



Liste der Garmethoden Anhang zum Bildungsplan

Zur Verordnung des SBFI vom 20. Juni 2023 über die berufliche Grundbildung für

**Köchin/Koch
mit eidgenössischem Fähigkeitszeugnis (EFZ)**

**Küchenangestellte/Küchenangestellter
mit eidgenössischem Berufsattest (EBA)**

**Berufsnummer 79009
Berufsnummer 79025**

Erklärungen zur Liste der Garmethoden

Die 14 Garmethoden bilden die Basis für die Vorbereitung, Zubereitung und Fertigung von Speisen und Gerichten.

Die Garmethoden für die Vorbereitung und die Zubereitung Blanchieren, Rösten und Gratinieren wurden bewusst beibehalten, da diese in der Fachsprache fest verankert und in der täglichen Arbeit als Arbeitsauftrag unmissverständlich sind.

Das Blanchieren in Öl hingegen, ist neu als Vorfrittieren bei der Garmethode Frittieren integriert.

Ebenso wird auf das Glasieren als eigenständige Methode verzichtet, da es sich bei Gemüse um ein Dünsten sowie bei Schlachtfleisch um ein Schmoren handelt.

Das Garen im Öl oder Eigenfett (Confieren) wird, dem Temperaturbereich entsprechend, dem Pochieren zugeordnet.

Das Garen im Vakuumbbeutel (Sous-vide) ist nicht als eigenständige Methode zu verstehen, sondern als eine mittlerweile etablierte Variante des Dämpfens, Siedens oder Pochierens.

Ebenso ist das Garen bei Niedertemperatur ein Prozess, der an eine der 14 Garmethoden angeknüpft werden kann. Nachfolgend einige Beispiele:

- Übernachtgaren von Schmorgerichten oder Siedfleisch
- Trockenes Niedertemperaturgaren von Bratenstücken
- Räuchern oder Barbecuen von Grilladen

Die Liste der Garmethoden dient als Grundlage für die Beurteilung am Qualifikationsverfahren.

Liste der Garmethoden

Köchin EFZ/Koch EFZ und Küchenangestellte EBA/Küchenangestellter EBA

Garmethode	Temperaturbereich	Fettstoff	Fremdflüssigkeit	Merkmale Garmethode	Gargut	Hinweise
Blanchieren	um 100 – 119 °C	Nein	Wasser	Mit Flüssigkeit mindestens bedeckt oder im Wasserdampf	Gemüse, Kartoffeln, Schlachtfleisch	Vorgaren, Erhalt von Blattgrün durch rasches Abkühlen in Eiswasser; enzymatische Bräunung durch Beigabe von Säure verhindern
					Knochen	Kalt ansetzen
Sieden	um 100 °C	Nein	Wasser	Mit Flüssigkeit mindestens bedeckt	Teigwaren, Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide	Sprudelnd
			Wasser / Fond		Schlachtfleisch, Fonds, Gargut im Vakuumbbeutel	Nicht sprudelnd
Dämpfen	um 100 – 119 °C	Nein	Wasser	Im Wasserdampf mit oder ohne Druck	Gemüse, Kartoffeln, Obst, Getreide, Gargut im Vakuumbbeutel	Unter Druck kann die Garzeit bis zu 2/3 reduziert werden
Pochieren	65 – 85 °C	Zur Aromagebung	Wenig Fond / Flüssigkeit	Zugedeckt auf dem Herd, im Sous-vide-Bad oder im geschlossenen Garraum im Wasserdampf	Fisch, Krusten- und Weichtiere, Geflügel	
			Wasser, Fond, Sud, Fettstoff (Ölbad, Eigenfett)		Schlachtfleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Eier, Gargut im Vakuumbbeutel	
			Dampf / Wasserbad		Eimassen, Eierstich, gestürzte Cremen, Terrinen, Flans, Puddings, Fisch	

