

Zubereitungsart	Kennzeichen	Vorgehen	Effekt
Kochen 98° - 100°C	Garen in viel wallender Flüssigkeit (Flüssigkeit muß immer wallen und das Kochgut bedecken).	Fleisch (oder) und Knochen kalt aufsetzen.	Ein Teil der Nährstoffe geht in die Brühe über.
Garziehen 70° - 98°C	Garen bei Temperatur unter dem Siedepunkt. Flüssigkeit darf nicht wallen.	Fleisch ins heiße Wasser geben.	Eigengeschmack des Fleisches bleibt gut erhalten.
Dämpfen um 100°C	Garen im Wasserdampf (Dampfdrucktopf)	Für Kochfleisch und Eintopfgerichte	Kürzere Garzeit als beim Kochen, Nährstoffverlust gering.
Dünsten um 100°C	Garen in wenig (hellem) eigenem Saft. Geschlossener Topf, etwas Fett.	Zartes Fleisch und kleinere Fleischstücke	Nährwert und Geschmack bleiben weitgehend erhalten. Das Fleisch ist saftig und leicht verdaulich.
Schmoren 100°C	Garen in wenig (gebräuntem) eigenem Saft. Vorher anbraten mit Fett.	Kleine und große Braten, Rouladen, Gualsch.	Röst- und Geschmacksstoffe ergeben gute Soßen. Schmorbratenfleisch ist schwerer verdaulich als gedünstetes Fleisch.
Kurzbraten 180° - 200°C	Garen in wenig heißem Fett.	Kleine Fleischstücke und Scheiben.	Röststoffe erhöhen den Geschmackswert. Das Fleisch ist schwer verdaulich.
Braten 180° - 250°C	Garen in (wenig) heißem Fett und heißer Luft. Im Back- oder Bratofen.	Für große Fleischstücke.	Es bildet sich eine Kruste, der Fleischsaft kann nicht ausfließen.
Grillen etwa 350°C	Garen durch intensive Wärmestrahlung, Oberfläche mit Öl bestreichen.	Kleine Fleischstücke und Scheiben.	Kurze Garzeit, Grillgut bleibt saftig.
Frittieren 180° - 200°C	Garen in viel heißem Fett. Bitte geeignetes Fett verwenden.	Panierte oder mehlierte Kurzbratstücke, Kotelett, Schnitzel, Leber.	Kurze Garzeit, starke Bildung von Röststoffen, schwer verdaulich.