

”Håndbog til brug i hjemkundskab som valgfag”



Brian L.S. Jensen
2010
(3.Oplag)

Indholdsfortegnelse:

De 8 kostråd	s.3-9
Køkkenhygiejne	s.10-14
Ernæringslære	s.15-17
Metoder og teknikker i hjemkundskab	s.18-25
Råvarekendskab	s.26-77
• Råvarer - halvfabrikata - helfabrikata - måltid	s.26-27
• Frugter, nødder og bær	s.28-34
• Grøntsager, svampe, rodfrugter, salater og kål	s.35-45
• Kød, fisk, skaldyr, fjerkræ og vildt	s.46-54
• Ris og mel	s.55-59
• Mejeriprodukter	s.60-63
• Olier	s.64
• Hævemidler	s.65
• Forskelligt	s.66-68
• Krydderier og urter	s.69-76
Krydderurters anvendelse i køkkenet	s.77-81
Kostpyramiden	s.82
Elevens egne noter	s.83
Kilder:	s.89

DE 8 KOSTRÅD

- Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen
- Spis mere fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret - og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

1: Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen

Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne og børn over 10 år spiser 600gram frugt og grønt, mens børn fra 4-10 år bør spise 300-500gram frugt og grønt afhængig af alderen.

Danskere spiser i gennemsnit knap 400gram frugt og grønt om dagen. Undersøgelser viser, at 600gram frugt eller grønt om dagen nedsætter risikoen for kræft og hjerte-kar-sygdomme. I gennemsnit svarer én frugt eller grønsag til 100 gram. 600 gram frugt og grønt er altså 6 om dagen.

Spis forskellige slags

Det er godt at spise både frugter og grønsager - og spise mange forskellige slags. Det er sandsynligvis samspillet mellem vitaminer, mineraler og andre stoffer i frugt og grønt, der har en forebyggende effekt.

Frugt og grønt har stor betydning i maden. De giver farve og mange forskellige smagsindtryk i maden. Mange frugter og grønsager kan også spises rå og egner sig til at have med i skole eller på arbejde til et lille mellemmåltid.

De fleste frugter og grønsager har kun et lille energiindhold. Derfor kan man spise meget frugt og grønt uden at komme til at veje for meget.

2: Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen

Spis fisk to gange om ugen til det varme måltid. Eller en gang om ugen til det varme måltid og næsten hver dag som pålæg.

Variér mellem fede fisk fx laks, sild og makrel og magre fisk fx torsk, tun og rødspætter.

Fiskeolier, vitaminer og mineraler

Fisk indeholder fiskeolier, D-vitamin, jod og selen - stoffer du ikke får så meget af i anden mad. Spis derfor fisk flere gange i løbet af ugen. Forskellige fiskearter indeholder forskellige mængder af de sunde stoffer. Variér derfor mellem forskellige arter - fede og magre.

Vælg den fisk du kan li'

I løbet af en uge skal du have 200-300 gram fisk. Det svarer til, at du spiser to

fiskemåltider om ugen. Eller et fiskemåltid om ugen og fisk som pålæg næsten hver dag. Er du ikke til ben i fisken, kan fiskehandleren filetere fisken for dig. Du kan også købe fisk frosset i blokke eller som færdigretter, der blot skal på panden eller i ovnen. Vær opmærksom på, at panerede fisk indeholder mere fedt end upanerede. Spis fisk som pålæg eller forret. Vælg imellem forskellige slags fiskepålæg og fiskekonserves, fx marinerede sild, makrel i tomat, torskerogn mv. Spis også gerne skaldyr, fx krebs, rejer eller muslinger.

Fisk og forurening

Fisk kan være forurennet blandt andet med dioxin og kviksølv, men der er fangstforbud, hvor forureningen er størst. Fordelene ved at spise flere og forskellige slags fisk er mærkbart større end risikoen ved forurening.

Gravide og børn under 14 år skal holde igen med rovfisk

Kvinder, der planlægger graviditet, er gravide eller ammer, og børn under 14 år bør højst spise 100gram rovfisk om ugen. Børn under 3 år højst 25gram om ugen.

Hvad er rovfisk?

Rovfisk er fx røkke, helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart og tun.

3: Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag

Spis mange fuldkornsprodukter hver dag fx rugbrød og havregryn, og spar på det hvide brød. Spis gerne kartofler hver dag. Du kan udskifte kartoflerne med ris eller pasta to til tre gange om ugen, men spis flere grønsager og mere frugt på de dage.

Spis kartofler flere gange om ugen

Kartoflen indeholder mange kostfibre, C-vitamin og B-vitaminerne, thiamin og niacin. Sund mad kan godt indeholde kartofler til middagsmaden hver dag.

Tilbered helst kartoflerne uden brug af fedtstof, fx kogte eller bagte. Køber du tilberedte, frosne kartofler fx pomfritter, bør fedtindholdet maks. være 5gram pr. 100gram.

Ris og pasta for variation

Ris og pasta er også sundt, men indeholder lidt flere kalorier og færre vitaminer og mineraler end kartofler. De dage, hvor du spiser ris og pasta, vil der derfor være behov for at spise flere grønsager eller slutte af med frisk frugt. Fuldkornspasta er en blanding af fuldkornsmel og hvidt mel.

Det er bedst at spise fuldkornspasta og brune ris. Det er fordi disse fuldkornsprodukter indeholder flere kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkorn kan bidrage til at nedsætte risikoen for en række alvorlige sygdomme.

Brune og vilde ris indeholder flere kostfibre end andre ris, fordi mere af skaldelene fra riskornet er med.

Spis brød flere gange om dagen

Brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider. Brød, mel og gryn er fedtfattige og bidrager med mange vigtige næringsstoffer. Generelt er alt brød uanset type med til at

begrænse fedtindholdet i maden. Fuldkornsprodukter fx rugbrød og havregryn bør udgøre mindst halvdelen af de brød- og kornprodukter, du spiser, mens du kan variere resten med finere typer brød.

Fuldkornsprodukter er særligt rige på kostfibre, B-vitaminer og andre sundhedsfremmende stoffer. De består nemlig hovedsageligt af kornprodukter, hvor hele kornet og skaldelene bliver brugt. Det har ingen betydning for kostfiberindholdet, hvor findelt kornet er.

Hvor meget skal du spise?

Anbefalingen for voksne og større børn er dagligt at spise ca. 250gram kartofler, kogte ris eller pasta - og 250gram brød og gryn.

4: Spar på sukker

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager. Drik ikke sodavand, og spis ikke slik og kager hver dag. Søde sager indeholder mange kalorier og kun få vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad, og du risikerer at blive overvægtig.

Sukker er tomme kalorier

Kroppen har ikke brug for sukker. Sukker indeholder kun kalorier og ingen vitaminer og mineraler. Derfor bliver sukker omtalt som tomme kalorier. Indeholder maden for mange tomme kalorier, optager det pladsen for den sunde mad. For meget sukker øger også risikoen for at blive overvægtig og få huller i tænderne.

Rørsukker og andre typer af sukker er ikke sundere end almindeligt hvidt sukker.

Honning indeholder kun ubetydelige mængder vitaminer og mineraler og er derfor også sukker.

Danskerne er alt for søde

Vi spiser og drikker i gennemsnit 20 kg sukker om året. Det er langt mere, end der er plads til, hvis vi skal spise sundt. Langt det meste sukker kommer fra slik, sodavand og kager.

Pas på den søde smag

Mange produkter er tilsat sukker - også produkter, vi normalt finder sunde, fx frugtyoghurt, kiks, boller og nogle morgenmadsprodukter. Produkterne kan let forveksles med de mere sunde alternativer. Tjek derfor ingredienslisten på produktet. Her står ingredienserne i rækkefølge efter vægt. Står sukker blandt de første i listen, indeholder produktet meget sukker.

Sødemidler, som aspartam, giver sød smag uden at give ekstra kalorier. Men sødemidler kan ikke umiddelbart anbefales, da de vænner os til, at alt skal smage sødt. Vi har en tendens til at spise større portioner af "light"-produkter og ender derfor ofte med at få lige så mange kalorier, som hvis vi havde valgt et traditionelt produkt.

Maks. 10 % af madens energi

Anbefalingen er, at sukker maks. udgør 10 % af madens samlede energi. Det er vigtigt for kroppen, at maden indeholder nok vitaminer og mineraler. Desuden er risikoen for at

blive overvægt og mindre, når du sparer på sukkeret.

Anbefalingen betyder, at madens indhold af tilsat sukker pr. dag maksimalt bør være:

- 70 gram for mænd - svarer til 33 sukkerknalder
- 55 gram for kvinder - svarer til 26 sukkerknalder
- 30 gram for 2-5 årige - svarer til 14 sukkerknalder
- 45 gram for 6-9 årige - svarer til 21 sukkerknalder
- 55 gram for 10-13 årige - svarer til 26 sukkerknalder
- 65 gram for 14-17 årige - svarer til 31 sukkerknalder

5: Spar på fedtet

Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød

Vælg mager mælk, yoghurt og ost. Vælg magert kød og skær det synlige fedt væk fra kødet på tallerknen. Undlad smør eller skrab smørret på brødet, og smid stegefedtet væk. Du har brug for fedt, men ikke for meget.

Lidt men godt

Fedt i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men du skal ikke have for meget, fordi fedt indeholder mange kalorier.

Spiser du for fedt, øger det risikoen for, at du bliver overvægtig.

Alt fedt er ikke lige sundt. Det sunde fedt findes i planteolier og fisk. Det usunde fedt kommer fra kød og mejeriprodukter. Usundt fedt øger risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme og diabetes.

Skrab brødet og brug planteolie

En stor del af det fedt, vi spiser, smører vi på brødet eller tilsætter, når vi fx bager, steger og marinerer. Spar på fedtet ved at undlade eller skrabe fedtstoffet på brødet. Smid stegefedtet væk, og brug gryder eller pander med sliplet-belægning.

Smør og hårde margariner indeholder meget usundt fedt. Brug planteolie, når du laver mad.

Brug planteolier til stegning i stedet for smør og stegemargarine. Brug olie eller blød plantemargarine til bagning hvor det er muligt. 100 g fast fedtstof kan ofte erstattes med 3/4 dl olie (70g).

½ liter magert mælkeprodukt om dagen

Mælkeprodukter er den vigtigste kilde til kalcium i danskernes mad, men bidrager også med andre vigtige næringsstoffer som fosfor, jod og vitaminerne B2 og B12. Derfor hører ca. ½ liter magre mælkeprodukter dagligt med til en sund kost. De magre produkter er fx skummetmælk, minimælk eller kærnemælk.

Vælg magert kød og skær synligt fedt væk

Kød og kødpålæg giver kroppen forskellige vitaminer og mineraler, fx jern, som det kan være svært at få nok af, hvis du ikke spiser kød. Vælg derfor magert kød, fx kylling,

eller magre udskæringer, fx mørbrad og filet. Skær det synlige fedt på kødet væk - fx fedtkanten på koteletten. Spis kun ribbenssteg, bacon, medisterpølse, spegepølse og lignende en gang imellem.

Anbefalet indhold pr. 100 gram af varen

Mælk	maks. 0,5 gram
Mælkeprodukter	maks. 1,5 gram
Ost	maks. 17 gram
Kød og pålæg	maks. 10 gram

Hvor meget fedt bør maden indeholde

Fra 2-årsalderen og opefter er anbefalingen, at sund mad indeholder mellem 25-35 % fedt af det samlede energiindtag fra fedt. Hos over vægtige og svært overvægtige dog maks. 30 %.

For kvinder og mænd, der har et stillesiddende arbejde og er begrænset fysisk aktive i fritiden, svarer det til, at maden i gennemsnit dagligt indeholder henholdsvis ca. 75 gram og 95 gram fedt.

Børn under 3 år samt underernærede og sygdomssvækkede voksne kan have behov for mere fedt i maden for at tilgodese deres behov for energi.

6: Spis varieret og bevar normalvægten

Spis forskellige typer af brød, frugt, grønt, kød, mejeriprodukter og fisk dagligt. Så får du alle de vitaminer og mineraler, du har brug for.

Bevæger vægten sig opad, så grib ind i tide. Lev efter kostrådene, spis mindre portioner, og vær mere fysisk aktiv.

Spis lidt af det hele

De enkelte fødevarer indeholder forskellige vitaminer, mineraler og mange andre sunde stoffer. Ved at spise lidt af det hele sikrer du, at kroppen får alle de næringsstoffer, den har brug for. At spise varieret betyder i praksis at sammensætte måltiderne med mad fra alle fødevarergrupper.

Sørg for hver dag eller næsten hver dag at spise noget inden for disse fødevarergrupper - og varier mellem forskellige produkter inden for hver gruppe: Frugt og grønt, fisk, brød, gryn, kartofler, ris og pasta, kød og æg, mælk og ost. Sodavand, slik, kager, snacks og is er ikke omfattet af rådet om variation, da der ikke er nogen ernæringsmæssige fordele ved at spise disse produkter. Når du spiser sundt og varieret samt er fysisk aktiv, er der plads til lidt af det søde - bare ikke hver dag.

Hold øje med vægten

Det bedste, du kan gøre for at forebygge overvægt, er at leve efter de 8 kostråd. Ønsker du at tabe dig, så gå efter de overkommelige forandringer. Spis regelmæssige måltider med mange grønsager. Spis mindre portioner, og spar på det fede og søde. Få bevægelse ind som en naturlig del af hverdagen ved fx at vælge cyklen frem for bilen eller trappen frem for elevatoren. Gå til noget sport, du synes er sjovt.

Hvad er normalvægt?

BMI kan bruges som rettesnor, når du vil undersøge om du vejer for meget, for lidt eller lige tilpas. BMI er en forkortelse for Body Mass Index eller kropsmasseindeks. BMI kan kun bruges, hvis du er over 19 år og ikke er gravid.

7: Sluk tørsten i vand

- Drik vand flere gange om dagen.
- Du har brug for ca. 1-1½ liter væske om dagen. Vand slukker tørsten og indeholder ingen kalorier.

Kroppen har brug for væske

Kroppen består af ca. 50-60 % vand. I løbet af en dag afgiver kroppen væske fra huden, lungerne og blæren. I Danmark er det normalt tilstrækkeligt, at voksne drikker 1-1½ liter væske i døgnet. Men du har brug for mere væske, hvis du sveder på grund af høje temperaturer eller er fysisk aktiv, har diaré eller kaster op.

Vand

Vand tilfører kroppen væske uden at tilføre kalorier fra sukker, alkohol eller fedt. Vand fra hanen i Danmark er rent og indeholder mineralerne kalcium, jod og magnesium.

Vand er derfor den bedste måde at dække kroppens væskebehov på.

Fyld en flaske med vand, og stil den i køleskabet. Så har du altid frisk koldt vand til at slukke tørsten i. Tilsæt fx citronsaft, mynte eller citronmelisse for at give smag og pynt.

Mælk

Du kan dække ½ liter af dit væskebehov med mager mælk.

Sodavand og saft

Sodavand, saft og mange andre søde drikke fx cider og iste indeholder cirka lige meget sukker. I ½ liter er der 50 gram, hvad der svarer til 24 sukkerknalder. Drikker du meget af de søde drikke, øger det risikoen for at tage på i vægt. Sukkeret kan også give huller i tænderne. Det er ikke meget bedre at drikke sodavand uden sukker, fordi syren også er med til at skade tænderne.

Kaffe og te

Både kaffe og te indeholder koffein. For meget koffein kan medføre hovedpine, rystelser, nervøsitet og søvnbesvær.

Alkohol

Alkohol kan bidrage til overvægt og øge risikoen for bl.a. kræft. Kvinder bør maks. drikke 14 genstande om ugen, og mænd maks. 21 genstande. Drik ikke mere end 5 genstande på én gang - fx på en aften.

8: Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen

Bevæg dig i hverdagen, cykl på arbejde, tag trappen eller gå en tur. Det er en god idé at dyrke sport en til flere gange om ugen.

Du har godt af at røre dig hver dag. Voksne mindst 30 minutter og børn mindst 60. Det hjælper dig med at bevare normalvægten og holde dig glad og rask.

Brug kroppen

Kroppen er beregnet til at blive brugt. Daglig brug af dine muskler er vigtig for en sund og velfungerende krop. Fysisk aktivitet styrker hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler og dermed din fysiske form.

Regelmæssig motion giver øget velvære og modvirker bl.a. stress og depression. Det giver en naturlig træthed, regulerer appetitten og gør det nemmere at bevare normalvægten.

Alt tæller med

Gevinsten ved at være fysisk aktiv kan ikke spares op - brug derfor kroppen hver dag. Det er ikke nødvendigt at være fysisk aktiv 30 minutter i træk. Den fysiske aktivitet må gerne være delt op i mindre perioder af 5-10 minutters varighed. Alle former for bevægelse, der øger pulsen og åndedrættet, tæller med.

De positive effekter af fysisk aktivitet stiger, hvis du bevæger dig i mere end 30 minutter og med større intensitet. Hvis du har brug for at tabe dig, skal der mindst 60 minutter til om dagen.

Fravælg det magelige

Fysisk aktivitet betyder ikke, at du nødvendigvis skal klæde om eller være medlem af en sportsklub. Det er også gå- og cykelture, dans, havearbejde, rengøring, leg og meget andet. Lad det blive en del af din hverdag at bevæge dig.

Få sved på panden 2 timer om ugen

Det er en fordel at få pulsen op et par timer om ugen med aktiviteter, der giver sved på panden. Gå til noget sport eller løb en tur. Find noget, du synes er sjovt, så er det lettere at komme af sted. Allier dig med nogle andre, så er der nogen at tale og grine sammen med.

60 minutter til børn og unge

Børn og unge bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen med moderat

gerne i
overvægt
Hvis børn

intensitet og
længere tid, hvis
skal forebygges.
har 30 minutters



sammenhængende fysisk aktivitet, er det i princippet tilstrækkeligt, da anbefalingerne med de 60 minutter tager højde for de pauser, der er i forbindelse med børns aktivitet.

KØKKENHYGIEJNE

Ordet hygiejne stammer fra græsk og betyder ”sådan forebygger man sygdom”. God køkkenhygiejne handler om at have fornuftig omgang med råvarerne, gode vaner for tilberedning og opbevaring af maden. Formålet er at undgå smittespredning med mikroorganismer (bakterier, virus og skimmelsvampe), som kan ødelægge maden og gøre os syge, når vi spiser den.

God køkkenhygiejne omfatter:

1. Den personlige hygiejne
2. Tilberedning af mad
3. Opbevaring af mad

Når du arbejder i køkkenet, kan du overføre bakterier og virus til maden, som kan smitte dem, der spiser den. Med få forholdsregler kan du nedsætte risikoen. Rene hænder er det vigtigste, og så må du naturligvis heller ikke nyse eller hoste hen over maden. Ved infektion, halsbetændelse eller en bullen finger kan du komme til at udskille sygdomsfremkaldende bakterier, som kan videreføres gennem maden. Det samme gælder, hvis du har haft diarre, hvor smitten kan overføres fra afføringen. En tommelfingerregel siger, at det tager 30-45 sekunder at vaske hænderne grundigt med sæbe. Brug flydende håndsæbe, da fast håndsæbe kan huse bakterier. Husk at grebet på vandhanen også skal gøres ren, hvis du har rørt det med snavsede hænder. Brug et rent håndklæde - ikke viskestykket - til at tørre hænderne. Skift håndsæben ud!

Vask hænder

1. Før du går i gang med at lave mad
2. Når du har rørt ved rå madvarer
3. Efter toiletbesøg, og hvis du har pudset næse
4. Hvis du har rørt ved sår og bumser
5. Når du har været i kontakt med jord - fx ved rengøring af grøntsager

Karkluden

En karklud er god grobund for bakterier, fordi den er fugtig og ofte indeholder madrester, som bakterierne kan leve af og dermed formere sig

1. Skift karkluden ved starten af hver lektion
2. Skyl karkluden i varmt vand efter brug
3. Hæng den til tørre - udbredt
4. Brug køkkenrulle til at tørre kødsaft op
6. Brug køkkenrulle til at fjerne jord og andet snavs
7. Brug køkkenrulle til at tørre spild op fra gulvet
8. Brug køkkenrulle til rengøring af køkkenvasken

Tilberedning af mad

Når du håndterer madvarer i dit køkken, gælder det om at holde det urene arbejde adskilt fra det rene. På den måde forhindrer du, at en eventuel smitte føres videre. Andre vigtige faktorer ved tilberedningen er temperatur og tid.

Det urene arbejde:

1. *Udskæring og partering af råt kød, fjerkræ og fisk.*
2. *Rensning af grønsager.*
3. *Udslåning af rå æg.*

Det rene arbejde:

1. *Udskæring af stegt kød.*
2. *Snitning af grønsager og frugter.*
3. *Smøring af madpakker.*
4. *Bagning.*

Spækbrætter

Brug forskellige spækbrætter til urene og rene arbejdsopgaver.

Hygiejnisk set er der ikke forskel på træ og plast, men plast kan gå i opvaskemaskinen. Vælg en passende størrelse (25 x 35cm), som kan gå i opvaskemaskinen. Det er en fordel at have flere spækbrætter, der bruges til hver sit formål - fx fire forskellige til henholdsvis brød, rengjorte grønsager, råt kød og tilberedt kød. Du undgår så at overføre bakterier fra urent arbejde til rent arbejde. Knive, sakse og andre redskaber skal altid vaskes grundigt, efter de har været brugt til et urent arbejde. Har du for eksempel brugt en kniv til råt kød, kan der være bakterier på den, og du skal passe på, at den ikke kommer i berøring med tilberedt mad.



