Plakat: Madlavningsmetoder (kun print-selv)

Forfattere: Cathrine Terkelsen, Majbritt Pless, Ditte Jacqueline Rasmussen
Redaktør: Cathrine Terkelsen
Faglige temaer: Madlavningsmetoder

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

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Madlavningsmetoder

Kogemetoder



Almindelig kogning

Kogning i vand.



Blanchering

Kogning i vand i få minutter.



Dampning

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



Pochering

Fødevaren simrer i vand ved 90-95°C.



I egen saft

Vandholdige fødevarer koger i egen væske.



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.



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 fødevaren er vakuumpakket.



Mikrobølgebehandling

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

Stegemetoder



Pandestegning

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



Sautering

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



Ovnstegning

Stegning i ovn.



Grillstegning

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



Gratinering

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



Friturestegning

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

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.

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.



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 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.



Kartoffelmel

Kartoffelmel udrøres i koldt vand. Den kogende ret tages af varmen, og jævningen tilsættes under omrøringen, 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.



Purering

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

Stivnemetoder



Gelatinering

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 æggehviderne, 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

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