

# 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](#)

# 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. Fødevarer er ikke anbragt i selve vandet, men oven over, f.eks. på en rist.  
*F.eks. Fisk, asparges*

### Pochering

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

### I egen saft

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

### I vandbad

Fødevarer 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 fødevarer er vakuumpakket.  
*F.eks. kød*

### Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vandet i fødevarer 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. Fødevarer brunes først af og steges derefter færdig ved lavere varme.  
*F.eks. kød og fiskefilet*

## Sautering

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevarer 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. Fødevarer 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 fødevarer brunes.  
*F.eks. forbehandling til gryderetter*

## Ovnstegning

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

## Grillstegning

Fødevarer 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*

## Fiturestegning

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



# BAGNING

## Bagning

Varmebehandlingsmetode, der foregår i tør varme (oftest i ovn ved 180-225°).

Anvendes mest ved tilberedning af 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 æggehvinderne, 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*

# 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. Sauce 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*

## Puréring

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*