Æg i madlavning

Der kan være salmonellabakterier på æg. Bakterierne findes ofte uden på skallen, hvis den er ubeskadiget. Men hvis hønen har en infektion i æggestok eller æggeleder, kan der være bakterier i blomme og hvide.

1. Køb de mest friske æg.
2. Opbevar altid æg i køleskabet.
3. Gennemsteg eller kog retter med rå æg. Temperaturen skal være over 75° C.
4. Tilbered mad med æg så kort tid før servering som muligt.
5. Stil mad med æg i køleskabet lige efter tilberedningen, hvis det ikke skal serveres med det samme.
6. Slå æg ud på kanten af køkkenvasken eller kanten af en underkop, så du ikke får bakterier ned i skålen.
7. Se på det udslåede æg. Hviden skal være sej og tyktflydende og blommen hel.

8. Vask hænder efter berøring af skallen på rå æg.
9. Steg, kog eller bag retter med rå æg, så temperaturen kommer over 75° C.
10. Brug pasteuriserede æg til kolde og lune retter, hvor temperaturen ikke kommer over 75° C, fx koldskål, fromage, bearnaisesauce, is, mayonnaise, chokolademousse og lignende.

Afkøling af mad

Mange madforgiftninger opstår, fordi maden er tilberedt længe før, den skal serveres og har været opbevaret for varmt i den mellemliggende tid. Fx når der skal laves mad til gæster, hvor man begynder flere dage i forvejen, og det kniber med plads i køleskabet. Det er vigtigt med hurtig afkøling, så den kritiske temperatur mellem 20° og 40° C bliver så kortvarig som muligt.

1. Hold ikke maden varm, hvis familien ikke spiser samtidigt. Det er bedre at afkøle hurtigt og så genopvarme maden, når den skal spises.
2. Sæt middagsrester i køleskabet - også selv om de stadig er lune.
3. Større portioner mad afkøles ved at sætte gryden i isvand i køkkenvasken.
4. Rør jævnlige rundt under afkølingen.
5. Del evt. i mindre portioner, som nemt kan afkøles og hurtigt komme i køleskab.
6. En kølig kælder eller en altan er som regel ikke kold nok til opbevaring af mad.
7. Der bør være køleskab til madpakker i skoler og på institutioner.

Opvask

Ved håndopvask bør vandet være så varmt som muligt. Brug almindelig opvaskemiddel. Skyl madrester af og vask derefter op. Skyl efter med rent vand, så opvaskemidlet fjernes. Opvasken tørres med et rent viskestykke.

Persille, spinat og rå grønsager

På rå grønsager findes der naturligt forskellige jordbakterier og skimmelsvampe. Forureningen fjernes ved skrælning og eller rengøring. Men for eksempel persille og andre krydderurter kan være svære at skylle så grundigt, at alle jordbakterier er væk.

Stegning og kogning:

Hele kødstykker - culotte, tyndsteg og svinekam - behøver du ikke gennemstege, fordi bakterierne sidder på kødets overflade - og ikke inde i kødet, hvor det er sterilt.

Hakket kød og farsretter, fyldte stege, mekanisk mørnet kød og lignende skal du altid gennemstege, fordi der er risiko for spredning af bakterier ved hakning af kødet og røring af fars. Mekanisk mørnet kød er gennemstukket af tynde nåle, som har skåret kødfibrene over for at forbedre kødets mørhed, men derved risikerer man også, at bakterier trænger ind i kødet. Tilsatte krydderier kan indeholde bakterier og bakteriesporer.

Fjerkræ skal gennemsteges, fordi et fåtal af slagtekyllinger er inficeret med salmonella og campylobacter, og bakterierne kan også sidde inde i bughulen på fjerkræet. Dog kan du godt stege et andebryst rosa, fordi det er et helt kødstykke, men det er vigtigt, at

det steges grundigt på alle sider.

Fisk kan indeholde bakterier, virus og parasitter (rundorm). De skal derfor også gennemsteges. Rå, fersk fisk (sushi) skal have været frosset ned til minus 20 grader i mindst et døgn, så eventuelle parasitter i fisken dør. Desuden er det vigtigt at sikre sig, at fisken er af en høj hygiejnisk kvalitet, så risikoen for sygdomsfremkaldende bakterier og virus formindskes.

Sygdomsfremkaldende bakterier:

Campylobacter:

Campylobacter smitter typisk fra fjerkræ, okse- og svinekød og upasteuriseret mælk. Campylobacter adskiller sig fra andre bakterier ved, at der kun skal få bakterier til at fremkalde en infektion. I køkkenet sker smitten ofte ved såkaldt krydssmitte fra en madvare til en anden, fx hvis salaten skæres ud på samme spækbræt eller med en kniv, som har været brugt til at partere en rå kylling. Symptomer: Mavesmerter, diarre, kvalme og høj feber.

Salmonella:

Salmonellabakterier smitter typisk gennem kød, fjerkræ, æg, tørrede mælkeprodukter og grønsager. Bakterierne findes i afføringen fra dyr og mennesker, der ikke selv er syge, og krydssmitte. Salmonella dræbes ved 75° C, og de formerer sig normalt ikke ved køleskabstemperatur. Symptomer: Diarre, mavesmerter, feber, hovedpine, kvalme og opkastninger. I alvorlige tilfælde blodforgiftning, der i værste fald er livstruende.

Listeria:

Bakterien *Listeria monocytogenes* smitter typisk gennem mælk, ost, kødprodukter, grønsager og fiskeprodukter. Smitten kan skyldes utilstrækkelig eller ingen varmebehandling, eller at bakterierne er blevet overført til varmebehandlede og saltede fødevarer. Symptomer: Influenzalignende og diarre rammer oftest personer med lavt immunforsvar og gravide (abort), blodforgiftning og meningitis.

Yersinia:

Bakterien *Yersinia enterocolitica* smitter typisk gennem svinekød og produkter af svinekød. Forurening af varmebehandlede produkter, der opbevares sammen med svinekød i længere tid på køl - fx pålægsvarer. De akutte symptomer: Feber, diarre, mavesmerter og mave-tarmbetændelse. En til to uger senere kan der komme ledsmerter og gigtssymptomer, som kan vare i flere måneder.

E coli 0157:

Smittekilden vil oftest være hakket oksekød, upasteuriseret mælk og vand, der er forurenet med afføring fra kvæg. Kan dræbes ved varmebehandling. Symptomer: Diarre, blodig diarre, mavekramper, opkastninger, let feber. I sjældne tilfælde nyresvigt, skade på nyrer eller centralnervesystem.

Clostridium perfringens:

Findes overalt i naturen. Danner sporer, der overlever varmebehandling. Smittekilden er oftest varmebehandlede og sammenkogte retter med kød eller fjerkræ og kødsupper. I varmholdt mad eller mad, der afkøles for langsomt, bliver sporerne til bakterier, der formerer sig eksplosivt, og danner et giftstof (toksin), når de kommer ned i vores tyndtarm. Symptomer: Diarre, mavesmerter og ildebefindende.

Clostridium botulinum:

Er ligesom Clostridium perfringens en sporedannende jordbakterie. Formerer sig i hjemmelavede fiskeprodukter, fx hjemmesaltede sild eller graved fisk, leverpostej, frugt- og grønsagsprodukter, hvor saltning eller syring ikke har været tilstrækkelig, og hvis varmebehandling eller afkøling heller ikke har været god nok. Symptomer: Kvalme, opkastning, diarre, synsforstyrrelser, muskelsvaghed, forstoppelse og i værste fald lammelse af svælg og åndedræt samt hjertestop.

Staphylococcus aureus:

Kaldes stafylokokker, og smitten kommer hyppigst fra mennesker, som har bylder, bumser, bulne fingre, sår eller betændelse i næse, øjne, ører eller bihuler. Ved berøring af tilberedt mad kan smitten overføres, og hvis maden desuden står fremme længe ved stuetemperatur, fx en buffet, får bakterierne gode muligheder for at danne giftstoffer (toksiner). Symptomer: Kvalme, voldsom opkastning, mavekramper og diarre.

Bacillus cereus:

Smittekilden vil oftest være melholdige produkter som cremer, saucer, meljævnede retter samt ris og mælk. Sporerne kan overleve varmebehandling, og hvis afkølingen sker for langsomt, kan bakterien danne giftstoffer enten i fødevarer eller i tarmen.

Symptomer: Diarre og mavesmerter er mest almindelige, mens det er mere alvorligt, hvis der er kvalme og opkastning. Har du mistanke om, at du er blevet syg af madvarer, så kontakt din læge eller vagtlægen

De sygdomsfremkaldende bakterier, fx salmonella og campylobacter, dør ved gennemstegning og gennemkogning. Det samme gælder ved pasteurisering af mælk og mælkeprodukter samt æggeprodukter.



Bakterier og skimmelsvamp:

Bakterier formerer sig ved deling: En bliver til to, to til fire og så videre. Ved 37° C kan en bakterie blive til 1.000 på tre timer og til 1.000.000 på seks timer. Ud over temperaturen har bakterierne brug for fugtighed og næring, som de får fra den madvare, de sidder på.

Sygdomsfremkaldende bakterier er lumske. De kan hverken ses, lugtes eller smages. Man opdager dem først, hvis man bliver syg (typisk diarre eller opkast). Og det kan komme få timer eller flere dage efter, at man har spist maden. Førrådelsesbakterier eller andre mikroorganismer nedbryder maden. De ydre tegn er, at maden lugter grimt, råddent, muggent eller syrnet, og da de både kan ses, lugtes eller smages, er man som regel ikke i tvivl om, at maden skal kasseres.

Temperatur og tid:

I fryseren ved -18° C ligger bakterier i dvale, og nogle dør.

I køleskabet ved 5° C formerer bakterier sig meget langsomt.

I temperaturområdet 5-65° C kan bakterier formere sig, men oftest holder de forskellige arter hinanden i skak.

Det kritiske temperaturområde er 20-40° C, hvor bakterier formerer sig meget hurtigt.

Over 65° C formerer bakterier sig ikke mere.

Ved 75° C dør de sygdomsfremkaldende bakterier, men bakteriesporer overlever.



ERNÆRINGSLÆRE

Mennesket har dagligt brug for at få tilført en række næringsstoffer. Næringsstofferne inddeles i energigivende og ikke-energigivende.

Protein, fedt, kulhydrat og alkohol udgør de energigivende næringsstoffer:

Protein:

Proteiner er opbygget af aminosyrer. Der findes ca. 20 aminosyrer, hvoraf de 8 - 9 er livsnødvendige og skal derfor tilføres med kosten. Proteiner udfører mange funktioner i organismen, hvor de bl.a. fungerer som enzymer, transportmolekyler, hormoner og de indgår i immunforsvarets antistoffer. Når kroppen tilføres protein via kosten, spaltes proteinet til de aminosyrer, det er opbygget af. Af disse aminosyrer danner organismen proteiner med den sammensætning, der er behov for i celler og væv. Kroppen har ikke særlige proteindepoter, der kan tæres på ved ekstra store behov. I stedet nedbrydes muskelprotein.

Fedt:

Fedt er kostens mest koncentrerede energikilde, idet fedt giver dobbelt så meget energi som kulhydrat og protein. Kostens fedt kan inddeles i 3 typer: Triglycerider, fosfolipider og kolesterol. Størstedelen af det fedt vi spiser er triglycerider. Fedtsyrerne (som triglyceriderne er opbygget af) inddeles i mættede og umættede fedtsyrer. Fedtsyrer uden dobbeltbinding kaldes mættede og findes især i animalske fødevarer. Fedtsyrer med en eller flere dobbeltbindinger kaldes henholdsvis mono- eller polyumættede fedtsyrer og findes især i vegetabiliske og marine fødevarer.

Fosfolipider indgår bl.a. i cellemembraner. Kolesterol indgår i dannelsen af kønshormoner, vitamin D samt galdesyrer. Størstedelen af kolesterolet dannes i cellerne, men findes også i animalske fødevarer. Kostens kolesterol spiller kun en lille rolle for blodets kolesterolniveau.

Kulhydrat:

Kulhydrat inddeles i mono-, di- og polysakkarider. Kulhydrat er en vigtig energikilde. Mono- og disakkariderne kaldes ofte sukkerarter, mens polysakkarider omfatter såvel stivelse og kostfibre samt glycogen. Kostfibrene er bl.a. vigtige for fordøjelsen. Centralnervesystemet anvender monosakkariden glucose som energikilde. Små mængder kulhydrat kan lagres i lever og muskler som glycogen. Disse lagre vil ved manglende kulhydrattilførsel tømmes i løbet af ½ - 1 døgn. Når kroppen mangler glucose og kulhydratlagrene er tomme dannes glucose ved nedbrydning af protein.

Alkohol: Alkohol giver energi men har ingen ernæringsmæssig værdi.

Hvordan udregnes energi?

1g protein giver 17 KJ

1g fedt giver 38 KJ

1g kulhydrat giver 17 KJ

1g alkohol giver 30 KJ

Derudover er:

1 KJ= 0,24 kcal

1 kcal= 4,2 KJ

Vitaminer og mineraler er ikke-energigivende næringsstoffer:

Vitaminer:

Vitaminer er livsnødvendige organiske stoffer, der må tilføres kosten, da vi ikke selv kan danne dem. Vitaminer opdeles i vandopløselige og fedtopløselige vitaminer. De vandopløselige er 8 forskellige B-vitaminer samt C-vitamin.

Kroppen har ikke væsentlige depoter af disse vitaminer og er derfor afhængig af regelmæssig tilførsel.

En stor del af B-vitaminerne indgår i energistofskiftet, mens C-vitamin fungerer som antioxidant og har betydning for dannelse af bindevæv, optagelse af jern m.v.

De fedtopløselige vitaminer A, D, E og K har mange funktioner i organismen, bl.a. som antioxidant, indgår i immunforsvaret og forplantningsevnen, D-vitamin er nødvendig for optagelse af calcium og K-vitamin for blodets størkningsevne.

Fedtopløselige vitaminer oplagres i fedtvæv og særligt A- og D-vitamin kan overdoseres.

Mineraler:

Mineraler er uorganiske stoffer og ca. 15 mineraler regnes for livsnødvendige.

Mineralerne har mange forskelligartede funktioner, f.eks. som bestanddel af skelettet, hud, hår og tænder, som del af hæmoglobin og ligeledes indgår flere mineraler i væske- og saltbalancen eller i enzymer og hormoner.

HVORDAN VURDERES ERNÆRINGSTILSTANDEN?

BMI: Når man skal bedømme, om en person har en passende vægt, anvendes Body Mass Index (BMI), der beregnes som vægten (i kg) delt med højden (i meter) i anden potens.

Eksempel: En person vejer 55 kg og er 1,72 m høj.

$$\text{BMI} = \frac{55 \text{ kg}}{1,72 \times 1,72} = 18,6$$

For raske voksne gælder følgende BMI-inddeling:

Undervægt: $\leq 18,5$

Normalvægt: 18,5-25

Overvægt: 25-30

Fedme: 30-35

Svær fedme: 35-40

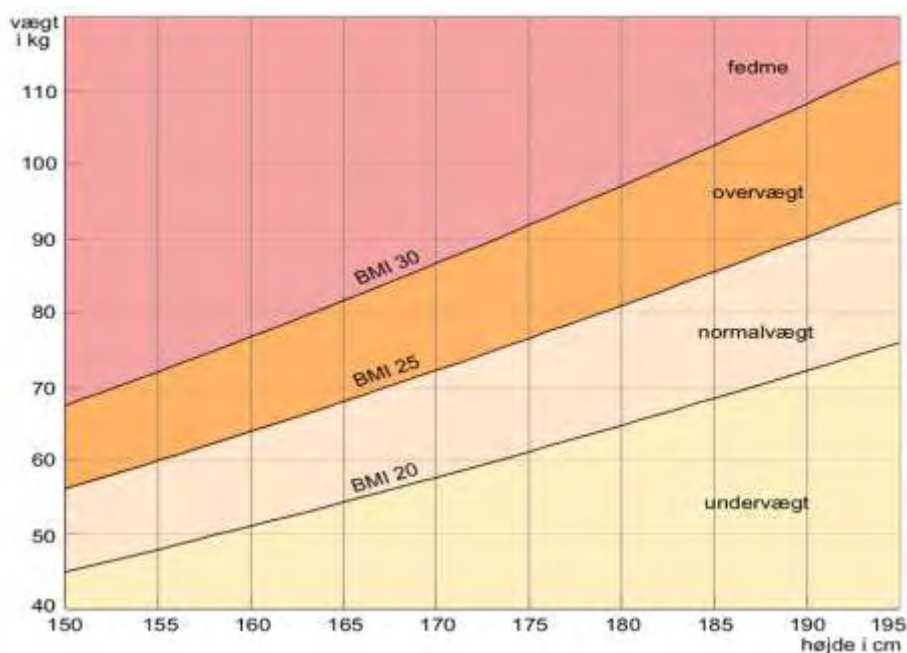
Ekstrem fedme 40+

For ældre ≥ 65 år gælder følgende BMI-inddeling:

Undervægt: ≤ 24

Normalvægt: 24-29

Overvægt: 29



METODER OG TEKNIKKER I HJEMKUNDSKAB

Afbage:

Afbagning skelnes fra opbagning. Opbagning (se dette opslagsord) betyder at "bage" smør og mel sammen som jævning til en sauce. Med betegnelsen "afbagt dej" mener man en blanding af væske, mel og salt, der koges op og tilsættes æg. Fx vandbakkelsesdej, gratin, melboller.

Affedte:

F.eks. en oksekødsuppe: lade den køle af, så fedtet stiger op til overfladen og stivner i en skorpe, der let kan fjernes med en hulske eller en almindelig ske. Hvis man har meget travlt, kan man også bruge fedtsugende papir, der suger fedtet fra overfladen af den varme suppe.

Afpudse:

At afpudse betyder at skære synlige sener, hinder og fedt fra et kødstykke, typisk filet eller mørbrad. Fordelen ved at fjerne sener og hinder på kødets overflade er, at kødet både er lettere at spise og stege. Hvis der er mange sener på et stykke kød, vil kødet trække sig sammen og evt. blive skævt ved stegning. Afpudsning sker normalt hos slagteren, men af og til er det ikke gjort eller gjort overfladisk. Til afpudsning bruges en spids, tyndbladet kniv. Senner og andet skæres løs fra kødet lige under senen, der følges tæt med kniven mod højre, så man ikke skærer for dybt og ødelægger kødstykket.

Afskalle:

Fjerne den yderste hinde fra mandler eller frugt

Al dente:

"Al dente" er italiensk og betyder "til tanden". Den gastronomiske betydning er at koge grønsager eller pasta, så de stadig har "bid", dvs. en kerne, der ikke er kogt helt mør. Emnet må ikke være råt eller direkte hårdt, men der skal være en lille modstand mod tænderne. En nøjagtig kogetid for al dente kan ikke gives, da den selvfølgelig afhænger af udskæring, størrelse osv. Fisk et stykke pasta op af gryden eller stik i det med en spids kniv flere gange under kogningen, til konsistensen er tilpas. Bemærk dog, at kogetiden angivet på emballagen ofte er for lang. Det er ikke nødvendigt at overhælde med koldt vand efter kogning.

Anrette:

Arrangere maden smukt på serveringsfadet. Hav fx en tegning over din rets anretning (hvad skal placeres hvor).

Bage op:

At bage op eller afbage vil sige at "bage" lige dele smør og mel sammen i en gryde, inden der tilsættes væske, typisk til en sauce. Opbagningen jævner saucen. Smør smeltes i en gryde, til det bruser let, og tilsættes hvedemel. Der røres godt, mens opbagningen varmer igennem et øjeblik. Opbagt dej eller sauce indeholder mere fedt end fx en skysauce eller maizena-jævnet sauce. Hvis man ønsker en mager sauce, kan

man piske meljævning af hvedemel eller maizena i væsken og koge op, og til sidst runde smagen af med en lille klump smør.

Binde op:

Trække en tynd snor gennem lår og vinger på fjerkræ for at holde dem på plads under tilberedningen.

Blanchere:

At blanchere er at sænke grønsager i kogende vand i ganske kort tid - fra 30 sekunder til et par minutter alt efter størrelse. Herefter overhældes grønsagerne med iskoldt vand og dryppes af. Fordelen ved blanchering er, at farve, sprødhed og vitaminer bevares bedre end ved at koge grønsagerne møre. Herefter indgår de typisk i andre tilberedninger, fx en salat. Man kan tilsætte vandet en smule citronsaft for at undgå mørkfarvning. Hvis man fryser grønsager, bør de blanches først (fx grønne bønner, ærter).

Braisere:

At braisere er at brune kød eller fjerkræ, og derefter tilsætte en lille mængde vin, bouillon eller anden væske. Braisering sker typisk i (jern)stegegryde med låg, men kan også være i et ildfast fad med låg i ovnen. Formålet er at kødet bliver saftigere og at der opstår en lille mængde koncentreret sky, som kan indgå i en sauce.

Brune/bruning:

At brune vil sige at stege kød, fisk eller fjerkræ ved høj varme, så der opstår en stegeskorpe. Derefter dæmpes varmen til videre færdigstegning. Formålet er dels at give god smag, dels at lukke kødets porer, så saften ikke løber ud. Bruning kan ske både i gryde, på pande og i ovn. Hvis udskåret kød, fx i tern, skal brunes i gryde, er det vigtigt at brune kødet i mindre portioner, da saften ellers vil trænge ud, og kødet vil "koge" i stedet for at få brun farve.

