Metodekort: Et læremiddel om madlavningsmetoder

Forfattere: Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen, Cathrine Terkelsen
Redaktør: Elle Lüchau, Cathrine Terkelsen
Info: Kortene er udviklet af Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen og Cathrine Terkelsen. Ikoner på kortene er udviklet af Janne Bekker (BekkerDesign).
Faglige temaer: Tilberedning, Madlavningsmetoder
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Dampning, sautering og gratinering er metoder, der kan anvendes ved tilberedning af mad. Men hvad kendetegner metoderne? Hvornår anvender vi dem? Og hvilken indflydelse har valget af metode på madens smag? Her finder du en række kort med madlavningsmetoder.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Intro til metodekort
Kort med madlavningsmetoder til udklip

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Metodekort: Et læremiddel om madlavningsmetoder

Forfattere: Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen, Cathrine Terkelsen
Redaktør: Elle Lüchau, Cathrine Terkelsen
Info: Kortene er udviklet af Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen og Cathrine Terkelsen. Ikoner på kortene er udviklet af Janne Bekker (BekkerDesign).
Faglige temaer: Tilberedning, Madlavningsmetoder
Kompetenceområder: Madlavning

Introduktion:
Dampning, sautering og gratinering er metoder, der kan anvendes ved tilberedning af mad. Men hvad kendetegner metoderne? Hvornår anvender vi dem? Og hvilken indflydelse har valget af metode på madens smag? Her finder du en række kort med madlavningsmetoder.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Metodekort_web_udklip.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Kogemetoder

Almindelig kogning

Kogning i vand.



F.eks. kartofler og pasta

Kogemetoder

Blanchering

Kogning i vand i få minutter.



F.eks. broccoli

Kogemetoder

Dampning

Kogning i vanddamp. Fødevaren er ikke anbragt i selve vandet, men oven over, eksempelvis på en rist.



F.eks. fisk og asparges

Kogemetoder

Pochering

Fødevaren simrer i vand ved 90-95 °C.



F.eks. æg

SMAG for LIVET

Kogemetoder

I egen saft

Vandholdige fødevarer koger i egen væske.



F.eks. bær

Kogemetoder

I vandbad

Fødevaren tilberedes i en skål eller lignende, der er placeret i en større gryde med svagt kogende vand. Vandbad kan også etableres i en ovn.



F.eks. chokolade

Kogemetoder

Reducering

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

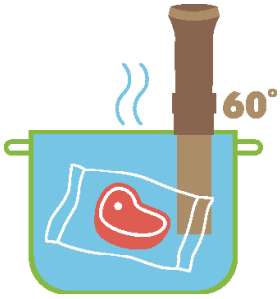


F.eks. supper, fond og bouillon

Kogemetoder

Sous vide

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



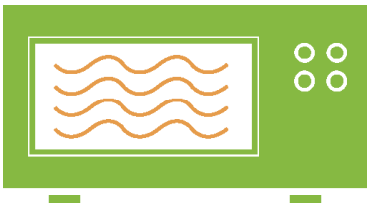
F.eks. kød

SMAG for LIVET

Kogemetoder

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vandet i fødevaren til at koge på kort tid.



F.eks. popcorn, bagekartofler, mugcake og genopvarmning af retter

Stegemetoder

Pandestegning

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



F.eks. kød og fiskefilet

Stegemetoder

Sautering

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren ikke tager farve.



F.eks. løg og andre grøntsager

Stegemetoder

Lynstegning

Stegning i wok eller på pande ved meget høj temperatur i lidt fedtstof og i kort tid.



F.eks. kød og grøntsager skåret i tynde strimler

SMAG for LIVET

Stegemetoder

Braisering

Grydestegning under låg med meget lidt eller ingen væske.



F.eks. grydestegt kylling og braiserede svinekæber

Stegemetoder

Svitsning

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevaren brunes.

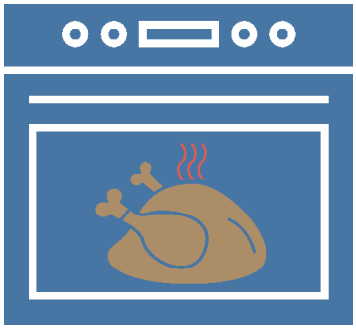


F.eks. forbehandling til gryderetter

Stegemetoder

Ovnstegning

Stegning i ovn.



