder betreuen.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>Wasser entziehen. Durch bewegte warme Luft, im Rohr, unter Vakuum usw.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Durch Verändern des PH-Wertes mittels Essig, Fruchtsäure oder Bildung von Milchsäure</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>Durch Zusatz von hochprozentigem Alkohol Wasser entziehen <b><u>Beispiele:</u></b></p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Oberfläche durch Rauch austrocknen.</p> <p><b><u>Beispiele:</u></b></p>

Mögliches Lösungen: pasteurisieren – marinieren in Alkohol – dörren – sterilisieren – räuchern – vakuumirren – tiefkühlen – kühlen – marinieren in Essig – pökeln – ~~eindicken~~ – Luftabschluss

### Ziel

Konservierungsmethoden aufzählen und Anwendungsgebiete beschreiben können.



Ganz „cool“ bleiben, wenn es um die Frage des richtigen Kühlens geht. Notieren Sie die wichtigsten Regeln des richtigen Kühlens und Tiefkühlens.



## Kühlen

Ich beachte dass:

vorgegarte, warme Speisen	so rasch wie möglich abkühlen – passendes, hygienisch einwandfreies Geschirr zum Umfüllen verwenden (möglichst flach) – warm u. kalt nicht mischen – abdecken
Türen von Kühlräumen	
stark riechende Speisen	
stark wasserhaltige Speisen (Suppen, Fonds, Saucen)	
leicht austrocknende, empfindliche Lebensmittel	
überaltete Lebensmittel	ja/nein

## Tiefkühlen

überaltete Rohprodukte	Ja/nein
portionieren/lose gefroren oder in großen Mengen im Block?	
damit es keinen Gefrierbrand	
Kleingebäck innerhalb von ? Stunden	
übrige Backwaren innerhalb von ? Stunden	
wie auftauen?	

### Ziel

Fachgerechtes Kühlen und Tiefkühlen beschreiben können.



*Kennen Sie die richtigen Lager- und Gefrierzeiten der wichtigsten Lebensmittel?*



	Lagerzeit	Gefrierzeit bei – 30 Grad
Schweinefleisch, frisch	bis 4 Monate	6-8 Std. bei ca. 2 kg
Rind- u. Kalbfleisch, frisch		
Faschiertes, roh		
Hase, Reh, Hirsch		
Wildgeflügel		
Hühner		
Ente		
Gans		
Kabeljau		
Forelle		
Karpfen		
Hecht		
Krustentiere		
Erbsen, Fisolen		
Karotten, Spinat		
Erdbeeren, Marillen,		
Kirschen, Pfirsiche		
Speiseeis		
Fruchtsäfte		
Butter		

**Ziel**

*Die maximalen Lagerzeiten für Lebensmittel kennen.*



## 5.2. Zubereitungsarten



An dieser Tabelle sehen Sie, wie vielfältig Ihr Beruf ist. Erschrecken Sie nicht an der Vielzahl von Informationen. Sie müssen ja nicht alles zur gleichen Zeit erarbeiten. Wählen Sie Beispiele aus der betrieblichen Speisekarte und ordnen Sie die Zubereitungsarten zu!

Ordnen Sie zu: **Kochen – Dünsten – Dämpfen in Feuchtluft – Garziehen**

<b>Kochen</b>			
<b>boiling</b>	<b>stewing</b>	<b>simmering</b>	<b>ähnl. simmering</b>
<b>bouillir, cuire</b>	<b>étoüver</b>	<b>pocher</b>	<b>étoüver a l'air humide</b>
<i>garen im Wasser unter atmosphärischem Druck bei Siedetemperatur (sieden)</i>	<i>Garen der unteren Schichten in Wasser oder Wasser/Fett-Gemisch, der oberen Schichten in Dampf</i>	<i>Garen in Wasser oder Dampf bzw. feuchter Luft</i>	<i>Gern in zwangsumgewälzter feuchter Luft</i>
wärmeübertragendes Medium Wasser	wärmeübertragendes Medium teils Wasser, teils Dampf	wärmeübertragendes Medium Wasser oder Dampf	wärmeübertragendes Medium strömende feuchte Luft
Art des Wärmeübergangs Leitung Konvektion	Art des Wärmeübergangs Leitung, Konvektion, Kondensation	Art des Wärmeübergangs Leitung, Konvektion, Kondensation	Art des Wärmeübergangs Konvektion, Kondensation
Arbeitstemperatur 100 Grad C	Arbeitstemperatur um 100 Grad C	Arbeitstemperatur 100 Grad C fallend auf 75 Grad C	Arbeitstemperatur 75 Grad C bis 100 Grad C
Temperaturverlauf gleichbleibend	Temperaturverlauf gleichbleibend	Temperaturverlauf fallend auf 75 Grad C	Temperaturverlauf gleichbleibend
Art der Speisen Kartoffeln, Gemüse Knödel, Suppe Teigwaren, Fleisch	Art der Speisen Gemüse, Kalbfleisch Fisch, Pilz	Art der Speisen Eierstich, Fleisch Nockerl, Fisch, Geflügel, Gemüse, Früchte	Art der Speisen Gemüse, Fleischpasteten, Fisch Geflügel, Fleisch
Gargerät - Herd (Topf) - Kochkessel - Hockerkocher (Topf)	Gargerät - Herd (Topf) - Kochkessel - Hockerkocher (Topf)	Gargerät - Herd (Topf) - Kochkessel - Hockerkocher (Topf) - Dämpfer	Gargerät Luftkochschrank
Garautomat Kochautomat, z.B.: Boiler-Matic	Garautomat - Kochautomat - Convectomat	Garautomat - Kochautomat - Dämpfautomat	Garautomat _____
<i>Tafelspitz</i>			
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**Ziel**

Die Varianten der Zubereitungsarten aufzählen können. Gerichte aus der Speisekarte zuordnen.