Dampe/dampning:

At dampe er at koge grønsager, fisk eller fjerkræ i meget lidt vand eller anden væske under låg i kort tid, evt. på en rist. Emnet tilberedes udelukkende ved dampen. Fordelen er, at vitaminer og smag bevares bedre, især i grønsager. Det er en skånsom tilberedningsmetode, fx for fisk.

Dybstege:

At dybstege er egentlig betegnelsen for det asiatiske køkkens stegning af især fisk og skaldyr i olie ved meget høj temperatur. Betegnelsen bruges også som et synonym for friturestegning.

Farsere:

At farsere er at fylde fx fjerkræ med en rørt kødfars, grønsagsfyld eller andet inden stegning. Normalt placeres fyldet inden i et stykke kød, eller kød eller fisk rulles omkring fyldet, men man taler også om farsering, når fars eller andet fyld rulles udenom (jf. farserede porrer). Farsering har flere fordele; det strækker på kødet, farsen kan gøre kød eller fisk mere saftigt, og farseringen kan tilføje kryddring og smag.

Flambere:

At flambere er at "brænde" eller svitse en fødevarer i flammer, fremkaldt af antændt alkohol. En typisk flamberet ret er den klassiske peberbøf, der først brunes på pande, og derefter overhældes med lidt cognac. Alkoholen skaber dampe, der antændes og flammer et par minutter. Den afbrændte alkohol giver karakteristisk smag.

Fritere/friture:

At fritere eller at friturestege er at stege en fødevarer i kort tid i olie eller fedt ved meget høj varme. Maden får hurtigt en sprød, brun skorpe. Friturestegning kan foregå i en elektrisk frituregryde eller en almindelig gryde eller sauterepande. Olie, der egner sig til friturestegning, er forskellige produkter, der sælges under navnet fritureolie, eller rapsolie, der kan tåle høje temperaturer. Friturestegning eller fritering er en tilberedningsmetode, der af sundhedsårsager kun bør bruges af og til. Fødevareren får et højt fedtindhold, og højttopvarmet fedtstof kan producere de skadelige transfedtsyrer.

Glasere:

At glasere er at tilføje en fødevarer en blank og gylden overflade ved hjælp af indkogt sky, smør og/eller sukker. Man kan glasere fx gulerødder og andre rodfrugter i smør og lidt sukker, til væden er kogt ind og svøber sig om grønsagerne. Man kan også glasere i indkogt balsamicoeddike. En typisk glaseret ret er den svenske juleskinke, glaseret med rasp, sennep og brun sukker.

Gratinere:

At gratinere er at give en ret gylden, sprød skorpe i ovnen eller under grillen. Oftest er det i betydningen ostegratineret, fx overhældt med en mælkesauce med ost. Også retter med æg, smør, mælkeprodukter eller kartofler kaldes dog gratinerede.

Intervalstege:

Intervalstegning betyder pausestegning. Man tilbereder et stykke kød i ovnen i intervaller ved at tage stegen ud og lade den hvile, inden den steges videre. Processen gentages flere gange, fx 3 x 15 minutter med 15 minutters hviletid. Intervalstegning er en skånsom stegemetode, der giver en tynd stegeskorpe, saftigt kød og en mere ensartet fordeling af det røde eller rosa i stegen. Ulempen kan dog være et højere el-forbrug.

Julienne:

At skære grønsager eller andet i Julienne betyder at snitte i stave i tændstikstørrelse. Professionelle kokke har et Juliennejern eller et mandolinjern til formålet. Julienneskårne grønsager kan bruges i salater eller friteres som tilbehør og pynt.

Jævne:

At jævne en sauce eller suppe betyder at gøre konsistensen tykkere med tilsætning af forskellige typer af jævningsmiddel, baseret på mel. Efter tilsætningen af jævningen skal saucen eller suppen koge igennem nogle minutter. Typer af jævningsmidler er: smørbolle af mel og smør, opbugning (se dette opslagsord), legering (se dette opslagsord), meljævning af hvedemel og koldt vand, majsstivelse, kartoffelmel, flødejævning, jævning med syrnede mælkeprodukter og færdig saucejævner, der kan drysses direkte i retten.

Klare:

Udtrykket at klare bruges mest i forbindelse med smør. Smeltet smør vil indeholde et hvidt bundfald, som sigtes fra. Klaret smør bruges til stegning, fordi det kan tåle højere stegetemperaturer uden at branke. En suppe kan også klares for dens urenheder - normalt ved at skumme den meget omhyggeligt.

Knuse:

At knuse betyder at knække eller groft dele hårde fødevarer som krydderier eller hård nougat. Der findes flere metoder: kaffekværn eller krydderikværn, kødhammer, kagerulle eller morter. Når der bruges kødhammer eller kagerulle, lægges fødevaren i en plastpose. Makroner, chips eller lignende kan knuses i håndfladen. Kendetegnende er, at fødevaren skal være i ret grove dele.

Koge ind:

At koge ind er det samme som at reducere. En sky, sauce eller sirup koges ved ret høj varme uden låg, så vandindholdet fordamper og væsken bliver tykkere. Det kan tage fra få minutter til måske en halv time, alt efter mængde og væskens art. Formålet er dels en mere håndterbar konsistens, dels koncentreret smag.

Legere:

At legere er det samme som at liere, det betyder at jævne sauce eller suppe med æggeblommer, koldt smør, smørbolle, mel eller kartoffelmel. Dog fortrinsvis med æggeblommer. Æggene kan være pisket med fløde eller en smule af suppen eller saucen. Saucen må ikke koge efter tilsætning af æggeblommer. Derfor anbefales pasteuriserede æggeblommer. Fordelen ved legering er fylde, tykkelse og smag.

Lynstege:

At lynstege er at stege i wok eller pande ved høj temperatur og kort stegetid. Metoden kræver, at fødevarerne er skåret ud i mindre stykker og dermed kræver kortere tilberedningstid. Metoden stammer fra Asiens køkkener. Der steges i olie, og fødevarerne bevæges hele tiden rundt i wokken med en spatel.

Marinere:

At marinere betyder at lægge kød, fisk eller fjerkræ i en "dressing" indeholdende olie, vin, øl eller syre fra eddike, citrusfrugter el. lign. Syren nedbryder kødets proteiner og virker derfor mørnende. Fordelen er altså både mørhed og smag fra syre og krydderier. Der marineres i min. ½ time, oftest længere.

Montere:

At montere vil sige at piske koldt smør eller fløde i en sky, for at gøre den jævn, blank og fyldig. Det kan dreje sig om sky fra en steg, indkogt vin eller lignende. Smørret skal tilsættes lidt ad gangen, mens der piskes.

Opbagning:

En opbagning er en blanding af smør og mel, der "bages" sammen i en gryde, inden der tilsættes væske, typisk til en sauce. Opbagningen jævner saucen.

Overtrække (med chokolade):

At overtrække med chokolade er at dække en fødevare, fx konfekt eller en kage, med et tyndt lag chokolade. Målet er, at chokoladen er jævnt fordelt, glat, tyndt dækkende og ikke har skjolder eller pletter. Til smeltning af ren, mørk chokolade findes flere metoder: mikrobølgeovn, vandbad (se dette opslagsord) eller elektrisk chokoladesmelter. Chokoladen kan fordeles på kagen med paletkniv el. lign. Mindre stykker konfekt dyppes i chokoladen på en stegegaffel el. lign. og drypper af, inden de anbringes på bage- eller madpapir. Chokoladens kvalitet samt temperaturen er vigtig ved overtrækning, da det er forkert temperatur, der kan få chokoladen til at klumpe, skille eller skjolde. Brug et køkkentermometer.

Panere:

At vende madvarer, der skal frituresteges eller steges, først i mel så i piskede æggeblommer og til slut i rasp.

Pasteuriseret:

Pasteurisering betyder varmebehandling. Mælken opvarmes på mejeriet for at dræbe eventuelle sygdomsfremkaldende bakterier. Ved lavpasteurisering opvarmes mælken til 72°, hvorefter den køles ned. Ved højpasteurisering opvarmes mælken til 80-90°. Pasteurisering ændrer intet ved mælkens næringsværdi, men højpasteurisering ændrer en lille smule ved smagen - mælken kan smage "kogt". Derfor er al mælk til drikkebrug kun lavpasteuriseret. I 1941 blev det lovpligtigt at pasteurisere al mælk til handel.

Piske eller røre?:

At piske betyder at piske luft ind i en dej, creme eller fløde med en vis hastighed eller kraft. At røre betyder at røre og/eller piske en dej, fars eller lign., til den er jævn og evt. luftig. En pisket masse er lettere end en rørt. Man pisker, indtil man kan høre, at massen lyder "hul" mod skålen. Til piskning vælges piskeris eller piskeindsats til røremaskiner, og til at røre vælges evt. dejkroge. Det er især vedr. kagedej, at man skelner mellem rørt eller pisket dej. Rørt dej kaldes også generelt sandkagedej og betegner en kagedej, hvor smør og sukker piskes luftigt, inden der piskes æg i. Til sidst røres mel og andre ingredienser i, evt. med dejskraber eller dejkrog. Pisket dej skaber en lettere kage. Det er vigtigt at lægge mærke til, om en opskrift angiver røre eller piske, og at overholde opskriftens tidsangivelser, da kagen, isen el. lign. ellers vil blive tung.

Piske let/luftigt:

At piske let eller luftigt betyder at piske luft ind i en dej, creme eller fløde med en vis hastighed eller kraft. Man ser også udtrykket at piske lyst. Redskaber er et metalpiskeris (ballonformet), elektrisk håndmikser med piskeris eller køkkenmaskine med piskeris. Man kan ikke piske med dejkroge eller ske. At piske let eller luftigt er relevant mht. æggehvider, æggeblommer, flødeskum, kagedej, is og andre desserter, hvor konsistensen er afhængig af luft. Når der er pisket luft ind i en masse, vil den være fast, "hvælvet" at se på som et bakket landskab og lyde hul mod skålen. Det er vigtigt at overholde en opskrifts angivelser af piskning i et vist tidsrum med en vis kraft, da dejen el. lign ellers vil falde sammen og mislykkes.

Pisket dej:

Pisket dej kaldes også sukkerbrødsdej. Den tilberedes af æg, sukker, mel og evt. bagepulver. Du laver en pisket dej ved at piske æg og sukker godt, så det bliver lyst, og der kommer meget luft ind i blandingen. Herefter vender du forsigtigt mel i æggeblandingen. Pisket dej kan også tilsættes smør samt forskellige smagsstoffer - fx kakao og chokolade. Pisket dej anvendes først og fremmest til lagkagebunde og roulader. En pisket dej, bagt som kage/kagebund i en springform, skal være fast at trykke på og løsnet langs kanten af formen, før den er rigtig bagt. Hvis bunden ikke er rigtig bagt, vil den falde meget sammen under afkølingen.

Reducere:

At reducere er det samme som at koge ind. En sky, sauce eller sirup koges ved ret høj varme uden låg, så vandindholdet fordamper og væsken bliver tykkere. Det kan tage fra få minutter til måske en halv time, alt efter mængde og væskens art. Formålet er dels en mere håndterbar konsistens, dels koncentreret smag.

Riste:

At riste betyder at stege en fødevarer ved høj varme med eller uden fedtstof. Der kan ristes i ovn, på pande eller grill, evt. brødrister vedr. brød. Formålet er at opnå en sprød skorpe, brungylden farve og smag. Der kan fx være tale om at riste krydderier, inden de anvendes i en tilberedning, for at fremhæve smag, eller at riste pinjekerner eller nødder.

Rørt dej:

Rørt dej kaldes også for en sandkagedej. Rørt dej består af smør, sukker, mel, æg og evt. væske og bagepulver. Betegnelsen rørt dej fortæller, at der er tale om en tilberedningsmetode, hvor du rører luft ind i en blanding af smør og sukker, indtil blandingen er lys og luftig. Herefter rører du æggene i et ad gangen og til sidst vendes mel og evt. væske i. Du kan røre dejen med et pæreformet piskeris - eller hurtigst og nemmest med en el-pisker med piskeris. En rørt dej kan godt "skille" lidt, når æggene røres i. Det kan du afhjælpe ved at røre lidt af melet i, før alle æggene bliver rørt i.

Sautere:

At sautere betyder at letbrune en fødevarer i fedtstof i kort tid ved middel eller stærk varme i pande eller gryde, (jf. sauterepande). Betegnelsen bruges oftest om råvarer, der er skåret ud, fx grønsager i skiver eller stave. Varmen skal ikke være så høj og farven ikke så stærk som ved ristning (se dette opslagsord). Formålet er fx at dampe væden væk fra grønsager, eller at give maden en let gylden farve og smag af stegning.

Simre:

At simre vil sige at lade en fødevarer koge ganske stille ved lav varme. Vandets overflade skal kun netop bevæge sig, ikke boble. Metoden er en skånsom kogemetode, fx til udskåret kød, så man undgår, at det bliver hårdt eller tørt.

Skrabe:

At fjerne skællene på en fisk ved at skrabe den fra halen mod hovedet uden at beskadige skindet.

Skumme:

Fjerne det skum, der stiger op til overfladen, når vandet eller suppen, hvori man koger fisk, kød eller grønsager, kommer i kog og igen under kogningen.

Sne:

Piske æggehvider, til de er hårde og hvide som sne.

Stege:

At stege er at tilberede kød, fisk eller andre råvarer ved høj varme, så det får sprød skorpe. Stegning kan foregå i ovn, på pande, grill, i gryde, over bål osv. Man steger i olie, smør eller andet fedtstof, men også ved tørstegning på teflonpande, hvor fødevarens eget fedtindhold udnyttes.

Svitse:

At svitse betyder at stege kortvarigt ved middelvarme, mens der omrøres jævnligt. Fødevareren, oftest grønsager, er typisk skåret ud og man svitser kød, fisk eller grønsager i fedtstof ved stærk varme, for at de kan tage farve. Emnet må kun antage ganske let farve. Efter svitsning følger oftest en videretilberedning.

Temperering:

Tempereret betyder normalt det samme som stuetemperatur, dvs. ikke hverken køleskabskold eller varm. I praksis betyder det, at fødevareren (fx ost til en ostanretning) tages ud af køleskabet og stilles i stuetemperatur i mindst en time inden servering. Mht. ost betyder tempereringen, at smagen træder bedre frem, mens det fx mht. smør kan have at gøre med blødere konsistens, hvis smørret fx skal røres med andre ingredienser til en dessert.

Tørstege:

Tørstegning er en fedtbesparende stegemetode, hvor kød steges på slip-letpande uden tilsætning af fedtstof. I stedet udnyttes kødets eget eventuelle fedtindhold. Formålet med tørstegning er at afsmelte fedtet for ikke at indtage det. Fedtbesparelsen i forhold til almindelig stegning i fedtstof er dog ikke så stor som mange tror, da kød stegt i fedtstof også afsmelter fedt. I begge tilfælde kan det afsmeltede fedt kasseres.

Vandbad:

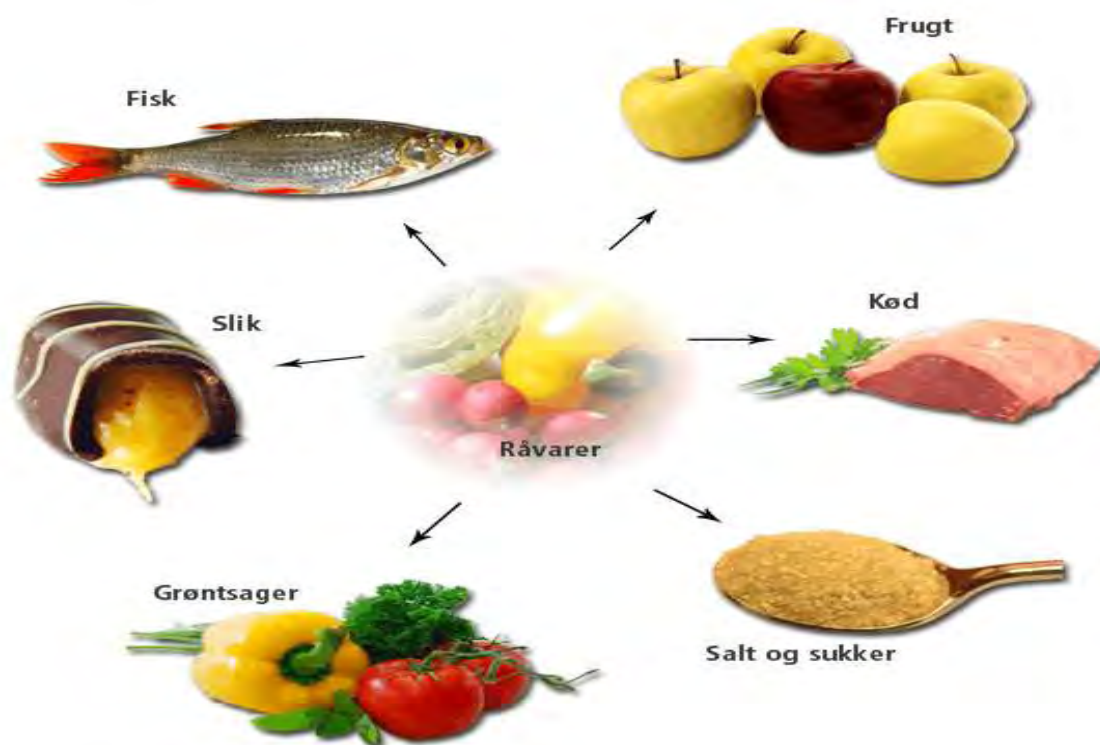
At smelte i vandbad vil sige at stille en skål med fx chokolade over en gryde stille simrende vand, indtil chokoladen smelter. Vandet i gryden skal nå ca. halvt op på skålen, og det må aldrig boblekoge, kun holdes omkring eller lige under kogepunktet. Det er en skånsom smeltemetode, da chokolade ikke tåler høje temperaturer. Vandbad kan også bruges til at piske æggeblommer til ægte saucer (fx hollandaise), eller der kan laves et iskoldt vandbad til hurtig afkøling. Endelig kan postejer og lign. bages i vandbad i en bradepande i ovnen.

Æltning:

At ælte vil sige at bearbejde en dej med håndflader og håndrod, til den har ønsket konsistens og har optaget de tørre dele. Man kan også ælte i en røremaskine, men kun kort tid (højst 3 minutter). Pas på ikke at tilsætte for meget mel. Æltning forbindes oftest med gærdej, men man kan også tale om fx at ælte flormelis ind i marcipan. Når æltning er vigtig vedr. gærdej, er det fordi mel indeholder et protein, som skal udvikles for at kunne hæve. Når melet tilsættes vand og bearbejdes ved æltningen i et vist tidsrum, udfolder proteinet en glutenstruktur, som får dejen til at hæve og danne huller. Det er altså ikke gæren alene, der danner huller. Hvis man ælter for kort tid, vil brødet smage af gær og blive fladt og tungt. Man kan dog også ælte så længe, at man slår glutenstrukturen i stykker. Forskellige meltyper indeholder ikke lige meget gluten. Hvedemel indeholder mest, mens durummel, speltmel, rugmel osv. indeholder mindre. Dej med disse meltyper skal derfor typisk æltes og hæve i længere tid for ikke at blive tunge. Dej med groft mel skal være ret klistret, når det stilles til hævnings, da melet vil fortsætte med at optage væske under hævningsen.



RÅVAREKENDSKAB



Råvarer, halvfabrikata og helfabrikata - dele af en proces

Naturen bliver til produkter og råvarer.

Råvarer forarbejdes, så bliver de til halvfabrikata.

Halvfabrikata forarbejdes til helfabrikata, således at de kun skal f.eks. opvarmes, for at være en del af et måltid.

Måltidet består af en række råvarer, der er forarbejdet til halvfabrikata og helfabrikata, som til slut sættes sammen til et måltid.

Hvad er råvarer?

Råvarer er produkter fra naturen, som af mennesker er blevet taget ud af deres naturlige elementer, og blevet omdannet til varer, som er til salg.

Råvarer er varer der ikke er tilsat noget som helst.

Alle, der arbejder med forarbejdning, beskæftiger sig med råvarer.

Alle, der indkøber råvarer (fra grossister til madproducenter), bliver en del af processen, der fører frem til resultatet af forarbejdningen af råvarer: måltidet.

Råvarer er grundlaget for måltidet. Naturen er forudsætningen for eksistensen af råvarer.

Naturen og dennes omdannelse til råvarer er en nødvendig forudsætning for enhver industriel, privat eller offentlig produktion af hele eller dele af samlede måltider til hverdag og fest - til mange eller blot en enkelt.

Hvad er halvfabrikata?

Halvfabrikata er lettere forarbejdede råvarer. Halvfabrikata indgår i forarbejdningsprocessen uanset hvor, og hvem der forarbejder råvarer.

Halvfabrikata adskiller sig fra råvarer ved, at der er sket en forarbejdning, og hvor man ikke kan skille halvfabrikata ad igen til råvarer. Det betyder f.eks., at hakket kød, som er forarbejdet, men ikke tilsat noget, er en råvare, mens hakket kød tilsat f.eks.

kartofler eller krydderier er en halvfabrikata, fordi der er tilsat noget, og man kan ikke skille det ad igen. Halvfabrikata skal, i de

fleste tilfælde tilberedes (bages, steges, koges), før det kan spises.

