

# 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](#)

# 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](#)

## 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. Fødevarer er ikke anbragt i selve vandet, men oven over, eksempelvis på en rist.



F.eks. fisk og asparges

## Kogemetoder

### Pochering

Fødevarer 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

Fødevarer 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.

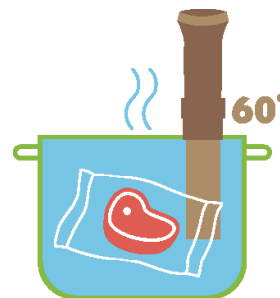


F.eks. supper, fond og bouillon

## Kogemetoder

### Sous vide

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



F.eks. kød

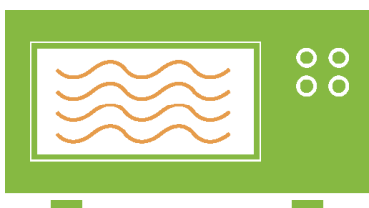


SMAG for LIVET

## Kogemetoder

### Mikrobølgebehandling

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



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

## Stegemetoder

### Pandestegning

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



F.eks. kød og fiskerfilet

## Stegemetoder

### Sautering

Stegning i fedtstof i gryde eller pande, hvor fødevarer 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 briserede svinekæber

## Stegemetoder

### Svitsning

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

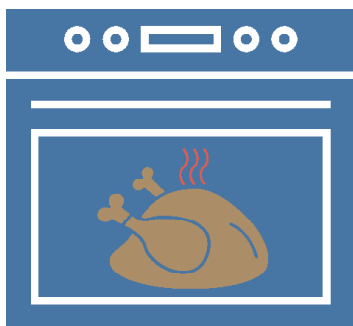


F.eks. forbehandling til gryderetter

## Stegemetoder

### Ovnstegning

Stegning i ovn.



F.eks. flæskesteg eller hel kylling

## Stegemetoder

### Grillstegning

Fødevarer 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).

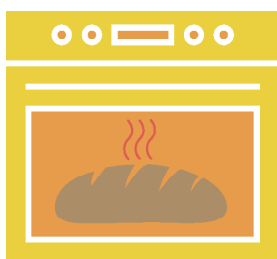


F.eks. pommes frites og nuggets

## 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. Sauce 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 sauce har den ønskede konsistens. Koges i et par minutter mere under omrøring.

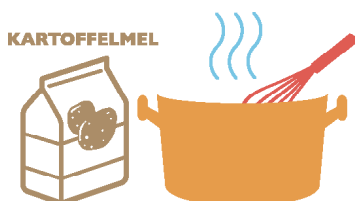


F.eks. saucer og gryderetter

## Jævnemetoder

### Kartoffelmel

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



F.eks. frugtgrød og frugtreter

## 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. aspargesuppe



SMAG for LIVET



## Jævnemetoder

### Emulgering

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



F.eks. mayonnaise og bearnaisesauce

## Jævnemetoder

### Puréring

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



F.eks. græskarsuppe

## Stivnemetoder

### Gelatinering

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

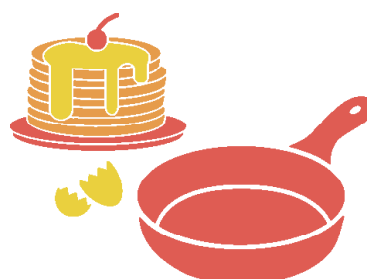


F.eks. citronfromage eller hindbærmousse

## 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 æggehvinderne, 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