Ordnen Sie zu: **Dämpfen - Grillen – Kurzzeitbraten - Langzeitbraten**

<b>steaming</b>	<b>braising</b>	broiling – braising - roasting	<b>grilling</b>
<b>étuver</b>	<b>rôtir au four</b>	<b>rôtir</b>	<b>griller</b>
<i>Garen in gesättigtem Wasserdampf</i>	<i>Garen in wenig Fett, teilweise nach dem Abraten unter Zugabe von Wasser schmoren</i>	<i>Garen in wenig Fett oder in strömender Heißluft</i>	<i>Garen in trockener Luft bzw. durch Kontaktwärme oder in strömender Heißluft</i>
wärmeübertragendes <i>Dampf</i>	wärmeübertragendes Medium <i>Fett u. Luft (teilw. Wasser)</i>	wärmeübertragendes Medium <i>Fett, Luft</i>	wärmeübertragendes Medium <i>Luft, etwas Fett</i>
<i>Art des Wärmeübergangs Kondensation</i>	<i>Art des Wärmeübergangs Leitung, Konvektion</i>	<i>Art des Wärmeübergangs Leitung, Konvektion</i>	<i>Art des Wärmeübergangs Strahlung, Leitung, Konvektion</i>
<i>Arbeitstemperatur 100 Grad C bis 120 Grad C</i>	<i>Arbeitstemperatur 200 Grad, fallend auf ca. 100 Grad C</i>	<i>Arbeitstemperatur 220 bis 250 Grad C</i>	<i>Arbeitstemperatur 250 – 350 Grad C</i>
<i>Temperaturverlauf gleichbleibend</i>	<i>Temperaturverlauf gleichbleibend oder fallend</i>	<i>Temperaturverlauf gleichbleibend</i>	<i>Temperaturverlauf gleichbleibend</i>
<i>Art der Speisen Kartoffeln, Fisch, Gemüse, Eier, Reis, Früchte</i>	<i>Art der Speisen Braten, Fleischstücke, Fisch , Geflügel, Eier, Kartoffeln, Rouladen</i>	<i>Art der Speisen Schmitzel, Kotelettes, Steaks, Geflügelteile, kleine Fleischstücke, Fisch</i>	<i>Art der Speisen Kotelettes, Steaks, Geflügelteile, kleine Fleischstücke, Fisch Würste</i>
<i>Gargerät - Kochkessel mit Dampfeinsätzen - Kartoffel- u. Gemüsedampftopf - Dampfdrucktopf</i>	<i>Gargerät - Kippbratenpfanne - Bratröhre - Etagenbratöfen</i>	<i>Gargerät - Kippbratpfanne - Pfanne - Bratenplatte - Grillplatte - Griddleplatte</i>	<i>Gargerät - Infrarotgrill - Salamander - Grillplatte - Grillrost - Kontaktkerill</i>
<i>Garautomat Druckdampfautomat, z.B.: Steamer</i>	<i>Garautomat Convectomat</i>	<i>Garautomat Convectomat</i>	<i>Garautomat Convectomat</i>



Ordnen Sie zu: **Hochfrequenzgaren – Backen - Fritieren**

<b>baking</b>	<b>deep fat frying</b>	high frequency cooking
<b>cuir au four</b>	<b>friture, frire</b>	—————
<i>Garen in Luft oder strömender Heißluft</i>	<i>Garen in heißen Fettbad</i>	<i>Garen mittels Wärme, die durch magnetische Wellen erzeugt wird. Kein Bräunen. Frequenz: 2450 MHz</i>
wärmeübertragendes Medium: <i>Luft</i>	wärmeübertragendes Medium <i>Fett bzw. Öl</i>	wärmeübertragendes Medium <i>ohne</i>
<i>Art des Wärmeübergangs Konvektion, Strahlung</i>	<i>Art des Wärmeübergangs Leitung, Konvektion</i>	<i>Art des Wärmeübergangs Hochfrequenz erhitzen</i>
<i>Arbeitstemperatur 200 – 250 Grad C</i>	<i>Arbeitstemperatur 160 – 200 Grad C</i>	<i>Arbeitstemperatur Max. 100 Grad C</i>
<i>Temperaturverlauf gleichbleibend</i>	<i>Temperaturverlauf gleichbleibend etwas fallend</i>	<i>Temperaturverlauf gleichbleibend</i>
<i>Art der Speisen Back- und Konditoreiwaren, in Teig gehülltes Fleisch, Fleisch und Geflügel</i>	<i>Art der Speisen Pommes frites, kleine Fleisch und Fischstücke, Fettgebäck</i>	<i>Art der Speisen Schonkost –u. Diätspeisen, Fisch- und Geflügel, Beilagen, TKK</i>
<i>Gargerät - Brotbackofen - Bratröhre</i>	<i>Gargerät - Friteuse</i>	<i>Gargerät - Mikro</i>
<i>Garautomat Durchlaufbackautomat Convectomat</i>	<i>Garautomat Durchlauffriteuse</i>	<i>Garautomat Durchlauf- Mikrotunnel</i>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____