Halvfabrikata adskiller sig fra helfabrikata ved, at der skal gøres noget mere ved det, før det kan spises. Det skal der ikke, når det er helfabrikata. Helfabrikata er færdige enkeltdele, der kan indgå i et måltid.

Hvad er helfabrikata?

Helfabrikata er færdigtilberedte råvarer, der kun kræver enten opvarmning, eller kan spises direkte, som det er. Helfabrikata indgår som delkomponenter af et helt måltid.

Helfabrikata kræver ingen tilsmagning eller tilsætning. Det, der adskiller helfabrikata fra måltidet, er, at helfabrikata ikke er et fuldstændigt måltid.

Skema til forståelse af processen "Råvare - måltid":

Råvare.	Halvfabrikata.	Helfabrikata.	Måltidet.
Mel.	Brødblandinger.	Rugbrød/franskrød. Revet rugbrød. Kager	Smørrebrød.
Kartofler.	Forkogte kartofler. Kartoffelmospulver.	Bagte kartofler.	Måltid med sauce og kartofler.
Gulerødder.	Frosne gulerødder i tern, hele eller i skiver.	Gulerodsråkost m. dressing.	Måltid med råkost.
Hakket oksekød.	Hakket kød formet til bøf.	Stegt bøf. Lasagne/spaghettiret.	Spaghetti. Bøf.
Ben.	Bouillon.	Frossen suppe.	Suppe.
Mælk.	Pasteuriseret mælk og surmælksprodukter.	Yoghurt med frugt. Ost.	Budding med kirsebærsauce.
Hakket svinekød.	Færdigrørt fars. Medisterpølse.	Stegte frikadeller. Stegt medisterpølse. Pålæg.	Frikadeller med kartofler og sauce.
Kylling fersk eller frossen.	Panerede eller krydrede kyllingestykker.	Kogt eller stegt kylling.	Stegt kylling med kartofler, sauce og agurkesalat.
Fisk.	Paneret sild.	Marinerede sild.	Rugbrød med marineret sild.
Æbler.		Æblegrød.	Æblekage.
Jordbær.		Jordbærgrød. Jordbærmarmelade.	Jordbærgrød med fløde.

FRUGTER, NØDDER OG BÆR:

Abrikos:

Abrikoser er i familie med de andre stenfrugter: Fersken, nektarin, blomme osv. Stenen er flad og med et mandellignende frø indeni. Frøet bruges i industrien til olie, som indgår i kosmetikindustrien og til mandelerstatning i marcipanlignende produkter. Vi kender især konserverede abrikoser på dåse, tørrede abrikoser og abrikosmarmelade. Friske abrikoser fås om sommeren, men er ofte hårde, sure og tørre i kødet. Det skyldes, at abrikoser har særligt behov for at modne på træet, ellers træder sukkersmagen ikke frem. Læg dem i en varm vindueskarm nogle dage og lad dem eftermodne helt, til de er næsten bløde og stærkt orangefarvede. Abrikoser har et højt indhold af A- og C-vitaminer samt mineraler.

Ananas:

Ananas stammer fra Sydamerika. I dag dyrkes den i store dele af de tropiske egne. Ananas kendes som frisk frugt, konserveret på dåse og som ananasjuice. Planten er en roset af lange, spidse blade ligesom ananassens top, og planten kan blive op til 1 meter høj. Frugten dannes på en stilk midt i planten. Ananasfrugterne har et højt indhold af C-vitaminer og indeholder et enzym, der kan mørne kød (ligesom i øvrigt ingefær), derfor kan frisk, moset ananaskød danne en spændende marinade til grillspid eller andet kød. Dette enzym er også grunden til, at en fromage med frisk ananas ikke vil stivne, fordi det ødelægger gelatinen i husblas. Tegn på en moden ananas er, at den dufter af ananas, og at bladene kan bevæges og lirkes lidt med.

Banan:

Banener dyrkes i de tropiske egne over hele verden. Dessertbananen er nok den frugt, der ændrer mest udseende fra den umodne, skarptgrønne over stærkt gul moden og til mørkplettet, brunlig overmoden. De brune pletter skyldes mikroskopiske svampe, (der dog kun sidder i skallen), og som fremmer modningen og sukkerindholdet. Derfor er bananer med begyndende brune pletter de sødeste. Bananer indeholder pæne mængder A-, E- og B-vitaminer. Bananer har et højt indhold af frugtsukker, højere end fx appelsin, og bruges derfor bl.a. til at regulere blodsukkeret hurtigt, fx efter sport. Bananer skal ikke opbevares i køleskabet, da de bliver sorte og overmodne på få dage.

Boysenbær:

Stort mørkerødt bær der minder om et hindbær. Det kan veje op til 8 gram. Boysenbær har en stærk aromatisk smag. Frisk, i marmelade, som kompot. Boysenbærret opstod i Californien i 20'erne - som en krydsning mellem hindbær og brombær.

Brombær:

Brombær er en flerfoldsfrugt med 20 - 40 stenfrugter. De plukkes ofte med stilk. De skal være ensartet modne, sorte, blanke og saftfyldte, de må ikke være sammensunkne - hold ligeledes øje med mugne bær. Brombær er lækre - serveret både naturel i en frugtsalat eller med is, yoghurt og fløde. De kan koges til marmelade, syltetøj og kompot, laves til sorbet og bruges i tærter, serveres til vildt. Der fremstilles vin, likør og brændevin af brombær. Brombær er sarte bær. Hvis man strør dem med en smule sukker, holder de længere, samtidig med at man undgår misfarvning.

Fersken:

Ferskner stammer fra Kina. De ferskner, vi får i Danmark, stammer især fra Sydeuropa og Sydamerika. Det rosa til orange, dunede skind på en moden fersken har givet navn til udtrykket "ferskenkind", der betegner ungdom og ynde. Fersken er i familie med de andre stenfrugter: Abrikos, nektarin, blomme etc. Nektarin er ikke en frugt for sig, men blot en fersken med glat skind. I Danmark ser vi mest ferskner med stærkt gult kød, men der findes også typer med bleggult, næsten hvidt kød. I alt findes der over 3.000 ferskensorter. I ferskenens sten ligger et mandellignende frø. Frøet indgår i industrien sammen med abrikoskerner som mandelstatning, bl.a. i forbindelse med fremstilling af billig marcipan. Ferskner har et højt indhold af C-vitaminer og mineraler. Frugten kan virke let afførende. Hvis man har birkepollen-allergi, har man ofte krydsallergi overfor abrikoser, blommer eller ferskner. Ferskner spises oftest friske, men kan også bruges i mange desserter og kager, fx i den klassiske peach melba, som er en pocheret fersken, serveret med vaniljeis og frisk hindbærsaucé.

Frosne bær:

Hvis man ikke har fået frosset ned selv, kan følgende købes i de fleste supermarkeder: jordbær, brombær, solbær, hindbær, skovbærblanding og evt. solbær og blåbær. Frosne bær kan tilberedes til desserter og kager, men dur ikke til frugtsalater, da de er slatne og sure. Frosne bær kræver noget mere sukker i retten eller dejen end friske bær.

Hindbær:

Hindbær er en flerfoldsfrugt, der løsnes fra bunden. Bærret er sammensat af en mængde små stenfrugter. Hindbær skal have en frisk rød farve, de må ikke være ormædte og sammensunkne. Hindbær smager sødt med en let syrlig smag og er et sart bær. Hindbær kan spises friske som dessert, kan laves til flødeis og sorbet, til mousse, bruges som fyld i tærter, gele lavet af hindbær og ribs er fremragende, hindbær kan koges til saft, bruges til rødgrød og sødsuppe, syltetøj og marmelade. De giver en god aroma i vineddike, og der laves fremragende likører og brændevin af hindbær. Skovhindbær er små vilde bær, der især vokser i skovrydninger. De har en mere aromatisk smag end dyrkede hindbær. Der findes både røde, gule, sorte, orange og hvide hindbær.

Jordbær:

Jordbærret er egentlig ikke et bær, men en opsvulmet blomsterbund, hvor frugten er de små nødder, der sidder på selve "bærret". Jordbær skal være faste og ensartet modne, stilken skal være frisk og grøn. Hold øje med mugne bær. Der findes mange forskellige sorter med forskudt modningstid. Friske danske jordbær har langt mere smag end de importerede bær. Jordbærblade kan tørres og bruges til te. Jordbær indeholder mange C-vitaminer og siges at være styrkende, udrensende, vandrivende, astringerende og mineraldannende.

Kirsebær:

Kirsebær er en stenfrugt, kugleformet med en glat oval sten. Der findes et utal af forskellige sorter, nogle er sure, andre søde. Farven kan variere fra gul over lyserød til mørkerød og sort. Friske kirsebær skal være blanke og saftspændte - uden pletter og stød.

Kiwi:

I 1960'erne begyndte Italien at dyrke kiwifrugten og en eksport kom i gang i 1970'erne. Italien er i dag verdens største producent af kiwifrugter med ca. 33 %, efterfulgt af New Zealand med ca. 25 % af produktionen. Kiwi er botanisk set et bær på størrelse med et stort æg. Den uspiselige skal er brun og lådden. Det indre frugtkød, der har en klar grøn farve, er isprængt en mængde små, sorte frø. Smagen er meget aromatisk og minder om en blanding af fuldmodne stikkelsbær og jordbær. Kiwien er en god kilde til C-vitamin. Anvendes bl.a. halveret (spises med ske), til frugtsalat, til is, chutney, marmelade og smoothies.

Kokosnød:

Kokosnødden med den brune, trævlede skal og det hvide frugtkød er egentlig kernen i en større, grøn frugt. Den friske, grønne yderste skal skrælles af, inden kernen eksporteres og kan købes i butikkerne. Den brune hinde inderst kan skrælles af med en kartoffelskræller. Der bør være noget saft i, ellers er nødden gammel. Ryst nødden i butikken og hør, om den skulper. Kokospalmer vokser i de fleste tropiske egne. Der findes mange kokosprodukter, fx kokosmælk på dåse, kokosmel og tørrede kokosstrimler. Kokosmælken på dåse er tykkere og mere næringsrig end den friske saft. Den består af fintmalet kokoskød og saft, evt. rent kokoskød og vand, som centrifugeres og presses. Fedtindholdet kan variere fra 2 -10 % - se på dåsen. Der er næsten intet fedt i kokossaften, men mere i kokoskødet. Friskt kokoskød har et højt fedtindhold - fra 30-60 % (mættede fedtsyrer). Derudover indeholder det pæne mængder B- og C-vitaminer samt kalk og fosfor. Frisk kokos bruges i frugtsalater og som snack.

Mango:

De eksotiske frugter er efterhånden blevet billige. Mango vokser på træer, og vi får dem fra især Sydamerika og Afrika. De har ingen sæson, men plukkes hele året rundt og modner på rejsen herop. Mango skal være moden og let blød, men når den er for moden, kan den få en bismag af terpentiner.

Papaya:

Papaya gror i tropiske lande, hvor den er uhyre almindelig som frisk frugt og juice. Frugten er gulgrøn eller orange, pæreformet og 20-40cm lang. Papaya i danske butikker er ofte små, gulgrønne og tørre i kødet, fordi de er høstet umodne. Farven bør være nærmere orange, så er frugten forhåbentlig moden. I frugtens hjemlande bruges den umodne frugt som en grønsag. Frugtkødet er fast, ikke særlig saftigt, orange til rødt og med en mængde runde, sorte kerner i midten. Smagen er sød, mild og nærmest slet ikke syrlig. Derfor er det normalt at servere frisk papaya med lime- eller citronsaft, der fremhæver smagen. Papaya fås også konserveret på dåse. Ofte smager dåsefrugten bedre end den friske, da importerede frugter i danske butikker af og til er halvgamle og umodne. Papayasaft smager eksotisk og indgår i tropejuicer. I indvandrerbutikker kan man købe papayajuce på brikker eller dåser. Frisk papaya indeholder, ligesom ananas, et enzym, der spalter proteiner og derfor kan medvirke til at mørne kød. Revet eller moset papaya kan være en god marinade til grill-spyd af kød. Samme enzym bevirker, at man ikke kan lave fromage eller gele med frisk papaya, da enzymet ødelægger gelatinen i husblas. Enzymet siges også at være godt for fordøjelsen. Frisk papaya er lækker i salater og som mildt tilbehør til stærke, asiatiske retter.

Passionsfrugt:

Frugten, der egentlig er et bær, kendes også under navnene purpur-grenadil eller maracuja. Frugten er i familie med passionsblomsten, men det er ikke samme plante, og en passionsblomst avler ikke passionsfrugter, men en anden frugt, der også kan spises. En moden passionsfrugt er let rynket eller bulet og brun til lyserød. Frugtkødet er en farvestrålende, blød masse af kerner og kød i gul, orange, brun og pink. Smagen er syrlig og eksotisk - passionsfrugtjuice indgår ofte i tropejuice og -yoghurter som dominerende indslag. Man skraber det geléagtige kød ud med en ske. Hvis frugten ikke er moden, vil kødet være ubehageligt surt og mangle den eksotiske duft. Passionsfrugt-kød kan bruges, som det er, som en sauce over is eller blandes med flødeskum til lagkagefyld. Man kan også blende kødet til juice (si kernerne fra) og bruge saften til eksotiske drinks. Endelig kan kødet bruges som eksotisk sauce til stegt svinekød. Passionsfrugter indeholder en del C-vitaminer.

Pære:

Pæren er en oval kernefrugt med en del stenceller i frugtkødet. Umodne pærer har et hvidt og hårdt frugtkød. Modne pærer har blødt og saftigt frugtkød - oftest med en meget aromatisk smag. Pærer høstes altid umodne, men modner i løbet af 3-4 dage ved almindelig rumtemperatur. Modne pærer har kun kort holdbarhed. Vælg pærer i butikken, som stadig er hårde og umodne. Fuldmodne pærer er meget følsomme for tryk, så det er bedste at modne dem hjemme. Den skal være fast i konsistensen og fri for stødskeer. Pærer er følsomme overfor ethylen og bør generelt ikke opbevares sammen med frugter som producerer ethylen. Men hvis du vil fremskynde modningen, kan de sagtens lægges i samme skål som æblerne.

Rabarber:

Rabarber kendes fra gammel tid i de danske køkkenhaver, men i århundreder brugte man mest rabarber som lægeplante mod orm. Først fra slutningen af 1800-tallet bruges de til desserter og kager. Der findes stort set kun tre sorter: Vinrabarber, jordbærrabarber og almindelige rabarber. Der er lidt forskel i farven, men ikke så meget i smagen. Rabarber kan ikke købes friske uden for sæsonen, som er april til juni.

Ribs:

Klase med små klart røde syrlige eller hvide sødere bær. Ribs skal være saftige og ensartet modne, ribberne skal være grønne. Ribs kan spises friske som tilbehør til dessert. De egner sig fint sammen med pærer, blommer, hindbær og ananas. De kan bruges til sorbet, som rysteribs til steg, saft, som frugt i rødgrød og som ribsvin. Ribssaft smager glimrende i vinaigrette. Ribs kan også bruges som gelé, i syltetøj - her er det dog bedst at vælge de bær, som ikke er hel modne, da de har et højere pektinindhold. Ribs kan glimrende frys, men mister herved pektinindholdet.

Solbær:

Solbær er sorte kuglerunde bær på op til 10 mm. De modner uens og kan være plukket uden ribber. Solbær har en kraftig, aromatisk smag. Anvendes som solbærsorbet, gelé, saft, i rødgrød, syltetøj og marmelade. 2,5 dl friske solbær indeholder 3 gange flere C-vitaminer end en lille appelsin. De er meget effektive som afføringsmiddel. Solbær kan frys, men mister derved sit pektinindhold.

Stikkelsbær:

Stikkelsbær er et rundt eller aflangt, grønt til gult bær, med en lidt hård skal. Kødet inde i bærret er grønt eller gult og fyldt med spiselige kerner. Jo mere modne stikkelsbær er, jo blødere og sødere bliver de. Umodne bær er sure.

Stikkelsbær er lækre rå, hvis de er modne - evt. med sukker på. Man kan også anvende dem til kager, gelé og saft. Man kommer dem i buddinger, chutney og frugtsalat. De kan også serveres som garniture til kød og fisk eller henkoges og serveres med is eller flødeskum. Stikkelsbær skal være glatte, uden brune pletter samt klare i farven. Stikkelsbær kan være gule, grønne eller røde. Sæson: Juni - august.

Tranebær:

Tranebær er små, kuglerunde og højrøde. De sidder som perler på en snor på de tynde stængler. Tranebær er saftige. De har en let bitter og syrlig smag. Kæmpetranebær er kugleformede til ovale bær, ca. 2cm. lange, de er røde og kan have hvidlige pletter. Tranebær bruges enten rå i fødevarer, der skal tilberedes yderligere så som muffins, brød og kager eller man koger dem, inden man kommer dem i tærter eller sorbeter. De laves til kompot, gelé, syltetøj eller chutney. Tranebær egner sig godt til kalkunkød, og de er lækre sammen med citrusfrugter, æbler og pærer. De giver en god smag til pateer og terriner. Saften smager fremragende. Tranebær var et vigtigt næringsmiddel for indianerne i Amerika, inden europæerne kom.

Vindrue:

Vindrue er et saftigt bær, der alt efter varietet og oprindelsessted har forskellig farve, størrelse og smag. Saften i modne bær smager sødt, da den indeholder 15-20 % sukkerarter. Rosiner er tørrede vindruer. Korender er små, tørrede kernefri druer af en særlig vinsort. Vindrue stammer oprindeligt fra Sydvest- og Lilleasien, men dyrkes nu mange steder i verden i et væld af forskellige sorter, der anvendes til vinfremstilling eller frisk konsum. Anvendes f.eks. naturel, som dessertfrugt, i salater eller som tilbehør til ost. Desuden anvendes vindruer til saft eller de kan steges som tilbehør til f.eks. fjerkræ.

Æbler:

Danmark har nogle af verdens bedste æbler, og æblerne smager særligt godt efter en varm sommer. Højsæsonen for de danske æbler ligger fra september til oktober. Æbler er rige på C, E og K-vitaminer samt stoffet Pektin. Æbler kan spises, som de er eller tilberedes til fx desserter. Æbler kan også bruges i salater og indgå i hovedretter med svinekød, flæsk, fjerkræ eller stegt fisk. Æbler kan konserveres ved tørring eller syltes til gelé, mos, marmelade eller chutney. Æblers holdbarhed kan forlænges ved at opbevare dem i kølige rum. Æbler tåler dog ikke frost. Står de i et haveskur, skal de derfor dækkes til med tæpper eller aviser, når frosten kommer. Hvis æblerne opbevares i længere tid, skal de mindst en gang om måneden gennemgås for mug og råd. Ved stuetemperatur får de fleste æbler en lidt fedtet overflade, og smag og konsistens ændrer sig. Det er de første tegn på forrådnelse, så tag kun mindre portioner ind af gangen. Æbler skal dog aldrig opbevares i køleskabe, idet de udskiller ethyl.

MELONER:

Cantaloupmelon:

Rund med netmønster eller med grønne længdestriber. Kødet er grønligt eller stærkt orange. Cantaloup har den kraftigste melonsmag af alle meloner, og de er meget saftige. Egner sig derfor godt til frugtsalater og is opskrifter.

Honningmelon:

Honningmelon hører til gruppen "sukkermeloner", modsat "vandmelon". Honningmelon er en aflang, glat, gul melon med hård skal. Kødet er lyst og smager mildt sødt. Den er knap så saftig som andre meloner. Sukkermeloner bør have stuetemperatur når de skal spises, ellers kommer smagen ikke til sin ret.

Netmelon:

Rund og lysegrøn melon, der dog også kan være oval. Har netmønster i skallen. Dens udseende kan variere fra grøn til bleggul eller gråorange, og den kan have længdestriber sammen med netmønstret. Frugtkødet kan variere fra lyst gulligt til mørk orange. Det skyldes, at netmeloner er ét navn for mange forskellige sorter. Smagen er sød og kraftig.

Vandmelon:

Stor, tung, rund eller let aflang melon med mørkegrønt skind og stærkt pink kød samt sorte kerner. Der er mange sorter, men de er ret ens smagsmæssigt, bl.a. fås en helt mørkegrøn udgave og en spættet/stribet. Kan veje fra 2 kilo og op til 20-30 kilo. Af og til fås vandmeloner i en forædlet udgave uden kerner. En god vandmelon er sød og utroligt saftig, men det er ikke til at se på skallen, om den er moden eller ej. Vandmelon spises som frisk frugt, men er også lækker i tomatsalater og grønne salater.

NØDDER:

Nødder er, botanisk set, frugter med en tør skal. Ud fra denne videnskabelige definition er hasselnødder, kastanjer, mandler, valnødder og macademianødder alle nødder. Andre nødder er et frø, fx pinjekerner, og jordnødder er en bælgfrugt. Disse frugter er meget næringsrige, fulde af smag og indeholder meget olie.

Valnødder:

Er todelte, krøllede nødder, der kan minde om en lille hjerne. Nøddekernen ligger i en rynket, let afrundet skal på ca. 5 cm længde. Nødden sidder inden i en grøn frugt ligesom kastanje. Valnøddetræet stammer fra Asien, men vokser i mange andre lande. Farven på valnødde-skallen giver udtryk for kvaliteten, jo lysere skal jo højere kvalitet.

