En liste med madlavningsmetoder

Forfattere: Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen, Cathrine Terkelsen
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Blanchering, dampning, sautering og gratinering er alle metoder, der kan anvendes ved tilberedning af mad. Men hvad kendetegner de enkelte metoder, og hvornår anvender vi dem i madlavningen? Her finder du en oversigt, som eleverne kan bruge til at undersøge, hvilke metoder der bliver anvendt ved tilberedningen af et måltid.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Metodeskema.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

MADLAVNINGSMETODER

Hvilke metoder bruger du i din madlavning?
Sæt kryds ud for de metoder, du har brugt.

KOGEMETODER

Almindelig kogning

Kogning i vand.
F.eks. kartofler og pasta

Blanchering

Kogning i vand i få minutter.
F.eks. broccoli

Dampning

Kogning i vanddamp. Fødevaren er ikke anbragt i selve vandet, men oven over, f.eks. på en rist.
F.eks. Fisk, asparges

Pochering

Fødevaren simrer i vand ved 90-95°.
F.eks. æg

I egen saft

Vandholdige fødevarer koger i egen væske.
F.eks. bær

I vandbad

Fødevaren tilberedes i en skål el.lign., der er placeret i en større gryde med svagt kogende vand. Vandbad kan også etableres i en ovn.
F.eks. chokolade

Reducering

Indkogning i lang tid, ofte flere timer, for at reducere vandindholdet og opnå en mere koncentreret smag og/eller konsistens.
F.eks. supper, fond, bouillon

Sous vide

Langtidstilberedning i vandbad ved en lav og præcis temperatur, mens fødevaren er vakuumpakket.
F.eks. kød

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vandet i fødevaren til at koge på kort tid.
F.eks. popcorn, bagekartofler, mug-cake, genopvarmning af retter

SMAG for LIVET

STEGEMETODER

Pandestegning

Stegning i en pande med fedtstof. Fødevaren brunes først af og steges derefter færdig ved lavere varme.
F.eks. kød og fiskefilet

Sautering

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren ikke tager farve.
F.eks. løg og andre grøntsager

Lynstegning

Stegning i wok eller på pande ved meget høj temperatur i lidt fedtstof og i kort tid. Fødevarerne tilberedes ikke yderligere.
F.eks. kød og grøntsager skåret i tynde strimler.

Braisering

Grydestegning under låg med meget lidt eller ingen væske.
F.eks. grydestegt kylling, braiserede svinekæber

Svitsning

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren brunes.
F.eks. forbehandling til gryderetter

Ovnstegning

Stegning i ovn.
F.eks. flæskesteg eller hel kylling

Grillstegning

Fødevaren grilles ved høj temperatur (250° eller derover) enten på en grillpande, på en grillrist eller i ovnen på grill-funktion.
F.eks. grøntsager og kød

Gratinering

Tilberedning i ovn, hvor retter drysset med ost, rasp og/eller dækket af mælkesovs får en gylden overflade.
F.eks. lasagne og pizza

Friturestegning

Fødevaren nedsænkes og steges i olie, ved temperaturer mellem 160-190 grader (kaldes også dybstegning/fedtkogning).
F.eks. pommes frites, nuggets

SMAG for LIVET

BAGNING

Bagning

Varmebehandlingsmetode, der foregår i tør varme (oftest i ovn ved 180-225°).
Anvendes mest ved tilberedning at kulhydratholdige fødevarer.
F.eks. brød, kager og kartofler

STIVNEMETODER

Gelatinering

Husblas udblødes i koldt vand, smeltes og tilsættes til væsken. Blandingen stivner ved afkøling.
F.eks. citronfromage eller hindbærmousse

Æg som bindemiddel

Ved opvarmning stivner proteinerne i ægget og kan binde væske.
F.eks. pandekager eller frikadeller

Æg som luftbindende middel

Ved piskning ændres proteinerne i æggehviderne, så man kan piske luft ind i dem. Derved dannes skum.
F.eks. marengs

Piskefløde

Ved piskning ændres proteinerne i fløden, så man kan piske luft i. Derved dannes skum.
F.eks. flødeskum

Geleringsmidler

F.eks. pektin eller alginat, som tilsættes varm frugt eller saft. Blandingen stivner ved afkøling.
F.eks. marmelade og gele

SMAG for LIVET

JÆVNEMETODER

Meljævning

Hvedemel rystes/piskes med koldt vand og tilsættes den kogende ret under omrøring til saucen har den ønskede konsistens. Koger ca. fem minutter mere, mens der røres.
F.eks. saucer og gryderetter.

Afbagning/opbagning

Fedtstof smeltes i en gryde og piskes sammen med hvedemel. Herefter tilsættes væske lidt efter lidt under piskning, til retten har den ønskede konsistens. Saucen koges herefter i nogle minutter.
F.eks. sauce til boller i karry eller bechamelsauce til lasagne.

Majsstivelse

Majsstivelse udrøres i koldt vand og tilsættes den kogende ret under omrøring, til saucen har den ønskede konsistens. Koges i et par minutter mere under omrøring.
F.eks. saucer og gryderetter

Kartoffelmel

Kartoffelmel udrøres i koldt vand. Den kogende ret tages af varmen, og jævningen tilsættes under omrøring, til saucen har den ønskede konsistens. Retten koges ikke yderligere.
F.eks. frugtgrød og frugtretter

Legering

Lidt af den varme suppe piskes sammen med æggeblomme.
Blandingen tilsættes herefter suppen, der varmes op, til den tykner (må ikke koge).
F.eks. aspargessuppe

Emulgering

En emulsion er en sammenblanding af to ikke-blandbare væsker (fx vand og fedt). Æggeblommer kan under piskning anvendes som emulgator.
F.eks. mayonnaise og bearnaisesauce

Purering

Rå eller tilberedte frugter/grøntsager, der blendes til en ensartet masse og anvendes som jævnemiddel.
F.eks. græskarsuppe

MARINERING

Marinering

Rå fødevarer lægges i en marinade eller i en blanding af tørrede krydderier for at give smag og mørhed før yderligere tilberedning.
F.eks. chicken tikka masala eller pulled pork

SMAG for LIVET