

# Temperatur-Einteilungen in der Küche

(Bei Wasser ausgegangen von einem Atmosphärendruck von 1 bar ≈ 0 Meter/Meeresspiegel)

- 18 °C bis - 22 °C	Beste Lagertemperaturen für Tiefkühlprodukte
0 °C bis 3 °C	Beste Kühltemperatur für Fleisch, Fische, Milchprodukte
3 °C bis 5 °C	Beste Kühltemperatur für gekochte Produkte
4 °C bis 6 °C	Beste Kühltemperatur für <u>geeignetes</u> Gemüse und Obst
7 °C bis 9 °C	Beste Kühltemperatur für Kartoffeln (z.B. in <u>ungeheizten</u> Kellern)
10 °C bis 50 °C	<u>Zusätzlich Feuchtigkeit</u> = Bakterien entwickeln sich am besten
45 °C	Fleischinnentemperatur für Steaks aus Dunkelfleisch = bleu, blue rare, blau/blutig
50 °C	Fleischinnentemperatur für Steaks aus Dunkelfleisch = saignant, rare, blutig
50 °C	Eßtemperatur für die meisten warmen Gerichte
60 °C	Fleischinnentemperatur für Steaks aus Dunkelfleisch = à point, medium well, halbrosa
60 °C bis 65 °C	Beginnende Abtötung pathogener Keime nach gewisser Zeitdauer (Pasteurisation)
<b>über 65 °C</b>	Eiweiße beginnen zu gerinnen
65 °C bis 85 °C	Pochieren (kochen/sieden unter 100 °C), um das Gargut zu schonen
68 °C bis 70 °C	Fleischinnentemperatur für Steaks aus Schweinefleisch = bien cuit, well done, durch(gebraten)
70 °C	Fleischinnentemperatur für Steaks aus Dunkelfleisch = bien cuit, well done, durch(gebraten)
über 70 °C	Eigelb gerinnt (koaguliert)
70 °C	Regenerieren von Fertigmahlzeiten

71 °C bis 72 °C	Fleischinnentemperatur von Geflügelfleisch (auch Steaks) = bien cuit, well done, durch(gebraten)
75 °C	Fleischinnentemperatur von Kalbfleisch (nicht Steaks) = bien cuit, well done, durch(gebraten)
75 °C	Stärkebindemittel (Komplett-Produkte) beginnen zu gelieren
90 °C bis 98 °C	Köcheln (mijoter)
92 °C	Stärkebindemittel (Komplett-Produkte) verlieren an Bindekraft
95 °C	Natürliche Stärken (z.B. Kartoffel, Getreide, Reis, Tapioka, Sago) gelieren
100 °C	<u>Blanchieren in Wasser</u> . Kochen = Siedepunkt
110 °C	Dämpfen (Garen mit Überdruck) = schnelle Garzeiten
110 °C	Schwache Ofenhitze
110 °C <b>bis</b> 250 °C	Braten im Ofen (Fallabhängig!)
120 °C bis 140 °C	Dünsten= schonendes Garen
130 °C bis 150 °C	<u>Blanchieren in Öl/Fett</u>
140 °C bis 160 °C	Hellbraun dünsten
140 °C <b>bis</b> 200 °C	Schmoren im Ofen (Fallabhängig!)
140 °C <b>bis</b> 250 °C	Backen im Ofen (Fallabhängig!)
150 °C <b>bis</b> 200 °C	Glasieren (zuckerhaltiges Gemüse mit wenig Zuckerzugabe unter ständiger Bewegung am Ende der Garzeit zum "glänzen" bringen)
150 °C bis 250 °C	Grillieren (Fallabhängig!)
160 °C <b>bis</b> 190 °C	Fritieren (in geeignetem Pflanzenöl / Pflanzenfett garen)
160 °C bis 240 °C	Sautieren (in Fett gebratenes Gemüse, anschließend mit Mehl bestaubt)
170 °C	Mittlere Ofenhitze
250 °C	Starke Ofenhitze
280 °C bis 300 °C	Gratinieren