Selve nødden er næsten helt hvid, mens skindet er brunt.

Skindet er bittert. Selve nødden smager sødligt og mildt, hvis den ikke er for gammel, hvad købenødder ofte er. Så er smagen stærk og harsk.

Valnødder fra haven kan tørres i et fyrrum eller lun kælder, men kan også nydes friske.



Valnødder kendes især fra valnøddebrød og som pynt på kager og osteanretninger samt i tærter og salater. Valnødder kan dog også, ligesom de fleste nødder og mandler, indgå i det salte køkken, fx i salater, vegetariske retter, postejer eller i en sauté med blommer og valnødder i balsamico som tilbehør til vildtretter eller stege.

Alle nødder har et højt fedtindhold på mellem 40 og 60%, men især valnødder indeholder meget af de sunde, flerumættede fedtsyrer og heraf en stor mængde omega3-fedtsyrer. Valnødder producerer også en velsmagende og meget dyr olie.

Hasselnødder:

Er råhvide, runde nødder med en brun hinde, omgivet af en hård nøddeskal. Nøddebuske vokser vildt i Danmark, men plantes også i skovområder og findes i mange haver. Friske hasselnødder lige fra træet er næsten hvide og smager meget mildt og saftigt. De nødder, man kender fra handelen, er tørrede og brune, med en sød og fyldig smag.



Hasselnødder er meget energirige og fedtholdige. Over halvdelen af nødden udgøres af fedt og resten af kulhydrater og proteiner. Bla. derfor har hasselnødder været en del af basiskosten siden stenalderen.

Hasselnødder kan anvendes både i madlavningen og i desserter og kager, både som helt friske og lyse og som tørrede. Grofthakkede eller malede hasselnødder kan røres til postej eller indgå i en panering af kød eller fisk. Desuden er hasselnødder lækre i salater.

Hasselnøddeolie er meget fyldig, og den egner sig godt til salatdressing eller saucer, især hvis den serveres sammen med kalvekød eller and.

Cashewnødder:

Er råhvide, nyreformede nødder, der stammer fra Indien, Østafrika og Sydamerika. Cashewnødden er en "gevækst", der sidder under frugten fra cashewtræet. Stenfrugten sidder på en spiselig, kødfuld frugtstilk - "cashewæblet" - og omgives af en skal og et tyndt frugtkød, der indeholder en ætsende olie, der virker så irriterende på huden, at cashewnødder altid sælges uden skal.

Cashewnødder kan købes, som de er eller saltede og ristede. De bruges fortrinsvis som snacks, men indgår også i mange thairetter og andre asiatiske retter.

Cashewnødder er dyrere end de fleste andre nødder på det danske marked. I asiatiske og andre indvandrerbutikker kan man ofte købe cashewnødder i større portioner til en noget lavere kilopris. Før de tilsættes en ret eller bruges som pynt, bør de ristes let på en tør pande, det fremhæver smagen og gør nødderne sprøde.

Jordnødder:

Stammer oprindeligt fra Sydamerika og er egentlig frøene fra en tropisk bælgplante. Jordnødder anvendes til snack og madlavning og til fremstilling af olie.

Macadamianødder:

Har et højt indhold af fedt og kalorier og bruges som snack og i kager.

Macadamianødder fandtes først i Australien. Hawaii er i dag den førende producent af nødderne.

Mandlen:

Er kernen i grønne frugter fra mandeltræet. Når frugten modner, sprækker den, og mandlen ses indeni. Mandeltræet menes at stamme fra Asien, men dyrkes i dag overalt i bl.a. Middelhavslandene, Centralasien og Afrika. Man knytter især fine mandler og mandler i madlavningen til Sydspanien og Nordafrika.

Mandler anvendes især til fremstilling af marcipan, til desserter, kager og brændte mandler samt i risalamande. I andre lande indgår de dog også i det salte køkken, fx den spanske, kolde mandelsuppe med hvidløg.

Mandelskindet er bittert, hvorfor retter med smuttede eller ikke-smuttede mandler smager ret forskelligt. Endelig kan mandler (med eller uden skind) ristes i ovnen (med eller uden salt og krydderier) og får derved en kraftig nøddesmag.

Mandler har et højt fedtindhold, ca. 34%, men det er de sunde, umættede fedtsyrer. Desuden har de et højt indhold af E- og B-vitaminer samt jern, kalk og magnesium. Derfor regnes mandler for at være en sund snack. Mandlers holdbarhed er kort, så de opbevares bedst i fryseren.

Paranød:

Er et sydamerikansk træ i de tropiske regnskove i Brasilien, der får kokosnødde-lignende frugter, der indeholder 8-24 frø, som altså kaldes paranødder. Paranødder er egentlig ikke nødder, men frø. Hver "nød" har en karakteristisk trekantet, lysebrun aflang skal. Nødden indeni er nyreformet, hvid og med brunt skind.

Paranødder stammer fra og produceres i Sydamerika, særligt Brasilien og Bolivia. Nødden hedder på brasiliansk "kastanje fra Para", som er en by ved Amazonfloden. På engelsk kaldes den Brazil nut.

Paranødder kan, i vid udstrækning, bruges, ligesom man bruger hasselnødder. Paranødder indeholder, som alle nødder, meget fedt, ca. 60%, men hovedparten er de sunde enkelt- og flerumættede fedtsyrer. Paranødder har derfor en let sødelig smag. Paranødder opbevares bedst i fryseren, da de på grund af det høje fedtindhold hurtigt harskner.

Pecannød:

Er en aflang, brun nød med furer på langs - den minder om en stor, furet valnød, som den også er i slægt med. Pecannødder stammer fra USA, der er langt den største eksportør i verden. Det er en af de afgrøder, man knytter til indianernes oprindelige kost. Pecannødder har det højeste fedtindhold af alle nødder (ca. 80%), hvilket gør dem meget næringsrige. Hovedparten af fedtet er de sunde umættede fedtsyrer.

I USA bruges de til den berømte pecan pie og som fyld i cookies og is. De har en fin, mild og særlig smag, som adskiller dem fra andre nødder. Pecannødder kan ellers anvendes som de fleste andre nødder.

Pistacienødden:

Er en lille, 1 cm lang, lysende grøn nød med mørkerød hinde. Den ligger inden i en hård skal, som ved modning åbnes i den ene side. Nødden kan være kantet og rynket, det betyder ikke nødvendigvis, at den er gammel. Pistacienødder stammer fra Mellemøsten, hvor de har været kendt siden oldtiden.

Pistacienødder smager mildt og fint parfumeret. De indeholder 40 - 45% fedt, men det er primært de sund fleurmættede fedtsyrer.

Pistacienødder findes i to produkter; de hele nødder med skal, som er saltede og bruges som snacks, og hertil kommer de tørrede kerner uden skal.

I Mellemøsten indgår pistacienødder på utallige måder i kager og desserter, fx i baklava, en lagdelt kage af fillodej med hakkede pistacier, nødder og sirup, samt i halva, der er en klistret og sød masse af nødder, mælk og sukker. Hos os kender vi bedst de saltede pistacienødder i skallen samt stærkt grøn pistaciemasse (pistaciemarcipan) og pistacieis. Begge de to sidstnævnte har dog ikke meget med pistaciesmag at gøre, da de er tilsat store mængder mandelessens og grøn farve.

Pinjekerner:

Er små, aflange, hvide frø fra pinjetræerne, de høje, mørkegrønne nåletræer, der vokser overalt i Sydeuropa. Pinjekernerne kaldes pignolia nødder eller piñons på spansk. Pinjefrøene sidder i de meget store kogler. Koglerne varmes op for at løsne frøene. Frøene er omgivet af en næsten sort, hård skal, som er svær at få af. Deraf den ret høje kilopris.

Pinjekerner smager både sødt og skarpt, lidt af harpiks. Pinjekerne på det danske marked kommer hovedsagelig fra Sydeuropa og Tyrkiet. Normalt ristes de på en tør pande før brug. Pinjekerner anvendes i talrige sammenhænge: I salater, pastaretter, kager, som snacks osv. De har, som andre nødder, et højt fedtindhold, (ca. 40%), men det er primært de sunde enkelt- og flerumættede fedtsyrer.

Peanuts (jordnødder):

Er betegnelsen for saltede og ristede jordnødder, der spises som snack. Peanuts er små, lysebrune nødder, halvdelen af en ca. 1 cm. lang jordnød, der deles i to. Jordnødder dyrkes næsten overalt på jorden (fx USA, Asien, Afrika) som del af basisføden, da nødden er rig på proteiner (17%).

Peanuts spises som snack/slik, men kan også indgå i kager, salater eller brød. Desuden kendes peanutbutter, der er en grov eller fin mos af jordnødder, som kan bruges som smørepålæg eller indgå i varme retter (især i det asiatiske køkken).

Nyere forskning tyder på, at nødder og mandler er sunde, men dette gælder ikke

peanuts, da de er saltede og ristede i olie. Jordnødder i sig selv har et højt fedtindhold på omkring 50%. Når nødderne ristes i olie, bliver det samlede fedtindhold på 70 -75%. Hertil kommer, at den anvendte olie ofte er hydrogeneret fedt (transfedtsyrer) som er meget usundt.

CITRUSFRUGTER:

Appelsiner:

Stammer fra Burma og det sydlige Kina. Senere har de bredt sig til Indien og herefter til Europa, hvor den har været dyrket siden det 15. århundrede. Selve appelsintræet er meget gammelt - og det anslås flere steder at være cirka 20 millioner år gammelt. Frugternes form, farve og smag afhænger i nogen grad af sorten og dyrkningsstedet, men fælles er, at de er rundagtige med en tyk, orange skræl. Frugtkødet er ligeledes orange. Det er syrligtsødt i smagen og meget saftigt med op til 35 procent saft. Appelsiner plukkes ofte før de er modne, hvilket desværre får indflydelse på smagen, der bliver mere syrlig og mindre aromatisk. Dette skyldes den oftest lange transportvej fra Nordafrika, Grækenland, Italien, Israel, Spanien og Tyrkiet. Frugten spises som den er eller indgår i desserter, kager og forskellige retter. Olie udvundet af blomster og skræl anvendes til likører, læskedrikke og i parfume-industrien. Appelsinen anvendes også som dekoration - for eksempel som juledekoration med tørrede nelliker stukket i.

Citroner:

Stammer fra det nordlige Indien og har været dyrket i både Lilleasien og Kina i adskillige tusinde år. Citroner blev importeret til det danske hof i 1520'erne men fik først en fremtrædende placering i det danske køkken fra 1700-tallet. I dag dyrkes citroner især omkring Middelhavet og i Californien. Det lille træ bliver 3-6 meter højt, har kraftige torne men smukke, store blomster med hvide kronblade, der er lyserøde på ydersiden. Frugterne er gule og ægformede med en tyk, læderagtig skræl og lysegult frugtkød med en meget syrlig smag, der egner sig til mange slags madlavning, desserter samt som smagstilsætning i drikke. Citroner anvendes tillige til fremstilling af olie, pektin og citronsyre.

Klementin:

Er en kernefri mandarintype. Visse klementinsorter kan dog indeholde kerner. Den er en hybrid mellem appelsin og mandarin, og er derfor steril. Den danner små, saftige citrusfrugter med syrlig-sød smag. Frugten har et højt indhold af A- og C-vitamin. Klementiner er især en populær spise omkring juletid. Anvendes som dessertfrugt. Skallen er klar orange og smagen stærkt sød. Klementiner dyrkes i stor stil i Spanien, Marokko og Australien.

Mandarin:

Er en citrusfrugt, opkaldt efter farven på mandarinernes embedsdragt. Forskellen på mandarinen og klementinen er, at der er kerner i mandarinen. Mandarinfrugterne er sammentrykte ved polerne og ikke runde som appelsiner. De smager mindre surt, og de har en markant, intensiv aroma. Hver frugt består af ca. 9 stykker, som er fyldt med orangefarvede, saftige celler. Hvert stykke er omgivet af en tynd hud, mens frugten

i sin helhed er omgivet af en olierig, duftende dobbeltskal. Kernerne er ovale og runde ved den ene ende, men spidse ved den anden. Skallen lader sig let fjerne fra frugtkødet, og det er også let at dele indholdet op i stykker. Derfor er det let at skrælle og dele frugterne med de bare hænder. Mandariner dyrkes overvejende i Spanien.

Grapefrugt:

Menes at være en blanding af appelsin og pomelo, der stammer fra Indonesien. Grapefrugter er større end appelsiner, og har enten et lyst gult frugtkød der smager sylrigtsødt og let bittert, eller et mere sødeligt rødt frugtkød. Navnet grapefrugt kommer af at frugten vokser i klaser, hvor grape betyder drue, altså en hentydning til vindru eklaser.

Kumquat:

Er en lille citrusfrugt i samme størrelse som en valnød. Kumquats er fremkommet ved krydsning mellem flere citrusarter. Frugten stammer fra Kina og fås i to varianter, en lille oval og en lille rund frugt. Kumquats spises med skal på og har en syrlig-bitter smag, der kan mildnes ved et opkog i en sukkerlage.

Lime:

Lime har været dyrket i flere tusind år og menes at stamme fra det nordlige Sydøstasien. I 1200-tallet kom frugten til Middelhavsområdet fra det nordlige Afrika sammen med ridderne fra korstogene. Herfra blev den bragt videre til Haiti og Amerika med spanske opdagelsesrejsende, for til sidst at ende i Florida Keys, hvor de i starten af 1900-tallet byttede dyrkningen af ananas ud med lime. Lime er en citrusfrugt nært beslægtet med citron. Skal og frugtkød er grønligt. Frugtkødet er surt, men har en karakteristisk aroma og er mildere end citron. Anvendes i fiskeretter, dressinger, saft, drinks og til marmelade.

GRØNTSAGER, SVAMPE, RODFRUGTER, SALATER OG KÅL:

Avocado:

Avocado stammer fra Sydamerika. Den kom til Europa i starten af 1500-tallet og videre til Asien i midten af 1700-tallet.

Det er et stort, pæreformet bær med et enkelt kugleformet frø, og farven kan variere mellem mørkegrøn, brungrøn og brunsort afhængig af sort. Frugtkødet, der indeholder 20-30 % fedt, har en smøragtig konsistens og en nøddeagtig smag. Moden avocado skal give efter ved et let tryk. Avocado er ethylenfølsom og frugtkødet ilter let, men brunfarvningen kan forhindres ved at tilsætte citronsaft efter den er skrællet.

Opbevares bedst ved 10-12 grader. Holdbarheden afhænger af modenheden. Skylles og flækkes på langs og stenen tages ud. Anvendes bl.a. til guacamole og grønne salater.

Agurker:

De danske agurker, der har sæson fra april måned, er en stor delikatesse sammenlignet med spanske vinteragurker. De er meget sprøde, lysegrønne i kødet og nærmest søde i smagen. Gå efter tynde og små, gerne krumme, agurker.

Artiskokker:

Artiskokker virker eksotiske på de fleste, men de kan nu nemt dyrkes i en dansk have, da det jo ganske enkelt er en tidselart. De skal være grønne, faste og friske, aldrig tørre i bladspidserne og helst ikke for store. Friskkogte artiskokker smager fantastisk - meget bedre end de syltede og konserverede. De er lidt besværlige at gøre i stand, men umagen værd. Fjern resten af stilken og klip bladene så langt ned, man kan komme til. Skær artiskokken over på tværs lidt over midten, så man kan se ned i den åbne blomst. Hvis artiskokken er frisk nok, kan man med en skarp teske pille alle "hårene" ud.

Asparges - grønne:

Grønne asparges er i handlen fra midt i april til Sankt Hans. Asparges er en stængelgrønsag og i familie med fx rabarber, bladselleri og fennikel. Hvor vi tidligere hovedsagligt spiste hvide asparges, har de grønne asparges vundet stadig større indpas, siden de første gang blev præsenteret i 1960'erne. De grønne asparges høstes over jorden, mens de hvide dyrkes i jordvolde, hvor de underjordiske skud høstes med håndkraft. De bedste asparges har en fast stængel og et fyldigt hoved. Den nederste hårde del af stænglen skæres væk, og de grønne asparges kommes i kogende vand tilsat lidt salt. Kogetiden skal være ganske kort, så de ikke bliver bløde og mister smag. De grønne asparges kan anvendes i supper, som forret eller tilbehør, ledsaget af dressing eller saucer. Der kan komme liv i bløde og slappe asparges ved at skære roden af dem og komme dem i koldt vand i 30 minutter. I stedet for at skære roden af asparges kan du knække roden af - den knækker altid der hvor det friske begynder.

Asparges - hvide:

I Danmark har de grønne asparges næsten overtaget markedet, men det er en skam, for de hvide asparges er en stor delikatesse. De er dyre, fordi de er tidkrævende at dyrke. Danske asparges fås kun i perioden 1. maj - 24. juni. De dyrkes især på Samsø og ved Lammefjorden. Importerede, hvide asparges fås det meste af året, men de er dog tit tørre og kedelige, så vær kritisk ved indkøb. Enderne må ikke se tørre og brune ud. Hvide asparges på dåse eller glas er naturligvis et produkt, der ikke har meget med friske asparges at gøre men kan dog bruges i traditionelle retter som tarteletter med høns i asparges, hvor smagen af saltlage næsten hører sig til. Forskellene på grønne og hvide asparges er flere. De grønne asparges er tynde, kan spises rå eller kogt 1-2 minutter og skal ikke skrælles. Hvide asparges skal skrælles tyndt med en kartoffelskræller og koges 5-6 minutter - til de er møre. Læg dem fladt i en stor sauterepande. Aspargeskogevandet bruges til sauce eller stuvning.

Auberginer:

Aubergine, er en tropisk plante af natskyggefamilien. Auberginer kan nemt dyrkes i drivhus, og der fås mange sorter, fx hvide, runde og sribede, men smagen er stort set den samme. I handelen ser vi kun de pæreformede lilla udgaver. Auberginer kan ikke spises rå og skal steges helt møre. Før i tiden sagde man, at aubergineskiver skulle saltes for at trække bitterstoffer ud, men det er ikke nødvendigt længere. Auberginer er ikke så bitre i dag. De suger meget olie, når de steges, men det kan man hjælpe på ved at stege på en teflon- eller slip-letpande. Aubergineskiverne pensles med olie før stegning.

Bladselleri:

Bladselleri menes at stamme fra Grækenland eller landene omkring Middelhavet. Det er en 2-årig plante, der er nært beslægtet med rodselleri, men som ikke danner en knold. Bladselleri har gulgrønne, kødfulde bladstilke med en fast konsistens. Stilkens lugt og smag minder om knoldselleri, men er meget mildere.

Stilkene skylles og stilkenden skæres af. Den kan koges, smørdampes, steges, bruges til wok eller rå til dip.

Blomkål:

Blomkål har været dyrket i vesten siden 1600-tallet og som kogt grøntsag har den været en af de mest almindelige. Blomkål består af en mængde blomsterknopper, som sidder samlet i buketter omkring stokken. Et blomkålshoved er derfor en kraftig omdannet blomsterstand. Blomkål er ethylenfølsom. Visne blade fjernes og stokkens nederste del skæres af. Hovedet skylles. Rå, koges eller dampes. Prøv f.eks. blomkålssuppe eller gratineret blomkål med bacon.

Broccoli:

Broccoli har været kendt i Middelhavsområdet siden Romerriget. Mange tror at den stammer fra Italien, men den kommer oprindeligt fra Lilleasien. Broccoli er i slægt med blomkål, men blomsterstanden er løsere bygget. Det er de opsvulmede blomsterstilke og de grønne blomsterknopper, der spises.

Broccoli er ethylenfølsom. Broccoli skylles og stilkens nederste del fjernes. Koges eller dampes; hel ca. 10 min., buketter ca. 3 min. Kan anvendes rå i salater, i grøntsagstærter eller i wokretter.

Bønner:

Friske, danske bønner kan plukkes fra juni til august. Men det er muligt at købe importerede bønner hele året. Bønner tilhører ærteblomstfamilien og findes i 4-500 navngivne kommercielle varianter. Havebønner kan inddeles i fire grupper: perlebønner, haricots verts, snittebønner og voksbønner. Fælles for bønnernes udseende er de lige lange bælg, der er mere eller mindre fyldt med frø. Bønner er meget næringsrige og indeholder både A, C og K-vitamin samt mineralerne Kalcium, Pantotensyre, Thiamin, Jern og Riboflavin. Bønner har været dyrket i Mexico i 6000 år. De blev indført til Europa fra Sydamerika af Christoffer Columbus i 1500-tallet. Norditalienerne var de første til at dyrke bønner i Europa.

Champignon:

Champignon vokser vildt i skove og på marker mange steder rundt om på kloden og har været indsamlet til spisebrug siden oldtiden. En egentlig erhvervsmæssig dyrkning af svampen blev taget op i Frankrig i 1700-tallet, mens de første spæde danske forsøg blev indledt midt i 1800-tallet. Fra 1950'erne tog dyrkningen for alvor fart herhjemme. Champignonen har en skærmformet, hvid hat og nedenunder gemmer de rosa-rødbrune lameller sig. Roden skæres af, og kan skylles under rindende vand hvis der er meget jord på. De lægges herefter til afdrypning i sigte eller lægges til tørre på et viskestykke. De brunfarves let efter rensning. Svampe må aldrig ligge i vand, da mange af smagsstofferne er vandopløselige og derfor vil forsvinde. Champignon har en mild svampesmag og kan anvendes både frisk i salater og tilberedt i sammenkogte retter, ristet som tilbehør i supper, sovse og mange andre sammenhænge.

