

Plakat: Madlavningsmetoder (kun print-selv)

Forfattere: Ditte Jacqueline Rasmussen, Cathrine Terkelsen, Majbritt Pless

Redaktør: Cathrine Terkelsen

Introduktion:

Dampning, sautering og gratinering er metoder, der kan anvendes ved tilberedning af mad. Men hvad kendetegner metoderne? Her finder du en plakat med madlavningsmetoder.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[madlavningsmetoder plakat.pdf](#)

Madlavningsmetoder

Kogemetoder



Almindelig kogning

Kogning i vand.



Blanchering

Kogning i vand i få minutter.



Dampning

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



Pochering

Fødevarer simrer i vand ved 90-95°C.



I egen saft

Vandholdige fødevarer koger i egen væske.



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.



Reducering

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



Sous vide

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



Mikrobølgebehandling

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

Stegemetoder



Pandestegning

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



Sautering

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



Lynstegning

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



Braisering

Grydestegning under låg med meget lidt eller ingen væske.



Svitsning

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



Ovnstegning

Stegning i ovn.



Grillstegning

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



Gratiner

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



Friturestegning

Fødevarer nedsænkes og steges i olie ved temperaturer mellem 160-190°C (kaldes også dybstegetning/fedt kogning).

Bagemetoder



Bagning

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

Marinering



Marinering

Rå fødevarer lægges i en marinade eller i en blanding af tørrede krydderier for at give smag og mørhed før yderligere tilberedning.

Jævnetemetoder



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.



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.



Majsstivelse

Majsstivelse udføres i koldt vand og tilsættes den kogende ret under omrøring, til saucen har den ønskede konsistens. Koges i et par minutter mere under omrøring.



Kartoffelmel

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



Legering

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



Emulgering

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



Puréring

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

Stivnetemetoder



Gelatiner

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



Æg som bindemiddel

Ved opvarmning stivner proteinerne i ægget og kan binde væske.



Æg som luftbindende middel

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



Piskefløde

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



Geleringsmidler

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