F.eks. flæskestEg eller hel kylling

Stegemetoder

Grillstegning

Fødevaren grilles ved høj temperatur (250 °C eller derover) enten på en grillpande, på en grillrist eller i ovnen på grill-funktion.



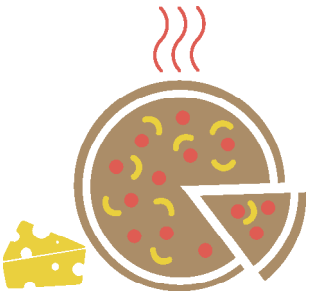
F.eks. grøntsager og kylling

SMAG for LIVET

Stegemetoder

Gratinering

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



F.eks. lasagne og pizza

Stegemetoder

Friturestegning

Fødevaren nedsænkes og steges i olie ved temperaturer mellem 160-190 °C (kaldes også dybstegning/ fedtkogning).

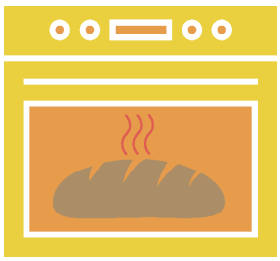


F.eks. pommes frites og nuggets

Bagemetoder

Bagning

Varmebehandlingsmetode, der foregår i tør varme (oftest i ovn ved 180-225 °C). Anvendes mest ved tilberedning af kulhydratholdige fødevarer.



F.eks. brød, kager og kartofler

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

SMAG for LIVET

Jævnemetoder

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.

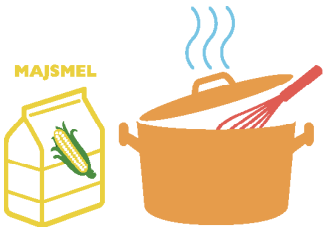


F.eks. sauce til boller i karry eller bechamelsauce til lasagne

Jævnemetoder

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.

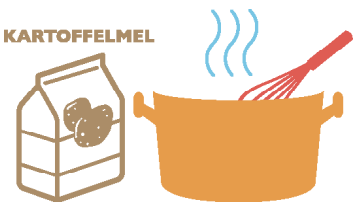


F.eks. saucer og gryderetter

Jævnemetoder

Kartoffelmel

Kartoffelmel udrøres i koldt vand. Den kogende ret tages af varmen, og jævningen tilsættes under omrøringen, til saucen har den ønskede konsistens.



F.eks. frugtgrød og frugtretter

Jævnemetoder

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. asparges suppe

SMAG for LIVET

Jævnemetoder

Emulgering

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



F.eks. mayonnaise og bearnaisesauce

Jævnemetoder

Purering

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



F.eks. grønsagssuppe

Stivnemetoder

Gelatinering

Husblas udblødes i koldt vand, smeltes og tilsættes væsken. Blandingen stivner ved afkøling.

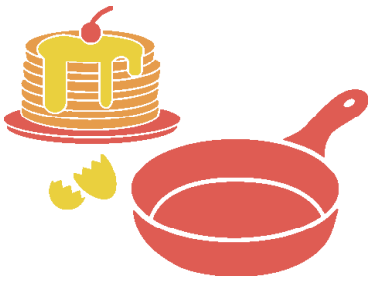


F.eks. citronfromage eller hindbærmousse

Stivnemetoder

Æg som bindemiddel

Ved opvarmning stivner proteinerne i ægget og kan binde væske.



F.eks. pandekager og frikadeller

SMAG for LIVET

Stivnemetoder

Æg som luftbindende middel

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

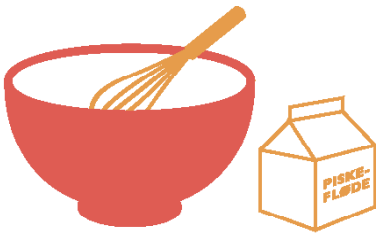


F.eks. marengs

Stivnemetoder

Piskefløde

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



F.eks. flødeskum

Stivnemetoder

Geleringsmidler

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



F.eks. marmelade og gele

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