Chili:

Chilis hjemsted er Latinamerika. Slægten omfatter dusinvis af peber- og chilivarianter, og hvor de milde peberfrugter behandles som en grøntsag, bruges de stærke sorter hovedsageligt som smagsstof. Både friske og tørrede chilier kan være pikante eller brændende stærke og farven kan variere fra skarp grøn til dyb rød.

Inden for madlavning opdeles chilien i tre kategorier: Friske grønne, friske modne (røde) og tørrede. Friske grønne chilier omfatter den stærke, runde jalapeño og den tyndere rajiao fra Sechuan. De friske, modne chilier varierer i farven fra gul, orange og rød til purpursort og styrken varierer fra sød, som f.eks. bananchili, til den virkelig stærke tabascochili. Friske modne chilier kan også bruges rå i salater og marinader eller tilberedes, så smagen udvikles. Uanset om de er rå eller tilberedte, vil deres stærke smag smitte af på de øvrige ingredienser. Generelt er det sådan, at jo mindre en chili er, desto stærkere er den. Hvis man er i tvivl om styrke, kan man smage på et lille stykke. Når man er færdig med at klargøre friske eller tørrede chilier, skal man vaske hænder og vaske de redskaber der er blevet brugt. De flygtige olier kan brænde og irritere sårbare steder, f.eks. øjnene. Knust tørret rød chili er som regel mildere end frisk chili. Chilipulver kan være to forskellige ting. I Amerika er det en blanding af stødte krydderurter og krydderier, der bruges til chili con carne, andre steder er det ren stødt chili, der er grovere i strukturen end cayennepeber.

Hvor stærk er chili?

Chili findes i utallige sorter, smage - og styrker. Det stærke i en chili skyldes det aktive stof capsaicin (N-Vanillyl-8-methyl-6-E-noneamid). For at finde ud af hvor stærk en chili er, måler man indholdet af capsaicin i chilien. Til dette bruger man Scoville skalaen, som angiver et indhold af capsaicin på mellem 0 og 16 millioner.

Capsaicin er lokalt irriterende, og er det der giver chili den karakteristiske brændende fornemmelse.

På skalaen herunder, kan du se eksempler på forskellige typer chili.

Sort	Scoville units
Ren capsaicin	16.000.000
Bhut Jolokia	800.000 - 1.001.304
Red Savina Habañero	300.000 - 577.000
Habañero	100.000 - 325.000
Jamaica Red	75.000 - 150.000
Pico de Pajaro	70.000 - 100.000
Golden Cayenne	70.000 - 85.000
Cayenne	35.000 - 55.000
Tabasco	15.000 - 30.000
Jalapeño	3.500 - 5.000
Peberfrugt	0

Fennikel:

Fennikel har sæson fra juli til oktober. Planten er en hvid-grøn knold, der dannes af opsvulmede bladskeder. Fennikel er i familie med dild og persille. Fennikel har en mild og let sødlig smag, der minder om lakrids eller anis. Planten er rig på A, B og C-vitamin. Fennikel kan anvendes som grøntsag - rå, kogt eller stegt og kan serveres til fiskeretter eller bruges i salat, i suppe eller i grønsagsretter. Bladene kan også spises som grønsagssnack og til ost. Fennikel opbevares i køleskab. Fennikel stammer fra Vestasien og Middelhavsområdet, hvor den har været brugt som krydderi siden oldtiden.

Forårsløg:

Forårsløgene ligner til forveksling små porrer. Løg er en af de ældste spiser, vi kender - og er blandt andet omtalt i Biblen. Kegaløgene kom til Europa i Middelalderen. Forårsløg kaldes også springløg efter det engelske spring onion. Forårsløg kan fås importeret hele året, men som navnet siger, er sæsonen egentlig juni-september. Løgene er milde og egner sig derfor godt til at servere rå i salater og som grønt drys, hvor vitaminindholdet bevares. Forårsløg er ikke nogen energibombe, men de indeholder dog A- og C-vitaminer ligesom andre løg og oftest et højere vitaminindhold end de halvgamle løg, der har ligget i køleskabet nogle uger. Forårsløg kan holde sig ca. 1 uge i køleskabet. Skyl og rens dem og læg dem i en plasticpose. Hvis forårsløgene er blevet bløde, kan de kvikkes op ved at lægges i en skål isvand nogle minutter. Forårsløg bruges meget i det asiatiske køkken.

Grønkål:

Grønkål er en bladkål, der ikke danner hoveder. Det er de store, krusede, grønne blade, der spises. Grønkål har en stærk kålsmag og er rig på A-, B- og C-vitamin.

Gulerødder:

Gulerødder fås hele året, men især sommer-gulerødderne er en delikatesse på linje med nye kartofler. Guleroden tilhører sellerifamilien og vokser vildt i Asien, Nordafrika og i store dele af Europa. Formen varierer: nogle gulerødder er aflange og tynde, andre er små og runde (karotter). Gulerødder har et højt indhold af karotin, som vi i kroppen kan omdanne til A-vitamin. Karotinet kan oplagres i vores fedtvæv, beskytte huden og fremme den solbrune kulør. Nye gulerødder er en delikatesse i sig selv. Guleroden kan også anvendes i supper, stuvninger, brød og marmelade eller som garniture. Gulerodens friske top kan desuden bruges i salater.

Hvidkål:

Kål stammer oprindeligt fra Europas vildtvoksende strandenge og er en af vores allerældste grønsager. Hvidkål sælges ofte uden de mørke seje yderblade og består af et fast bleggrønt hoved og en stærktsmagende tyk stok. Kåldolmere samt udhulede hvidkål med flæskefars, skinke og brødkrumme er gamle og udbredte bonderetter. Hvidkål kan strimles til salat, kommes i supper og gryderetter. Kålen kan også dampes, koges, sautes eller lynsteges og bruges i wokretter. Hvidkål har et højt indhold af C- og K-vitaminer samt fibre. Hvis kål genopvarmes, risikerer man en stærk og let syrlig kålsmag. Hvidkål smager godt sammen med gulerødder, cremefraiche, løg, kikærter, laurbær, kartofler, bacon og svinekød.

Jordskokker:

De skal være faste og ikke for små. Jordskokker smager sødt og nærmest lidt som artiskokker. Jordskokker kan spises rå i tynde skiver, purerede, som suppe og som del af en kartoffelmos fx til gratinering. På grund af sødmen er de lækre sammen med yoghurt: server lune, nykogte jordskokker med yoghurt rørt med hvidløg og klippet dild.

KARTOFLER:

Nye, delikate danske kartofler fås i juni og juli. Kartoffler er især rig på C-vitamin og er en del af basiskosten i de fleste danske hjem. Kartoffler får navn efter størrelse: de mindste hedder "brune kartofler", de største "bagekartofler". Herimellem ligger "pillekartofler" og "skrællekartofler". Der findes rigtig mange sorter af kartofler.

Nye kartofler:

Nye kartofler er ikke en bestemt sort, da sorten ikke er afgørende. Der findes tidlige sorter som Revelina eller Hamlet, men det "nye" består i, at de er umodne, små og friskopgravede. Nye kartofler har et højt vandindhold, derfor er det vigtigt at koge dem kort, 8-10 minutter for små kartofler. Nye kartofler sælges uden sortsbetegnelse, eller kaldes Samsøkartofler el. lignende, og de må kaldes nye som salgsbetegnelse indtil midt i august. Nye kartofler er et skandinavisk og tysk fænomen.

Kogekartofler:

Skal være kogefaste, nemme at skrælle dvs. med en ensartet form og tynd skræl. Mange sorter egner sig, fx **Folva**, **Filea**, **Ditta** og **Sava**. Før i tiden brugte man Bintje til kogning, men de koger let ud og egner sig bedre til mos.

Bagte kartofler:

Kartoflen skal være blød uden at være melet, og med et lyst, glat og fast skind, uden fejl i skind og kød. Ensartet størrelse og pæn, aflang form. **Estima** eller **Folva** er de bedste sorter, men ofte er forhandlerne ligeglade med sorten, bare kartoflen er stor. Før i tiden brugte man King Edward, men den er ret melet og ses ikke så meget i handelen længere.

Kartoffelmos:

Kartoflerne skal være store, så de er nemme at skrælle, og de skal koge let ud. **Bintje**, **Folva** og **Estima** samt **King Edward** er gode til mos.

Opbevaring:

Kartofler er i virkeligheden sarte. Når vi ofte får kartofler, der er gamle, plettede og spirede, er det fordi, de har været behandlet for sjusket og opbevaret for længe. Kartoffler kan ikke tåle lys. De bliver grønne, det grønne er solanin, og det er giftigt. Smid hele kartoflen ud. Vælg kartofler, der er indpakket i mørke poser, og helst i papir. Hjemme skal de opbevares koldt, mørkt og ikke i plastic (4-7 grader). Kartoffler, der er spirede, runkne eller bløde, er for gamle. Kartoffler må ikke ligge sammen med tomater og frugt, der udsender ætyleen og modner kartoflen for hurtigt.

Knold selleri:

Sellerien består af en rund knold, der skal skrælles inden yderligere tilberedning. Selleriens skræl er ru og brun, og kødet fint, fast og hvidt. Smagen er karakteristisk sød og peberagtig og skyldes indholdet af æteriske olier. Sellerifrø stødt med salt sælges som sellerisalt, og den tørrede bladtop anvendes bl.a. til fremstilling af bouillon.

Løg:

Løg har været en del af madsortimentet i flere tusinde år. Løg er betegnelsen for de nederste tykke, opsvulmede dele af bladene, der udgår fra den stærkt forkortede løgstængel. De fleste løg har en papiragtig overflade, som dækker den saftige, kødfulde indre del. Løg har en kraftig smag som forsvinder ved kogning og stegning. Den anvendes i madlavning over hele verden og findes i mange forskellige varianter. De vigtigste løgvarianter er kepaløg (fx sorterne zittauer, rødløg og salatløg), skalotteløg og perleløg. Forårsløg er unge, grønne, porrelignende kepaløg.

Det er almindeligt kendt, at man begynder at græde når man skærer eller hakker løg. Løgcellerne består af to sektioner, den ene indeholder enzymet alliinase, den anden af sulfider. Enzymet alliinase nedbryder sulfiden og danner en flygtig gas, som reagerer med vandet i øjnene og danner en syreforbindelse. Denne forbindelse generer nerverne i øjeæblet og tårekanalerne reagerer ved at danne væske for at fjerne irritationen. Løg anvendes i mange retter som smagsforstærker eller alene som grøntsag. Kan anvendes rå, sauteret og kogt.

Majs:

Længe før majs kom til Europa i 1500-tallet, har man dyrket majs i Mexico, hvorfra majs stammer. De mest almindelige er majscolber med gullige kerner, som også er de mest A-vitaminholdige. Majs findes i dag i mange varianter, lige fra babymajs til hvide majs og majscolber med farvede majscolber. Majscolber kan man dyrke i egen have. Da majsplanterne bliver ret høje, er det en god ide at plante dem bagerst i haven, så de øvrige køkkenurter også kan få lys. Når toppen på colberne er brunt og tørt er majscolberne ved at være klar til at høste.

Pastinak:

Pastinak kendes helt tilbage i den klassiske oldtid og hører, ligesom guleroden, til skærmpantefamilien, men har en langt sødere og nærmest nøddeagtig smag, der passer godt sammen med saltet og røget mad. Pastinak har en tynd lysebrun skræl og et fast hvidt kød. Pastinak findes runde eller som en lang kegleformet rod - med den lidt dybe karakteristiske rand i overgangen mellem rod og stilk. Pastinak har sæson fra september til maj. I Italien bruges pastinak udelukkende til opfodring af de svin, der fødes op til den særlige prosciutto (skinke).

Pastinak kan anvendes rå i salater, koges i supper og gryderetter, steges i smør eller olie eller pureres med fløde og smør til rodfrugtmos.

Peberfrugt:

Peberfrugten stammer fra Mellem- og Sydamerika og kom til Europa med de opdagelsesrejsende og herfra videre til Afrika og Asien. Peberfrugt kaldes også spansk peber eller sød peber. De findes i mange forskellige former og farver. De umodne

peberfrugter er grønne. Nogle sorter holder sig grønne, andre bliver røde, gule, hvide eller blå ved modning. De grønne er mere holdbare og mere intense i smagen. Hvor de gule og røde er mildere og mere søde i smagen. Der skæres rundt om stilken, så frøstolen med frø kan fjernes. Skylles. Anvendes bl.a. i salater, wokretter eller som snack.

Persillerod:

Persillerod menes at være en forædling af krydderurten persille og stammer fra Middelhavslandene. Persillerod minder om pastinak, men uden top synes forskellene større. Persilleroden er mindre og finere i opbygningen. Persilleroden blev i oldtiden mest brugt som lægemiddel - mens bladtoppen blev brugt i madlavningen. Persillerod kan anvendes rå i salater, evt. bare med et stænk citron. Persillerod kan anvendes i supper, ovnretter, wokmad m.m.

Porre:

Porre har været anvendt af landene omkring Middelhavet i årtusinder. Det er en løgart, der dog ikke danner noget typisk løg, men lange, saftige og næringsrige bladskeder. Porrens nederste del er hvid, fordi jorden bliver lagt op omkring planten under vækst. Den hvide del er mest mild i smagen, den grønne er mest rig på vitaminer og mineraler. Porre er ethylenfølsom.

Skær visne dele og rodende af. Skylles. Hvis de ikke skal anvendes hele, så flæk porren halvt, fra toppen og et stykke ned i den hvide del. Anvendes bl.a. til tærter, suppe eller tilbehør til kød.

Rosenkål:

Rosenkål er oprindeligt udviklet ved en tilfældig krydsning i Belgien i 1700-tallet. Rosenkål har kompakte grønne blade, der danner et fast hoved og sidder som sideskud på en høj tyk stamme. Rosenkål tåler frost og kan høstes vinteren igennem. Rosenkål koges eller dampes som regel. Kålen kan fx skæres i kvarte eller halve stykker og lynsteges eller sautes. Rosenkål smager godt sammen med muskatnød og revet ost samt sammen med vildt, smør, peber, courgette, tomater, oksekød, svampe og hvidløg.

Rødbeder:

Rødbede er en opsvulmet pælerod, der er rund eller aflang. Den røde farve kommer fra et rødt pigment som hedder betacyanin. Rødbedeceller er meget ustabile og vil afgive meget farve når de bliver ødelagt. Brug handsker og forklæde når de skal skrælles og skæres ud. For at bevare den røde farve kan man koge rødbederne hele og med skræl. Herefter kan skindet fjernes.

Anvendes bl.a. rå i salater, syltet eller som ovnbagt tilbehør til kød.

Rødkål:

Rødkål er nært beslægtet med hvidkål. Det er især den røde farve, der adskiller rødkål fra hvidkål, for smagen er nogenlunde den samme. Rødkål indeholder masser af C-vitamin og andre gode sager, og kålen kan holde sig i rigtig lang tid, også i køleskab, så det er en god vitaminkilde at have ved hånden i vinterhalvåret. Takket være farven er rødkål ikke bare et sundt, men også et flot og dekorativt indslag i madlavningen, uanset om den benyttes snittet, rå i salaten, sauteret som tilbehør eller kogt.

Skalotteløg:

Planten er flerårig og danner små sideløg ved moderløget. Det er små aflange løg (eller runde) med kraftig løgsmag, der kan have en rosa farve. Skalotteløg dyrkes i vid udstrækning og er meget anvendt i mange forskellige køkkener. Smagen er delikat og mere karakteristisk end almindelige løg. Stængel og rod afskæres og tørre blade fjernes. Skylls. Skalotteløg er velegnet i wokretter eller letsyldt som tilbehør til fisk.



Spidskål:

Den danske spidskål fås i butikkerne fra juni og frem til september. Men allerede i februar får vi spidskål fra Holland og Italien.

Spidskål er en køkkenurt og i familie med broccoli, blomkål og kålrabi. Spidskålen forveksles ofte med sommerhvidkål. Spidskålen kan dog kendes på, at den har et let og løst bladhoved, der danner en spids ellipse. Spidskål smager godt både rå og dampet. Derudover kan den anvendes i utrolig mange retter - både som ingrediens og som tilbehør. Spidskålen har tilmed et meget højt indhold af C-vitamin.

Spinat:

Spinat er unge, grønne blade, der kan være glatte eller krusede og med en mild smag. Spinat indeholder oxalsyre, der let udfældes med calcium og derfor kan give ubehagelige reaktioner på tænderne. Hvis det ønskes, kan man tilsætte calciumchlorid ("Nonoxal") under kogning. Herved udfældes oxalsyren med calcium. Følg pakningens brugsanvisning. Blade og stilke skylles grundigt. Grove stilke fjernes. Anvendes rå som salat, dampet som tilbehør eller i spinatlasagne.

Squash "courgette", "zucchini" eller "minigræskar":

Squash kan i Danmark høstes fra juli til oktober. Importerede squash kan købes hele året. Squash tilhører græskarfamilien og findes i mange forskellige arter. De kan være grønne, gule, aflange eller runde. Squash har fast, hvidt kød med bløde kerner. Jo mindre squash er, des bedre smager de. De fleste foretrækker derfor at høste squash i umoden tilstand. Squash kan anvendes på mange forskellige måder. Den kan spises rå i salater eller sautes, frites, farses, gratineres eller bages. Grønsagen kan også indgå i forskellige gryderetter. Squash kan tilføre kage og brød væske og saftighed. Squashens blomster kan sautes eller bruges som pynt på supper og i salater. Bladene kan hakkes og staves som spinat.

Svampe:

Der findes mange andre gode svampe end champignons. Og selv om man ikke lige får taget sig sammen til den svampetur i skoven, som man forestiller sig hvert efterår, så er det svampesæson. Gode svampe på det danske marked (også i supermarkeder) er bøgehatte, enoki, shiitake, portobello og østershatte. Alle produceres i Danmark. Enoki er så sarte, at de bedste egner sig til at blive spist rå i salater.



Tomater:

Danske tomater har sæson fra maj til september, og tomater skal være søde, røde og modnet på stilknen for at smage af noget. Gode sorter, hele året, er cherrytomater på stilk samt italienske blomme- eller flasketomater, hvor vandindholdet er lavt, og derfor smagen dybere. I de senere år har man kunnet købe alle typer af tomater på klaser. Klasetomater kræver en særlig pleje fra gartneriet og har ofte en meget høj kvalitet, både hvad angår smag og holdbarhed. Tomater skal være modne og mørkerøde, så er de bedst.

Tomater skal ikke opbevares i køleskabet, det tager smagen. Umodne eller halvsure tomater kan peppes op med et lille drys sukker, fx over tomatsalaten.

Tomater kan spises rå i salater og tilberedte i saucer, supper, tærter og i sammenkogte retter.

Soltørrede tomater:

Når tomaterne soltørres, koncentrerer smagen: Solen får vandet i tomaterne til at fordampe, men lader den gode tomatsmag tilbage. Soltørrede tomater bruges i Danmark som tilbehør og ingrediens i alt fra brød og pastasalat til pizza.

Tørrede bønner:

Black eye bønner (små og rødviede med et lille, sort øje), røde, brune og sorte, nyreformede kidneybønner, store, hvide, flade butterbeans og brunt og lyserødt plettede pintobønner er de almindeligste. Bønner skal ligge i blød i rigeligt vand i køleskabet natten over og derefter koges i frisk vand 30-45 minutter. Kasser både iblodsætningsvand og kogevand. Tørrede bønner skal krydres meget. Lad dem koge med i en sauce eller vend dem med dressing, når de er varme. Surt, salt og sødt klæder bønner: eddike, sennep, citronsaft, kapers, bacon, chili, frugt eller bagte grønsager som rødbeder eller peberfrugter. En fyldig bønnesalat med et stykke brød gratineret med ost er et dejligt og ernæringsmæssigt komplet måltid.

Ærter:

Frosne grønsager bevarer stort set deres vitaminindhold ved frysning. Faktisk kan det være sådan, at frosne grønsager, der tøs op direkte ved tilberedningen, indeholder flere vitaminer, fordi ærterne eller spinaten blanches og fryses ned umiddelbart efter, de er plukket. I forhold til ærter, som man køber og bælg, som altså kan have ligget i en pose et par dage, er de frosne altså, paradoksalt nok, friskere.

SALATER:

Friséesalat, Kruset endivie:

Kendetegn: Friséesalat har krusede meget fligede eller indskårne blade. Danner løse hoveder med gul midte. Bitter eller skarp smag.

Anvendelse: Blandet med andre salater, eller som pynt.

Sæson: Sommer.

Hjertesalat:

Hjertesalat er en mini romainesalat. Hjertesalat danner et kompakt, aflangt hovede med sprøde og saftige blade. Bladene er næsten hvide i midten og mørkere grønne yderst.

Meget delikat, mild og sød salatsmag.

Anvendelse: Den er god i salatskålen, gerne sammen med mere bitre salater.

Sæson: Juni-September.

Hovedsalat:

Kendetegn: Hovedsalat er den mest kendte salat. Den skal have sprøde og saftige, lysegrønne blade, der skal danne et fast hoved. Findes i flere varianter f.eks. Krølsalat.

Anvendelse: Rå, i grøn salat, på smørrebrød, tilsat ærter fraise.

Sæson: Hele året.

