

Aufgaben für Hauswirtschaft Klasse 6d (Woche 9/10)

1. Wiederholung Garmethoden

Wiederholt das Gelernte zu allen Garmethoden mit Hilfe der Materialien in eurem Hefter zur Thematik!

2. Vertiefung des Wissens zur Garmethode Braten

Lest dazu die **Sachtexte auf den angefügten Arbeitsblättern gründlich** durch! Ihr könnt sie euch ausdrucken und darauf **Markierungen** vornehmen. Ansonsten erhaltet ihr sie auch als Kopie in der Schule, wenn wir uns wieder im Unterricht sehen.

Notiert euch zu jedem Text **stichpunktartig** die **wichtigsten Informationen** unter der jeweiligen Überschrift!

Schreibe so:

a) Merkmale der Gartechnik Braten

- Kochgeschirr beim Braten → Pfanne
-

b) Tipps zum Braten

- Unfallgefahren beim Braten:
z. B. Verbrennungen durch Fettspritzer
.....

c) Fett ist nicht gleich Fett

- Unterschiedliche Arten von Fett:
z. B. flüssiges Fett → Öle, wie Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl

Ihr dürft bei euren Ausführungen gerne auf **eigenes Wissen zu dem Thema** zurückgreifen und die Informationen durch **interessante Fakten** ergänzen. Markiert diese aber, indem ihr z.B. **mit einer anderen Stiftfarbe** arbeitet!



Merkmale der Gartechnik Braten

Gartechnik Braten

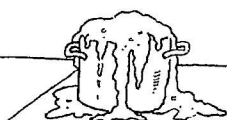
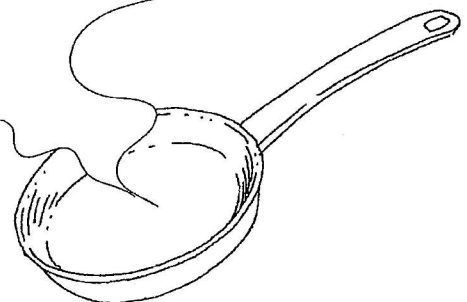
Lest euch den Informationstext über die Merkmale der Gartechnik Braten aufmerksam durch. Erklärt anschließend euren Mitschülern diese Gartechnik.

Als Kochgeschirr benutzt ihr beim Braten eine **(Brat-)Pfanne**. Im Gegensatz zu einem Topf ist die Pfanne wesentlich flacher. Das Gargut kann mit einem **Bratenwender** gedreht werden. Mit **wenig Fett** erhitzt ihr die Pfanne auf der Kochstelle. Gekart bzw. gebraten werden die Lebensmittel auf der Kochstelle bei **140 bis 200 °C**. Das Braten erfolgt **ohne Deckel**, damit der Wasserdampf entweichen kann.

Die Oberfläche von gebratenen Lebensmitteln ist gebräunt. Der Geschmack dieser Lebensmittel ist durch die Krustenbildung kräftig und würzig, da sich **Röststoffe** gebildet haben.

Ihr könnt Fleisch, Fisch, Kartoffeln und Pfannkuchen (Eierkuchen) braten. Größere Bratenstücke bratet ihr im Backofen. Beim Braten sind die **Nährstoffverluste** relativ hoch.

Angebranntes lässt sich lösen, indem ihr nach dem Braten vorsichtig heißes Wasser in die Pfanne füllt (kein kaltes Wasser verwenden, es kann das Fett zum Spritzen bringen: **Unfallgefahr!**). Die Pfanne stellt ihr dann auf die abgeschaltete, aber noch warme Herdplatte und lasst das Wasser kurz aufkochen. So löst sich das Angebrannte.