Liste der Garmethoden

Köchin EFZ/Koch EFZ und Küchenangestellte EBA/Küchenangestellter EBA

Garmethode	Temperaturbereich	Fettstoff	Fremdflüssigkeit	Merkmale Garmethode	Gargut	Hinweise
Dünsten	100 – 130 °C	Ja	Fond, Wein, Wasser	Zugedeckt auf dem Herd mit wenig Fremdflüssigkeit, am Schluss Flüssigkeit einreduzieren und Gargut überglänzen	Gemüse, Obst	
				Zugedeckt auf dem Herd mit wenig Fremdflüssigkeit, Sauce kann aus der Garflüssigkeit hergestellt werden	Schlachtfleisch, Wild, Geflügel, Krustentiere, Schalentiere, Weichtiere	
				In geschlossenem Garraum / zugedeckt auf dem Herd mit Fremdflüssigkeit im Verhältnis zur Quellfähigkeit	Getreide	
				Zugedeckt auf dem Herd, die Dünstflüssigkeit entsteht aus dem Wassergehalt des Garguts	Pilze, Gemüse und Obst mit hohem Wassergehalt	
Schmoren	140 – 180 °C	Ja	Fond	In einem geschlossenen Garraum / zugedeckten Kochgeschirr, Sauce wird aus Schmorfond hergestellt	Schlachtfleisch, Geflügel, Gemüse, Kartoffeln	
Sautieren	130 – 190 °C	Ja	Nein	Möglichst direkte Wärmeübertragung (Lyonerpfanne, Griddleplatte), Sauce kann separat aus Bratensatz hergestellt werden	Schlachtfleisch, Fleischerzeugnisse, Fisch, Krustentiere, Gemüse (roh, gekocht), Pilze, Kartoffeln, Getreidegerichte	

Liste der Garmethoden

Köchin EFZ/Koch EFZ und Küchenangestellte EBA/Küchenangestellter EBA

Garmethode	Temperaturbereich	Fettstoff	Fremdflüssigkeit	Merkmale Garmethode	Gargut	Hinweise
Grillieren	direkt: 130 – 260 °C indirekt: 130 – 220 °C (Hochtemperatur bis 800 °C)	Um das Gargut (Marinade)	Nein	Auf einem Rost, mit gitterförmiger Farbgebung	Schlachtfleisch, Wild, Fleischerzeugnisse, Fisch, Krustentiere, Gemüse (roh, gekocht), Kartoffeln, Getreidegerichte	
Braten	140 – 220 °C	Ja	Nein	In einem geschlossenen Garraum, am Spiess, Sauce kann separat aus Bratensatz hergestellt werden	Fisch, Geflügel, Wild, Kartoffeln, Schlachtfleisch, Gemüse	
Poelieren	120 – 160 °C	Ja	Nein	Zugedeckt in einem geschlossenen Garraum	Zarte, ganze Schlachtfleischstücke, Geflügel, Federwild	
Frittieren	Vorfrittieren 130 – 140 °C bis 175 °C	Ja	Nein	Im Fettbad	Schlachtfleisch, Fleischerzeugnisse, Fisch, Muscheln	In der Regel in einer essbaren Hülle (Teig, Panade)
					Gemüse (roh, gekocht), Pilze, Obst	In der Regel in einer essbaren Hülle (Teig, Panade)
					Kartoffeln, Getreidegerichte	

Liste der Garmethoden

Köchin EFZ/Koch EFZ und Küchenangestellte EBA/Küchenangestellter EBA

Garmethode	Temperaturbereich	Fettstoff	Fremdflüssigkeit	Merkmale Garmethode	Gargut	Hinweise
Gratinieren	250 – 300 °C	Ja	Rahm, Eigelb, Saucen, Käsesaucen etc.	Mit starker Oberhitze primär zur Krusten- oder Glasurbildung oder zur Bildung zusätzlicher Aromastoffe	Rohes Gargut (Beeren etc.) oder vorgegartes Gargut	
Backen	160 – 250 °C	Nein	Nein	In einem geschlossenen Garraum	Fisch, Schlachtfleisch und Gemüse in einer essbaren Hülle (Teig), Kartoffeln, Kuchen, Brot, Gebäck; Schlachtfleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Kartoffeln in der Hülle z.B. Folie, Papier, Salzkruste (dämpfen in Eigenflüssigkeit)	
Rösten	200 – 300 °C	Nein	Nein	Hohe trockene Hitze (Ofen, Salamander, Toaster, Röstapparate)	Nüsse, Kastanien, Knochen, Mehl, Mirepoix, Kerne, Getreide	