Iceberg salat:

Kendetegn: Icebergsalat er en hård salat med kraftige sprøde lysegrønne blade. Danner meget faste hoveder. Smagen er mild, måske lidt vandet.

Anvendelse: Rå i salat.

Sæson: Sommer.

Julesalat:

Kendetegn: Fremdrevne skud af cikorieplanten. Julesalat udvikles i mørke og danner sprøde hvide eller lyst gule, bladstilke med lysegrøn kant, der danner faste spidse hoveder. Der findes også en lysilla variant. Smagen er sødlig til let bitter. Tåler ikke lys, så bliver grøntsagen bitter.

Anvendelse: Braiserede, eller dampede, rå.

Sæson: November-april.

Kinakål:

Kinakål der er en bladkål, bliver af mange brugt som rå salat, men den egner sig faktisk bedst til at wokstege, lynstege eller dampe kort med østerssauce, tamari, hvidvin eller lys sherry, som man gør i det asiatiske køkken. Fælles for alle kåltyper er, at de ikke kan tåle at blive brune eller brankede, så bliver de bitre og kålede i smagen.

Lollo - bionda salat :

Kendetegn: Gul til grøn krusbladet salat, danner et løst hoved. Smagen er mild, sødlig og let krydret.

Anvendelse: Rå; alene, i blandede salater og som pynt

Sæson: Sommer. Fra drivhus hele året.

Lollo rosa salat:

Kendetegn: Lollo Rosas blade er grønne ved stokken for at skifte til rødt mod bladkanten. Denne salat danner et åbent hoved. Smagen er sødlig.

Anvendelse: Rå i salat.

Sæson: Sommer.

Radicchio:

Kendetegn: Radicchio kaldes også rød salat. Det er en drivsalat med kraftige røde blade og hvide bladribber, der danner et fast hoved. Smagen kan være ret bitter.

Anvendelse: Fintsnittet og i små mængder i frisk salat, evt. grillet eller braiseret som forret. Fx Parmaskinke med radichio og balsamico.

Sæson: Hele året.

Romaine salat:

Romersk salat (Kaldes bindsalat)

Kendetegn: Salaten har lysegrønne blade med kraftige bladribber og danner et løst smalt hoved. Smagen er mild og sødlig. Kan vokse hvor der er meget sol og varme.

Anvendelse: Rå i grønne salater

Sæson: Juni-September.

Rucola:

Sennepssalat. Oprindelse: Middelhavsområdet, Italien. Bladene på Rucola er små, de er stærkt grønne og fligede, smagen er stærk og markant, pebersmag eller sennepssmag.

Rucola er i de senere år blevet en populær salat i de danske køkkener. Den Rucola vi køber herhjemme er som regel importeret fra Italien og Tyskland og er bedst i de varme sommermåneder. Rucola kaldes også "salatsennep" på grund af de grønne blades sennepsagtige smag.

Anvendelse: Spises rå i salater, men kan også bruges i supper og saucer.

Sæson: Marts - November.

KØD, FISK, SKALDYR, FJERKRÆ OG VILDT:

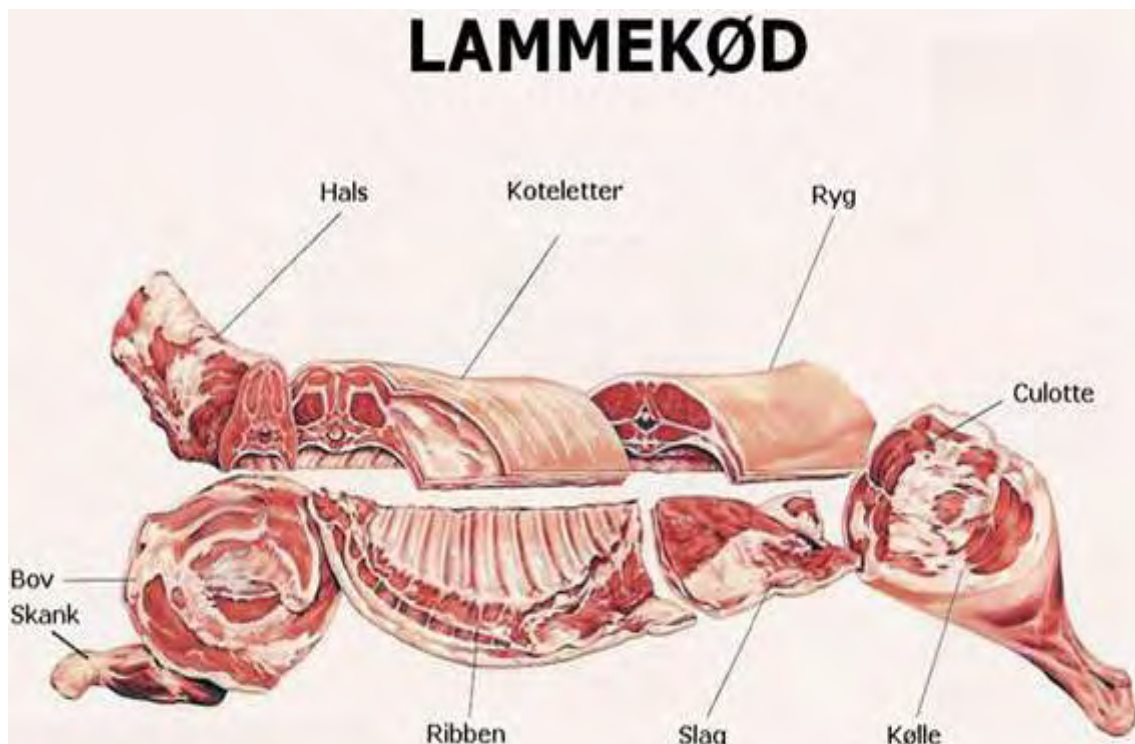
Kød:

Lammekød:

Det frosne lammekød, som vi køber i Danmark, er som regel fra New Zealand. Det har tendens til at blive hårdt og smage uldet, så det egner sig bedst til gryderetter med mange krydderier, der koger længe.

Skal du stege en lammeryg eller kølle til påskemiddagen, bør du unde dig selv islandsk eller dansk lammekød. Det er langt finere i smag og kvalitet - og selvfølgelig dyrere.

Lam slagtet ved 6-7-månedersalderen regnes for at have den bedste balance mellem kød og fedt. Kom persille, hvidløgsfed, citronskal, et par enebær, korianderkorn og olivenolie i blenderen og smør denne masse på lammestegen, inden den steges langsomt ved 160°. Men pas på ikke at overdrive krydringen af det fine kød.



Okse og kalvekød:

Okse- og kalvekød er muskelfibre og fedt fra køer og kalve. Hakket oksekød udgør en meget stor procentdel af det kød, der spises i Danmark, da det indgår i tre retter, der ligger højt på danskernes top-ti over aftensmad, nemlig spaghetti med kødsauce, pizza og hakkebøf. Okse- og kalvekød har et højt næringsindhold, da det både indeholder mange proteiner og lidt fedt. Der er desuden både vitaminer og mineraler i kød, som er svære at få dækket, hvis man ikke spiser kød, fx jern, zink og selen.

Fedt i kødet giver god smag og saftighed, men fedtet i kød er mættet og enkeltumættet, animalsk fedt, - en fedttype, vi helst ikke skal spise for meget af.

Kød til hele stege eller bøf skal helst være fedtmarmorert. Magert kød, fx roastbeef, skal derfor steges rosa, ellers bliver det pga. det lave fedtindhold tørt og kedeligt.

Kalvekød er lidt mere magert end oksekød. Okse- og kalvekød skal helst modnes nogle dage for at blive mørt. Modning betyder, at kødets indbyggede enzymer begynder at nedbryde fibrene, det giver bedre smag og mere mørt kød. Industrielt kød når ikke at modne, da det pakkes umiddelbart efter slagtingen. Det kan dog godt modne i en vakuumpakke i butikkens kølerum, men en bøf, der har "hængt" på kødkrog og modnet naturligt i et kølerum smager bedre og indeholder ikke så meget vand, da vandet jo fordamper lidt under modningen. Dansk kalvekød slagtes, når kalvene er 8-10 måneder gamle. Jo yngre, kalvekødet er, jo lysere og finere i smagen er det. Derfor regnes kalvekød traditionelt for "finere" end oksekød. Tidligere betød kalvekød, at dyret var slagtet helt ned til få uger gammelt, men i dag er der ikke så stor forskel på kalve- og oksekød i Danmark. Normalt defineres en kalv ved at være op til 1 år gammel.

Kvalitetsforskellen i dag ligger nærmere i, om der er tale om malkekvæg eller kødkvæg. Det meste oksekød i handelen kan populært sagt risikere at stamme fra en gammel, sej malkeko, der jo ikke opdrættes for kødsmagen. Derfor er der stor kvalitetsforskel på

kødet, om man køber okse- og kalvekød fra "almindeligt" kød eller fra kødkvæg som skotsk højlandskvæg (Angus), Hereford, Charolais el. lign. I Danmark har vi krav om, at oprindelsesland skal anføres på pakken, så vi kan købe dansk. Men vær opmærksom på, at det godt kan betyde, at kødet er udskåret og pakket i Danmark, men opdrættet i et andet land.

Med hensyn til hygiejne kan man sagtens stege okse- og kalvestege og bøffer røde og rosa. Bakterier sidder på overfladen, og de dræbes under stegning. Derimod må retter af hakket eller mindre udskåret kød ikke være rosa, da kødet har en meget større overflade, og bakterierne blandes med ind i hakkebøffen. Hakket og småt udskåret kød kan holde sig max. 1 døgn på køl.

Hakket oksekød kan af samme grund kun holde sig ca. 3 måneder i fryseren, mens en hel steg kan holde sig et år.



Svinekød:

Vi danskere spiser traditionelt store mængder svinekød, fordi det indgår i frikadeller og andre populære middagsretter, men også i form af pålæg som spegepølse, skinke, pølser og bacon. Stort set alt på grisen kan bruges, selv fødder, tryner og ører indgår i pølser og pålæg. Svinekød er næringsrigt kød med mange proteiner. Det indeholder vigtige mineraler som thiamin, riboflavin og niacin, som vi har svært ved at få i kosten andre steder fra. Fedtet i svinekød er det mættede animalske fedt, som vi bør begrænse indtaget af. Men svinekød kan sagtens være magert. I dag fås der mange magre udskæringer, såsom svinemørbrad, filet royale, skinkemignon og sautéskeer. Alle typer har et fedtindhold på under 4 %. Generelt er de danske slagtesvin også blevet magrere de senere år. Dansk svinekød er generelt blevet en del bedre i smag og kvalitet. Dyrets levevis har stor betydning for kødets kvalitet, så gå især efter kød fra frilands-, økologiske eller Antoniusgrise. Fødevaremyndighedernes kontrol er blevet skarpere, derfor findes der stort set ikke medicinrester i dansk svinekød. Forekomsten af salmonella i svinekød er også meget sjælden. Al kød bliver bedre af at modne eller hænge. Oksekød må gerne modne op til 15 dage, mens svinekød forbedres i smag og kvalitet efter 3-5 dage. Vælg frisk svinekød frem for frosset. Dels, fordi kødet fryses ned kort efter slagtning og derfor ikke når at modne. Dels fordi optøet kød, især hvis det er lynoptøet, bliver vådt og er svært at stege. Tø altid kød op i køleskabet, det tager 1-1½ døgn. Hele stykker af svinekød som flæskesteg eller svinemørbrad kan godt rosasteges, da bakterier sidder på overfladen af kødet og ødelægges ved stegning. Hakket og småt udskåret kød har en mindre overflade, og bakterier røres med ind i fars eller karbonader. Derfor skal farsretter og gryderetter altid gennemsteges. Mange steger svinekød for længe, bl.a. af angst for bakterier. Kødet bliver tørt og kedeligt, så det er

vigtigt at overholde opskriftens tids og stegeangivelser. Tykke, fedtmarmorerede svinekoteletter skal fx kun stege 2½ minut på hver side i alt. Lad dem gerne hvile et par minutter inden udskæring.

Bacon:

Bacon er en udskæring fra svin. Bacon er oftest røget. Der findes utallige måder, hvorpå bacon kan bruges. Det bruges som topping (på leverpostej, forloren hare, pizza m.m.), i gryderetter, på brød, rundt om andet kød (pølse i svøb, tournedos m.m.). Det kan spises rå, halv-rå, stegt eller helt tørstegt. Tørstegt er den foretrukne til f.eks. en omgang English Breakfast.



FISK:

Havørred:

Fangstområde: Ferskvand, Nord-østlige Atlanterhav, Østersøen. Kendes fra laksen på den mere plumpe kropsform og tykke halerod. Nydes dampet, kogt, pocheret, stegt, ovnstegt, mikroovnstilberedt, paneret, grillet, gravad, røget, marineret, saltet, som konserveres.

Hornfisk:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav, Østersøen. Hornfisken har en næsten cylindrisk, meget slank krop, som er usædvanlig langstrakt. De hornagtige kæber er ualmindelig lange og nærmest omdannet til et næb. Underkæben er altid noget længere end overkæben og har en rødlig tone. Hele næbet er besat med små spidse tænder. Ryggen er mørkeblå, næsten sort. Fra ryggen ændrer farven sig ned ad siderne fra det blågrønne over sartgrøn til bugens perlemorsskinnende hvide. Benene er grønne. Kødet er hvidt og fast med en sødlig smag, lidt tørt, fedest om efteråret. Nydes stegt, grillet, kogt, dampet, ovnstegt, mikroovnstilberedt.

Laks:

Fangstområde: Opdræt, Østersøen. Kendes fra havørred på den mere slanke kropsform og tyndere halerod. De gråblå pletter på siden forsvinder, ryggen bliver mørk, siderne sølvglinsende. Når laksen vandrer op i ferskvand, ændres den fra blanklaks til "farvet" laks, huden bliver sej og tyk. Hannerne får krog på underkæben. Kødet er rosa, fast og saftigt med en meget karakteristisk smag. Laksen opholder sig 1-5 år i ferskvand, hvorefter den søger ud til havet. Laksen taber 30-40 % af vægten, efter den har forladt havet. De laks, som overlever gydningen og når tilbage til havet igen, kommer sig hurtigt. Nydes dampet, kogt, stegt, grillet, friturestegt, mikroovnstilberedt, ovnstegt, gravad, røget, marineret, saltet, tørret og som konserveres. Lakserogn spises også frisk.



Makrel:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav, Østersøen. Makrellens krop er strømlinet og torpedoformet. Den har en stærkt tilspidset halerod og en dybt indskåret halefinne. Den første rygfinne kan trækkes næsten helt ind i en hudfold. Foran gatfinnen sidder en kort, skarp pig. Ryggens grønblå grundfarve brydes af talrige, uregelmæssige mørke bånd, der strækker sig ned til sidelinien. Den grønblå farve forsvinder hurtigt efter fiskens død og erstattes af en ren blå-blåsort farve. Siderne har perlemorsglans ofte med en rosa tone. Bugsiden er helt hvid. Kødets er brunligt, har en god smag og struktur. Pga. det høje fedtindhold vil kødet dog hurtigt harske. Makrellen er en pelagisk (fritsvømmende) stimefisk. Den er en meget hurtig svømmer, som færdes nær overfladen. Makrellen er vidt udbredt - langs Nordamerikas østkyst, rundt om Island, fra Nordkap til Atlanterhavets spanske og portugisiske kyster samt i Middelhavet og i Østersøen, hvor den undertiden trænger helt op til Finland.

En betydelig mængde overvintrer nær bunden i 400-600 meters dybde i den nordlige Nordsø og Skagerrak samt syd og vest for De Britiske Øer. Under overvintringen tager den næsten ingen næring til sig. Først om foråret begynder den at æde.

I april-maj trækker makrellen ind mod kystnære vandmasser, hvor overfladevandet er mindre salt samt 11-14 °C. I august-september, når makrellen har spist sig fed, trækker den væk fra kysterne. Makrellen nydes røget, stegt, grillet, ovnstegt, mikroovntilberedt, som konserves.

Rødspætte:

Rødspætter og torsk er de danske nationalfisk, og rødspætter er bedst i maj, juni og juli. De er magre fisk, men den fiskeolie, der er i, indeholder de sunde umættede fedtsyrer og desuden masser af A- og D-vitaminer. Fedtindholdet i rødspætter er på kun ca. 2 gram fedt pr. 100 gram. Køb helst hele fisk, så kan man bedømme friskheden: Øjnene skal være blanke og spændte, og skindet blankt. Frisk fisk bør opbevares så kortvarigt som muligt, efter at den er fanget. Magre fisketyper holder sig lidt længere end fede fisk. Rødspætten egner sig fortrinligt til at grille, dampe eller at bage i papir eller fx filodej. Beregn 10-15 minutter til en ovnbagt rødspætte, 3-5 minutter på hver af side til en grillet rødspætte, og 10-15 minutter til en dampet rødspætte.

Sild:

Sild er en fed saltvandsfisk, der har sæson fra februar - maj og igen august - november. Silden er blank nærmest sølvskinnende på siderne, mørkere på ryggen og har store skæl. Silden bliver i gennemsnit ca. 27 cm lang - og svindet er ca. 30 % når du renser den. Silden indeholder mange små og fine ben, også efter filetering, hvorfor mange ikke bryder sig om at spise stegte sild. Men en sprødstegt sildefilet smager rigtig godt, både som nystegt og som "stegte sild i eddike".

En hovedret med sild får ikke den laveste fedt-energi procent, fordi silden er en "fed fisk" dvs. den har et højt indhold af sunde fiskeolier. Derfor kan det godt forsvares at spise fiskeretter, med over 30 % i fedtenergi procent, ca. en gang om ugen.

Skrubber:

Skrubben er en fladfisk, der minder om rødspætte, men har knapt så synlige røde pletter og et mere ru skind. De er billigere end rødspætter - kødet er lidt mere vandet, men det er stadig en lækker fisk. Skrubber er bedst små - og absolut friske. De er bedst et par måneder efter gydetiden, nemlig i maj og juni og hen på efteråret.

Ernæringsmæssigt kan det dog også anbefales at spise frossen fisk. Der er nemlig ingen forskel på indholdet af vitaminer og mineraler i frisk og frossen fisk. Frossen fisk kan holde sig 3 måneder i fryseren. Især fede fisk, som laks og makrel, kan nemt blive harske herefter.

Torsk:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav, Østersøen. Torsken har overbid, en kraftig skægtråd og lys sidelinie. Kødet er hvidt med store flager, mørt og saftigt.

Torskebestanden i Nordsøen udgør en af verdens seks store torskestammer. De øvrige er Newfoundlandstorsken, den grønlandske torsk, den islandske torsk, torsken ved Lofoten og i Barentshavet samt Østersø-torsken. Torskens levevis, dens vandringer, vækstforhold og gydetid er forskellig fra sted til sted. De nordlige torsk foretager vidtstrakte vandringer på op mod 1.000 km i forbindelse med gydningen, mens Nordsø-torsken er forholdsvis stationær. Selv om torsken ikke er nogen stimefisk, forekommer den dog ofte i meget stor tæthed, nemlig hvor der er godt med føde og i forbindelse med gydeperioder. Torsken færdes normalt nær bunden, men kan dog også optræde fritsvømmende, både ved kysten og til havs over stor dybde. Helt inde ved kysten lever de små torsk. I stenrev og vrage ude på dybt vand findes de største og ældste torsk. Nydes kogt, dampet, stegt, grillet, friturestegt, ovnstegt, mikroovntilberedt, saltet, tørret, røget.

Tun:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav. Tunen har en tæt bygget slank legemsform med en halvmåneformet halefinne. Bag ryg- og gatfinnen sidder talrige små finner. Ryggen er mørkeblå, mens siderne går over i gråt med svagt rosa perlemorsglans og mange sølvagtigt lysende pletter. Småfinnerne er mere eller mindre gullige, brystfinnerne er ofte mørke, men kan også være lysere, jævnlige med en gulligbleg tone. Kødet er fast, mørkt og blodrigt. Tunen er en pelagisk fisk, som lever i små stimer nær overfladen. Den lever både oceanisk og ved kysten, men kræver en vandtemperatur over 10 °C. Tunfisk foretager lange vandringer i forbindelse med gydeperioden. Tunen trækker fra Atlanten ind i Middelhavet for at gyde. De udgydte, magre tunfisk vandrer i løbet af juli til Norge. De unge dyr (1-3 år) vandrer om sommeren til farvandet syd for Storbritannien. I august-september forsvinder tunen fra Nordeuropa, antageligt til farvandene omkring Azorerne. Tun nydes stegt, grillet, ovnstegt, dampet, mikroovntilberedt, som konserves.

Tun på dåse:

Billigt og nemt produkt at have på lager. Køb tun i vand, den smager næsten lige så godt som tun i olie, og den er sundere. Der fås tun i olivenolie, som er dyr, men smagsmæssigt lækker, saftig og i flotte, hele stykker. Køb ikke de allerbilligste dåser, da der af og til kan findes histaminer eller andre giftstoffer i dåsen, og man får et bedre produkt ved at ofre 4-5 kroner mere.

Ål:

Fangstområde: Ferskvand, Nord-østlige Atlanterhav, Opdræt, Østersøen. Ålelarver er båndformede og glasklare. Før ankomsten til Europa forvandles larverne til 65 mm lange glasål. Hen på sommeren bliver glasålen mørkfarvet og får efterhånden en gylden bug, og bliver derefter kaldt gulål. Dette stadium beholder den under hele opvækstperioden. Gulålen er spidssnudet til bredsnudet, øjnene er små, oversiden er gråbrun, siderne lys citrongule og kroppen er blød at føle på. Ålen er kendt for sin sejlivethed, den tåler bl.a. lang tid ude af vandet. Ålen er et natdyr.

