

Texte zum Projekt „Lebensmittel Fisch –Leben mit Fisch“

Ein Projekt des Fachgymnasiums Gesundheit und Soziales – Schwerpunkt Ökotrophologie an den BBS Cuxhaven – Klasse 12 - Jahrgang 2002

Garverfahren

Fische sind in unserer Ernährung bedeutende Proteinlieferanten, sie besitzen wichtige fettlösliche Vitamine wie A, D und E sowie die wasserlöslichen Vitamine B6, B12 und die Mineralstoffe Jod, Calcium und Eisen. Sie sind reich an wertvollen Fettsäuren. Fischöle enthalten mehrfach ungesättigte- und Omega - 3 - Fettsäuren. Diese können im menschlichen Organismus zu essentiellen Fettsäuren „umgebaut“ werden.

Um diese wertvollen Inhaltsstoffe dem menschlichen Organismus zuführen zu können, muss auf schonende Zubereitungsmethoden geachtet werden.

Für Fisch gibt es eine Reihe an Grundzubereitungsarten, die für verschiedene Fischarten angewandt werden können. Sie wirken sich auf den Geschmack und auf den ernährungsphysiologischen Wert des Fisches aus.

Durch feuchte Garverfahren kann man schon bei der Zubereitung des Fisches viele Kalorien bzw. zusätzliche Fettzufuhr einsparen. Oft werden diese in der Diätküche angewendet. Es bleiben Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe erhalten. Zu den feuchten Garverfahren gehören Dünsten, Pochieren, Garen in Hülle, Schmoren und Dämpfen.

Durch trockene Garverfahren werden Fische gegrillt, gebacken, gebraten oder frittiert.

Vor jeder Zubereitung eines Fisches bedarf es einer Vorbereitung, hierzu wird die 3 - S - Regel angewendet Die "**drei S**" stehen für:

- Säubern:** unter fließendem kalten Wasser, um anhaftende schädliche Substanzen zu entfernen
- Säuern:** Fisch in Zitronensaft oder Essig stehen lassen. Fleisch wird weißer und fester. Der Fisch riecht weniger beim Vor- und Zubereiten. Proteine werden denaturiert.
- Salzen:** Fisch kurz vor der Zubereitung salzen, damit wertvolle Nährstoffe hierbei erhalten bleiben. Salz zieht Wasser an. Lässt man den gesalzenen Fisch länger stehen, wird ihm Wasser entzogen. Vitamine und Mineralstoffe können mit dem Wasser herausgelöst werden. Festes Fischfleisch kann zu trocken werden, sehr weiches dagegen wird fester.

Feuchte Garverfahren

Garen in Alu-Folie

Dieses Garverfahren entspricht dem Dünsten. Kleinere Fische, Fischfilets und Einzelportionen werden im eigenen Saft gegart. Diese Methode wird oft in der Diätküche eingesetzt, da wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben und wenig Fett zugesetzt wird.

Pochieren / Blau gesotten

Beim Pochieren wird nur wenig Flüssigkeit benötigt. Der Sud muss besonders sorgfältig hergestellt werden. Je nach Fischart muss die Gemüseeinlage, die den Geschmack des Fisches abrunden soll, variiert werden. Dem Fischfond kann zur Geschmacksverstärkung z. B. Wein zugesetzt werden. Besonders wichtig ist der Salzgehalt des Sudes: Meeresfische brauchen eine relativ hohe Salzkonzentration, damit ihr Fleisch beim Garen nicht zu wässrig wird. Bei mäßiger Hitzezufuhr, ohne zu kochen, werden die zugedeckten Fischfilets gegart.

Dünsten

Der Fisch wird - je nach Rezept und Fischart - gespickt und auf ein Bett aus z. B. Wurzelgemüse und Gewürzen gelegt. Der Fisch wird bis zur halben Höhe mit Weiß- oder Rotwein angegossen. Beim Garen im Backofen wird er von Zeit zu Zeit begossen.

