

Yangige Grundzubereitungsarten

Yang = Heiss, Fett, langes kochen

Von Yang nach Yin	
Methode	Bemerkung
Grillieren	Garen auf erhitztem Rost.
Frittieren	Schwimmend garen im Fett.
Braten am Spiess	Bei etwas höherer Temperatur, als braten im Ofen.
Braten im Ofen	Garen bei mittlerer Hitze im Ofen ohne Deckel. Kochgut des öfteren mit Fett oder Marinade bestreichen.
Sautieren / Kurzbraten	Garen in wenig erhitztem Fett, unter schwenken oder wenden in gut beschichteter Pfanne.
Gratinieren / Überbacken	Im Backofen oder unter dem speziell dafür geeigneten sogenannten „Salamander“ Farbe nehmen lassen.
Backen	Garen bei trockener Hitze ohne Fett und Flüssigkeit.
Schmoren	Garen in wenig Flüssigkeit mit Deckel. Z.B. mit ganz gelassenem Gemüse.
Rösten / Darren	Garen unter wenden bei trockener Hitze, z.B. Maroni.
Feuerkochen	Kochtechnik ähnlich dem frittieren - d.h. garen bei sehr hoher Temperatur. Dabei den grössten Teil Fett durch Wasser ersetzen. Dies funktioniert nur bei kleingeschnittenem Gemüse. Vorteile: Kurze Garzeit, fettarm, gesund, Farbenintensität des Gargutes bleibt erhalten.

Grundzubereitungsarten

Yinige Grundzubereitungsarten

Yin = Kalt, Wasser, Rohkost, einfrieren

Von Yang nach Yin	
Methode	Bemerkung
Dämpfen	Garen mit oder ohne Siebeinsatz, mit Deckel, im Dampf.
Dünsten	Garen in wenig Fett mit Deckel.
Kochen	Garen in viel Wasser auf dem Siedepunkt (sprudelnd).
Blanchieren	Blanchiergut in kochendem Wasser kurz überwallen. Danach eventuell mit kaltem Wasser abschrecken. Für Blattgemüse kann dies ein Garprozess sein. Für alles übrige Kochgut ein Vorgaren.
Sieden	Garprozess knapp unter dem Siedepunkt (nicht sprudelnd).
Pochieren / Wasserbad	Schonungsvoller Garprozess in Wasser oder Fond bei 60–80 Grad.
Rohkost	Naturbelassene, ungekochte Speisen. Der Spitzenreiter der Rohkost sind Keimlinge*.

* → Services/Sprossen und Keimlinge

Grundzubereitungsarten