Tipps zum Braten

Gartechnik Braten



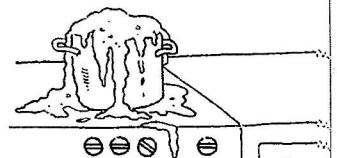
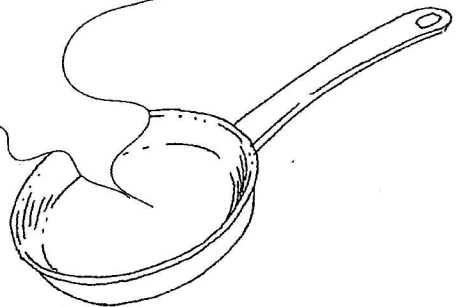
Lest euch den Informationstext „Tipps zum Braten“ aufmerksam durch. Erklärt anschließend euren Mitschülern, was beim Braten besonders zu beachten ist.

Beim Braten wird Fett in der Pfanne erhitzt und sehr heiß. Hier müsst ihr besonders aufpassen, denn es besteht **Unfallgefahr**. Fettspritzer können schlimme Verbrennungen verursachen. Zu heißes Fett fängt an, zu qualmen, und schließlich brennt es. **Brennendes Fett wird durch einen Pfannen- oder Topfdeckel erstickt.** Fett darf **n i e m a l s** mit Wasser gelöscht werden, sonst spritzt es aus der Pfanne.

Wenn ihr das Gargut in die Pfanne legt, sollte das Fett die **richtige Temperatur** haben, also recht heiß sein. Die richtige Temperatur des Fettes könnt ihr prüfen, indem ihr den Stiel von einem Holzlöffel oder ein rohes geschältes Kartoffelstück in das Fett haltet. Bilden sich Bläschen, hat das Fett die richtige Temperatur. Die **Poren** z.B. des Fleischstückes schließen sich dann beim Braten sofort, und das Gargut bleibt so innen saftig.

Das Gargut solltet ihr möglichst **trocken** in die Pfanne legen, damit kein Fett aus der Pfanne spritzt.

Nach dem Anbraten **verringert ihr die Temperatur** der Kochplatte, damit das Gargut nicht von außen verbrennt und das Fett durch weitere Erhitzung nicht anfängt, zu qualmen. Qualmendes Fett ist gesundheitsschädlich.





Fett ist nicht gleich Fett

Gartechnik Braten

Lest euch den Informationstext „Fett ist nicht gleich Fett“ aufmerksam durch. Erklärt anschließend euren Mitschülern die Unterschiede der Fette.

Es gibt ganz unterschiedliche Fette. Fette können **flüssig**, **weich** oder **fest** sein. Als **flüssige Fette** werden die Öle, wie z.B. Sonnenblumenöl oder Olivenöl, bezeichnet. Zu den **weichen Fetten** zählen z.B. Butter, Schmalz und Margarine. Kokosfett und Palmkernfett gehören zu den **festen Fetten**. Alle diese Fette sind für verschiedene Zwecke unterschiedlich gut geeignet, denn zum Backen oder Braten verwenden wir ein anderes Fett als für eine Salatsoße.

Zum Braten benötigen wir ein Fett, das **eiweiß- und wasserfrei** ist. Es sollte einen **hohen Rauchpunkt** haben. Das bedeutet, dass wir dieses Fett hoch erhitzen können, ohne dass es zu rauchen oder zu brennen beginnt.

Folgende Fette haben diese Eigenschaften und sind deshalb besonders gut zum Braten geeignet: **Butterschmalz** (aus Butter hergestellt: Wasser und Eiweiß wurden entzogen), **Kokosfett**, **Palmkernfett**. Auch **Pflanzenöl** können wir zum Braten benutzen. Aber Vorsicht: nicht alle Öle – wie z.B. Olivenöl oder Distelöl – sind zum Braten geeignet. Sie enthalten zwar kein Wasser, haben aber teilweise einen niedrigen Rauchpunkt. Butter oder Margarine sind eher nicht zum Braten geeignet, da sie Wasser und Eiweiß enthalten.

Grundsätzlich sind flüssige Fette (Öle) leichter verdaulich als feste Fette. Deswegen solltet ihr beim Braten Pflanzenöle bevorzugen.