Schmoren

In einem Fischkessel, der bis zur Hälfte mit Fischfond oder Wein gefüllt ist, werden gefüllte Fische, große Fische oder Fischstücke brasiert.

Dämpfen

Für dieses schonende Garverfahren eignen sich am besten spezielle Töpfe mit einem Loch- oder Siebeinsatz, da der Fisch nicht mit dem gewürzten Sud in Berührung kommen soll. Der Fisch wird im heißen Dampf gegart. Allerdings kann die Flüssigkeit auch in einem gut schließenden Topf erhitzt werden. Ein Teller mit dem Gargut wird auf Tassen hineingesetzt. Der Dampf muss frei zirkulieren können. Die Flüssigkeit wird schnell erhitzt, die Garzeit ist kurz.

Texte zum Projekt „Lebensmittel Fisch –Leben mit Fisch“

Ein Projekt des Fachgymnasiums Gesundheit und Soziales – Schwerpunkt Ökotrophologie an den BBS Cuxhaven – Klasse 12 - Jahrgang 2002

Trockene Garverfahren

Braten

Hierfür können Fischfilets, kleine Fische und Tranchen von Fischen genommen werden. Fische werden gewürzt, gemehlt oder paniert und in heißem Fett goldbraun gebraten.

Backen/Fritieren (Backen im Fettbad)

Verwendet werden am besten kleinere Fische oder Fischfilets. Sie werden in reichlich heißem, schwimmenden Fett ausgebacken. Die durch das Fritieren entstandene Kruste verhindert das Austrocknen des Fischfleisches. Die Garzeit sollte der Menge und der Art der Fische angeglichen werden.

Vor dem Ausbacken werden die Fische:

- in Mehl und Milch gewendet (französische Art)
- in Mehl und Eiern gewendet
- in Bierteig gehüllt
- mit Mehl, Eiern und Semmelbrösel paniert oder
- mit Mehl, Eiern und Weißbrotkrumen paniert (englische Art)

Grillen

Fische mit festem Fleisch, wie z.B. Schwertfisch, eignen sich hierfür am besten. Fische bis zu 300 g werden auf den beiden Rückenseiten schräg eingeschnitten, damit sie schneller gar werden. Die Schnitte sollen so tief sein, dass sie vorhandene Gräten quer durchtrennen, damit sie beim Essen weniger stören. Der Fisch wird gewürzt, mit Öl bepinselt und mittels Strahlungs-oder Kontaktwärme gegrillt.

Durch trockene Garverfahren entstehen beim Fisch Gewichtsverluste.

Garzeit

Der Garprozess beginnt mit der Wärmeeinwirkung auf den Fisch und endet beim Erreichen des richtigen Garzustandes. Die Länge der Wärmebehandlung, d. h. die Garzeit, ist von verschiedenen Faktoren abhängig:

- ▲ Art und Zustand der Fische
- ▲ Menge und Größe der Fische
- ▲ Art des Garverfahrens
- ▲ erwünschter Garzustand

| Art | Garzeit in Minuten | | | | | |
|-----------------|--------------------|---------|---------|--------|-----------|---------|
| | Garziehen | Dämpfen | Dünsten | Braten | Fritieren | Grillen |
| Seefisch, ganz | 10 – 30 | 20 – 30 | 15 – 30 | bis 20 | | 10 – 20 |
| Seefisch, Filet | 7 – 20 | 8 – 20 | 15 – 20 | bis 20 | 4 – 6 | 6 - 10 |

Der Gewichtsverlust

Beim Garen von Fisch treten unterschiedliche Mengenveränderungen auf. Sie entstehen durch die Aufnahme oder Abgabe von z. B. Wasser, Fett und wasserlöslichen Inhaltsstoffen.

| Fisch | Kochen | Schmoren bzw. Dünsten | Braten | Grillen |
|----------------|--------|-----------------------|--------|---------|
| Kabeljau | | 10 % | | |
| Schellfisch | | 18 % | | |
| Kabeljaufilet | 20 % | 15 % | 5 % | 18 % |
| Rotbarschfilet | 23 % | 20 % | 5 % | 20 % |