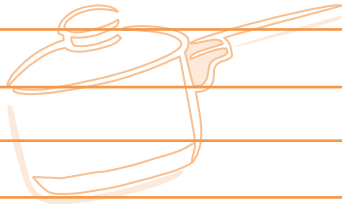





Heiße Zeiten

Braten, Backen, Dünsten – es gibt eine Reihe unterschiedlicher Verfahren für die Zubereitung von Speisen. Mit Sicherheit hast du bereits das ein oder andere selbst ausprobieren können. Damit wichtige Vitamine und andere Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln erhalten bleiben, solltest du dich genau mit den einzelnen Gartechniken auskennen. Schließlich soll das Essen schmecken und gesund sein.

Erkundige dich im Internet, in der Bibliothek oder bei einer Fachkraft, was man unter den unten aufgeführten Begriffen versteht. Trage die wichtigsten Merkmale und Unterschiede der einzelnen Gartechniken in die freien Felder ein.

	
Dünsten	Braten in der Pfanne
	
Frittieren	Backen