Mange gulål forvandler sig til blankål: Øjnene bliver store, hovedet spidst, og skindet får en mørk ryg og en kontrastfuld sølvskinnende bug. Blankålen tarmkanal svinder ind, mens kroppen bliver fast og muskuløs. Kødet er hvidt, fedt, fast og meget smagfuldt.

Den europæiske åls historie starter i Sargassohavet, hvor åleæggene klækkes.

Ålelarverne findes i 100-300 meters dybde over 6.000 meter vand. De små ålelarver driver med havstrømmen mod Europas kyster. I marts-april måned begynder man i Atlanterhavet at finde de mindste kendte ålelarver (5 mm). De lever i de øverste vandlag og føres i løbet af næsten 3 år med Golfstrømmen tværs over Atlanterhavet.

Glasålen søger ind i brak-vand, op i vandløb og floder. Dette sker i marts-april.

Når store mængder af små glasål kommer til Europa, kaldes det ålefarang. Om vinteren opsøger gulålen frostfrie steder for at overvintre i en passiv dvale på blød bund.

Blankålen trækker i september-oktober ud mod Atlanterhavet, hvor dens store fedtreserver forsyner den med energi til rejsen mod Sargassohavet og til udvikling af sæd og rogn. Der, hvor ålen forhindres i at vandre ud i havet, kan den blive 25-50 år gammel. Nydes stegt, kogt, braiseret, røget, friturestegt, tørret.

SKALDYR:



Blåmusling:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav, Opdræt, Østersøen

Blåmuslingens skaller er trekantede, meget spidse i den ene ende. Farven er blåsort; unge blåmuslinger er hyppigt brunlige. Bedste kvalitet fås fra opdræt af blåmuslinger på

liner, da de ikke indeholder så meget sand som normalt fangede muslinger. Desværre har lineopdrættede muslinger en tendens til at blive tyndskallede. Blåmuslingen bliver sjældent over 80 mm lang. Nydes dampet, marineret, stegt, grillet, paneret, friturestegt, røget, som konserves.

Muslinger gennemgås sådan: Skyl dem i en stor balje vand. De, der er i stykker, samt de, der ikke lukker sig ved et slag mod bordkanten, kasseres. Hæld muslingerne i en stor gryde og damp dem 3-5 minutter i lidt vand. De muslinger, der ikke er åbne, kasseres.

Hummer:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav. Hummeren har en blåsort farve. Den har store klosakse, hvor den venstre næsten altid er den største. Brystskjoldet er ret cylindrisk ovenpå, fortil ender det i et stærkt og tornet horn. Øjnene er stilkede, og følehornene rager op. Under den kødfulde hale sidder parvis en række halefødder. Hannen kan kendes på, at de forreste halefødder er stive. Hummeren lever på 2-40 meters dybde på klippegrund eller algebevoksede stenrev. Den er ret stationær. Om vinteren vandrer den ud på noget større dybder. I sommerperioden kan den træffes på ganske lavt vand. Hummeren vokser langsomt, og væksthastigheden er afhængig af vandtemperaturen. Kommer vandtemperaturen op på 22-24 °C, dør den. Nydes kogt, stegt, grillet, marineret.

Østers:

Fangstområde: Nord-østlige Atlanterhav, Opdræt. Skallen får med alderen en uregelmæssig, bladet struktur. Den ene skal er hvælvet og har en foldet rand, den anden ligger som et låg oven på den hvælvede skal. På den åbne østers ses den kraftige lukkemuskel "stolen", omgivet af lever og kønsorganer og omkranset af gællerne, "skægget". Fra Bretagne til Middelhavet fanges den portugisiske østers, der bl.a. kendes fra almindelig østers på, at lukkemuskelens aftryk på skallens inderside er violet. Østers er en virkelig luksuspise. Østers lever fra stranden til ca. 20 meters dybde. Østers er udbredt langs Europas vestkyst fra Vestnorge til Middelhavet. De fiskes og dyrkes flere steder ved de nordeuropæiske kyster, bl.a. i Limfjorden. I Limfjorden er sommertemperaturen ikke tilstrækkelig høj til at sikre en heldig forplantning hvert år. Man må derfor importere østersyngel fra Holland for at holde bestanden ved lige. De små østerslarver slår sig ned på sten, alger eller pæleværk og vokser uigenkaldeligt fast, liggende på den hvælvede skal. De dyrkes på banker. Der er inden for de senere år etableret opdræt af østers i Danmark. Dyrkningsmetoden bygger på opdræt af østersyngel i plastbakker eller net, der ophænges i bøjer eller lignende. Fordelen ved denne metode er, at skaldyrene vokser hurtigere, er fri for sand og andet bundmateriale, og at de kan høstes på det rigtige tidspunkt. Østers nydes naturel, dampet, pocheret, stegt, marineret, røget.

FJERKRÆ:

Fjerkræ er kød af opdrættede fugle: Kalkun, gås, and, kylling, hane, høne, poussin og perlehøne. De sidste fem er salgsnavne for forskellige størrelser hønsefjerkræ. Fjerkræ sælges i nemme udskæringer; fx brystfilet, schnitzler og hakket kød og kan tilberedes på utallige måder, hurtigt og nemt. Fjerkrækød er generelt sundt, fordi det har et højt proteinindhold og lidt kulhydrat. Fedtindholdet varierer: Brystkød er magrest, lårene federe. Kalkun er magrest, kylling har lidt mere fedt, som til dels kan skæres fra, og and og gås er generelt ret fede. Hvis man ønsker af spise fedtfattigt, kan man skære skindet og synligt fedt fra. Generelt er det bedre at vælge større stykker fjerkræ, fx hellere en and på 3800g end 800g, hellere en kylling på 1600g end 1000g. Det skyldes, at dyret er mere kødfuld (der er en procentvis større del skrog på et lille dyr), smagen er ofte bedre, og det er lettere at stege, uden at kødet bliver tørt. Dette gælder dog ikke kalkun, der pga. det lave fedtindhold smager af relativt lidt i sig selv. Kalkunkød får man derfor mest smag ud af ved at marinere det, servere det i en krydret sauce el. lign. Frosset fjerkræ smager af mindre end fersk. Dels fordi det af og til er af en billigere kvalitet, dels fordi kødet er nedfrosset direkte efter slagtingen og derfor ikke har modnet. Desuden kan frosset, optøet kød være svært at stege, fordi det afgiver væske. Optø det langsomt i køleskab. Gennemsteg altid fjerkrækød, men pas også på, at det ikke bliver tørt. Læg ikke stegt fjerkræ tilbage på samme fad, der har været brugt til råt kød, fx ved grillning.

And:

Danske andefarme tilses mht. pladsforhold af Dyrenes Beskyttelse, og danske ænder må ikke fodres med vækstfremmere eller benmel. Langt de fleste danske ænder er altså „skrabeænder“ En dansk, frossen and vejer typisk 3000 g, men taber 30-50% af sin vægt ved optøning og stegning. En and skal altid optøes i køleskab over 2 dage. Til fire personer skal man beregne en and på mindst 3400 g, ellers er svindet mht. fedt for stort.

Berberiænder:

Er lidt mindre end danske ænder og mindre fede, men smagen er den samme. De opdrættes i udlandet, især Frankrig, derfor har man ikke som med danske ænder garanti for dyrevelfærd. Berberiand fås frosne hele samt udskåret i lår og bryst.

Berberiandebryst er et lækkert stykke kød, der er nemt at stege og kan varieres på utallige måder.

Gås:

Gås er en stor spisefugl af andefamilien, der skydes ved jagt og opdrættes, bl.a. i Danmark. Opdrættede gæs kan bestilles hos gårdbutikker eller fisk- og vildthandlere, mens vildgæs er sværere at få i handelen.

En istandgjort gås vejer 4-6 kg og rækker til 6-8 personer. Der er meget svind pga. fedtafsmeltning. En frossen gås bør optøes langsomt over to dage i køleskabet.

Gås istandgøres og fyldes ligesom en andesteg. Stegning foregår bedst ved langtidstegning.

Kalkun:

Kalkun stammer oprindeligt fra Mexico, hvor den ca. 100 år f. Kr. blev holdt som husdyr. Herfra kom kalkunen til Nordamerika, hvor den har fået en central rolle i forbindelse med julemad og Thanksgiving Day. År 1550 menes kalkunen at være kommet til Danmark. Kalkun kan fås hele året rundt. Både hel og i diverse udskæringer. Ved juletid har kalkunen fået plads på julebordet i mange hjem, ikke mindst som et fedtfattigt alternativ til de noget federe fjerkræ and, og gås. Kalkuner vejer mellem 2-3 kilo og helt op til 18 kilo. Fleste kalkuner slagtes, når de er 9 måneder gammel og velegnet til ovenstegning.

VILDT:

Vildt er betegnelsen for de dyr, som nedlægges ved jagt, i afkortede perioder (sæson):

Fasan:

Fasankok og fasanhøne er klassisk vildt, og kender du ikke en jæger, kan fasaner bestilles hos fiske- og vildthandlere - og kan også købes frosne.

Hare:

Hare lever vildt i Danmark, især i sydøstlige egne, og ses typisk på markerne.

Agerhøne:

Hører også til gruppen af fasanfugle.

Skovdue:

Skovduer må jages fra 1. oktober til og med udgangen af januar. Uden for sæson kan skovduer købes hos vildthandlere eller i supermarkedet, da skovduer også opdrættes.

Vildænder:

Skydes ved jagt og er af arten gråand, altså de ænder, man fodrer med franskbrød i parken. De kendes under navnene vildand, gråand, moseand, mm. De købes hos vildthandlere og i gårdbutikker og kan evt. bestilles. En typisk vildand vejer ca. 750 g og rækker til højst to personer. Mange foretrækker at skære brystkødet fra og stege det på pande og anvende skrog og lår til fond og sauce. Kødet er rødligt, meget fint og blødt og smager let sødligt.

UNDER GRUPPEN AF HOVDYR ER:

Råvildt:

Hvor hannen er råbuk og hunnen rå. Rådyr er udbredt i Danmark - men er en hjorteart, der ikke opdrættes.

Dådyr:

Modsat rådyr kan dåvildt købes frisk hele året, da dåvildt opdrættes på hjortefarme. Hannen er dåhjort og hunnen en då.

Krondyr:

Kronvildt er den største af de tre hjortetyper. Den lever vildt i Danmark, men opdrættes også i hjortefarme. Hannen er kronhjort og hunnen kronhind.

RIS OG MEL:

Basmatiris:

Specielt langkornet og aromatisk ris, der dyrkes i Nordindien. Basmati betyder duft på indisk. Basmatiris er afskallede og ikke parboiled. De indeholder ofte en stor mængde stivelse og bør skylles godt inden kogning. De bliver ganske klistrede efter kogning, hvilket egner sig godt til saucede thairetter. Basmatiris har en karakteristisk og lækker smag og serveres ofte i Mellemøsten med en klat smør.

Brune ris (råris):

Hvide ris, hvor den yderste skal er poleret fra. Inderste hinde og klidlaget er bevaret, her sidder flere vitaminer og mineraler samt fibre. De regnes for sundere end hvide ris/polerede ris. De forbindes af mange især med 1970'ernes helsebølge. Kogetiden er længere, og brune ris har mere "tygge-karakter" end hvide ris. Man kan også købe parboiled brune ris.

Grødris:

Korte, buttede, polerede ris, der bruges til risengrød og risalamande, fordi de koger ud, dvs. ikke kan bevares løse. Da risene er polerede, er en vis mængde af fibre, mineraler og vitaminer fjernet. Grødris kan, i en snæver vending, erstatte risottoris.

Japanske ris/sushiris:

Buttede, polerede ris fra Japan, der giver den rette, klistrede konsistens til sushi. Til nød kan de erstattes med grødris. Risen koges, afkøles og overhældes med en marinade af sukker, salt og riseddike, inden de anvendes til sushi.

Jasminris (kinesiske ris, thai ris):

Lille, slankt riskorn med særlig aromatisk "blomsteragtig" duft og smag. De bliver klistrede efter kogning. Fordelen er, at de, for asiater, generelt er nemmere at spise med fingre og pinde, og at saucen bedre hænger fast.

Risottoris:

Specielle ris, der bruges til italiensk risotto og visse desserter. Kendes også under de italienske sort-navne: Arborio, Carnaroli, Vialone etc. Buttede, korte ris, der klistrer meget sammen ved kogning, men stadig bevarer en fast kerne. Gå efter betegnelserne fino og superfino. Italiensk risotto er en blød, klistret grød, der indeholder en stor mængde bouillon, smør og parmesanost. Risottoris kan købes i italienske gourmetbutikker til en høj pris og høj kvalitet, men fås også efterhånden i de fleste supermarkeder i en billig udgave. Til nød kan der anvendes danske grødris.

Røde ris (Camargue-ris):

Der fås røde ris fra Asien og de mere kendte røde Camargue-ris fra Frankrig. De dyrkes i et stort naturområde i Rhone. Riskornet har en rød hinde, som er bevaret. Indeni er de hvide. De koges og spises som andre hvide ris. Efter kogning bliver de mere blegrøde eller lysebrune.

Parboiled ris:

På parboiled ris er alle hinder poleret fra, så risene er hvide. Men risene har været udsat for en inddampnings-proces, så næringsstofferne fra skallen er presset ind i riskornet. Derfor er næringsværdien god, og jern og vitaminer er bevaret. Parboiled ris bruges som løse ris og forbliver løse efter kogning.

Vilde ris:

Vilde ris er ikke en ris-art, men frøet fra en græsart, der vokser i Nordamerika. Før i tiden kunne frøene kun indsamles med håndkraft fra både, hvorfor vilde ris var uhyre kostbare og fine. Det var indianere, der indsamlede vilde ris. I dag dyrkes græsarten, så prisen er stort set som på andre ris. Riskornet er mørkt og brister ved kogning. Vilde ris kræver en længere kogetid end hvide ris og bliver løse ved kogning. Oftest blandes de i hvide ris, mest på grund af farve- og konsistensforskellen.



MEL:

Durummel - ca. 75 %:

Durummel er fintformalede durumhvedekerner uden skaldele og kim. Durumhvede (hård hvede) har et ekstra højt indhold af protein (gluten), og durumgluten har en ekstra god vandbindingsevne. Durumgluten danner sammen med vand et slapt glutennetværk, det vil sige, at dej tilberedt med durummel bliver en blød dej. Durummel har en karakteristisk gylden farve, der er med til at give bagværket karakter. Durummel anvendes typisk til italienske brødtyper, pizzabunde og pasta. Dej tilberedt med durummel kan med fordel stilles til langtidshævning i køleskabet. Herefter skal den bløde dej ikke æltes på bordet, men fordeles i mindre portioner på en bageplade.

Fuldkornshvedemel - 100 %:

Fuldkornshvedemel er groft-formalede hvedekerner med alle skaldele og kim. Fuldkornshvedemel har en lille bageevne, fordi melet er groft-formalet og dermed indeholder større partikler. Fuldkornshvedemel bør derfor suppleres med hvedemel - for at få brødet til at hæve. Af fuldkornshvedemel bager man fuldkornsbrød, men typisk er fuldkornshvedemel et supplement i brødbagning, hvor det er med til at give brødet smag, tekstur og øge indholdet af kostfibre. Ved bagning med fuldkornshvedemel er det en fordel at tilsætte et syrnnet mejeriprodukt, det gør dejen elastisk og holder på fugtigheden i det bagte brød.

Grahamsmel - 100 %:

Grahamsmel er fintformalede hvedekerner med alle skaldele og kim - det vil sige et "finere formalet fuldkornsmel". Grahamsmel har en rimelig bageevne, men bliver ofte suppleret med hvedemel - for at få brødet til at hæve mere. Grahamsmel anvender man typisk til grahamsboller/brød og som supplement i andet brød, når man gerne vil have et mere fyldigt madbrød. Ved bagning med grahamsmel er det en fordel at tilsætte et syrnnet mejeriprodukt, fx lidt kærnemælk. Det er med til at gøre dejen elastisk og holde på fugtigheden i brødet

Groft rugmel - 100 %:

Groft rugmel er fintformalede rugkerner med alle skaldele og kim. Groft rugmel har en ringe bageevne, fordi rugmelsgluten ikke kan samle sig og lave et stærkt glutennetværk. Rugmel suppleres derfor typisk med hvedemel, hvis man vil bage brød med en stor volumen. Rugmel er det, man forbinder med rugbrød - og rugmelets bageevne forøges betydeligt ved brug af surdej. Ved mere end 20 % rugmel bør man anvende surdej.

Hvedekerner - knækkede/skårne:

Hvedekerner fås som hele kerner samt knækkede eller skårne kerner. Sidstnævnte er kerner, der er skåret over på tværs. Kernerne i sig selv har ingen bageevne og anvendes derfor som supplement i brød og boller. Kernerne kan med fordel udblødes eller koges før bagning, så de bliver bløde i bagværket. Ved udblødning i vand skal de "knækkede" kerner stå i blød i 2-4 timer og de "skårne" i 6-8 timer. Kernerne giver brødet struktur - en karakter af groft brød og det får en god tyggemodstand.

Hvedeklid:

Hvedeklid er skaldele fra hvedekerner. Hvedeklid er en god kilde til kostfibre. Hvedeklid har ingen bageevne og anvendes derfor mere som supplement i brød/boller, hvor man ønsker at øge indholdet af kostfibre og give brødet smag og saftighed. Hvedeklid kan anvendes i brød/boller, mysli og som drys på fx ymer.

Hvedemel - ca. 75 %:

Fintformalede hvedekerner, frasigtet skaldele og kim. Hvedemel har en rigtig god bageevne. Hvedemel indeholder protein (gluten), og gluten opsuger væske, svulmer op og danner et elastisk glutennet ved æltning. Glutennettet er årsagen til, at dejen kan formes, hæve og holde på den luft, der bliver æltet ind samt den kuldioxid, som gær udvikler. Glutennettet bliver stærkere, hvis der er syre, fx kærnemælk, i dejen, men brødet vil da hæve knap så meget. Hvedemel anvendes typisk til brød/boller og kager samt til saucer, sammenkogte retter, kødfars og fiskefars.

Hvidhvedemel - 100 %:

Hvidhvedemel er et fuldkornsmel, formålet af hvidhvede - en ny lys hvedesort. Kornet er formålet med en speciel teknik, der giver et meget fint lyst fuldkornsmel. Hvidhvedemel kan derfor anvendes som hvedemel, selv om det indeholder alle skaldele og kim. Af hvidhvedemel kan man bage brød og boller - brødet bliver ikke helt så lyst som bagværk bagt med hvedemel - men strukturen minder om brød bagt af hvedemel.

Kartoffelmel:

Kartoffelmel er ikke et mel i ordets egentlige betydning. Kartoffelmel er ren kartoffelstivelse fremstillet af kartofler. Kartoffelmel indeholder ikke gluten. Kartoffelmel bliver typisk brugt i roulade, lagkagebunde, og til jævning af frugtgrød, saft eller i andre retter hvor man ønsker et klart udseende. Men kartoffelmel kan også anvendes i kødfars og fiskefars fordi det kan forøge vandbindingsevnen.

Maizenamel:

Majsstivelse bliver ofte omtalt som maizenamel, men er ikke et mel i ordets egentlige betydning. Majsstivelse er ren stivelse, fremstillet af den indre del af majskeer. Majsstivelse indeholder ikke gluten. Majsstivelse anvendes til maizenagrød og -vælling. Majsstivelse er også god til jævning af retter, hvor man ønsker et blankt udseende, eller ikke ønsker at bruge hvedemel, fx i kagecreme, frugtgrød, saucer og sammenkogte retter

Majsmel - 100 %:

Majsmel er fint formalede majskeer. Majsmel indeholder ikke gluten.

Rismel - 95 % -100 %:

Rismel er fint formalede risengryn. Hvis risene er polerede før formalingen er udmalingsgraden ca. 95 %. Rismel indeholder ikke gluten. Rismel anvendes typisk til rismelsgrød, -vælling og rismelskage.

Sigtemel - ca. 80 %:

Sigtemel er en blanding af hvedemel og sigtet rugmel.

Blandingsforholdet er ca. 50 % af hver meltype, men det kan variere - afhængigt af farbrillant/mærke. Sigtemel har en lidt mindre god bageevne i forhold til hvedemel.

Sigtebrød er en klassiker bagt med sigtemel, men sigtemel er også fint som konsistens- og smagsgiver i andet bagværk.

Sigtet speltmel - ca. 80 %:

Sigtet speltmel er fintformalede speltkerner, hvor klid er sigtet fra. Spelt er en gammel kornsort (hvede), som man har genoptaget dyrkningen af. Spelt kan spores tilbage til den yngre bronzealder. Spelt har et højt indhold af protein (gluten), men af en kvalitet der giver et slapt glutennetværk, det vil sige, dejen bliver blød. Og dejen bliver blødere, jo længere tid den æltes.

Bemærk - speltbrød bliver let tørt, hvis man laver dejen for fast. Dejen skal være så blød, at den ikke kan formes op, men bør bages i brødforn.

Sigtet speltmel anvendes til speltbrød og som supplement i andet brød, hvor det er med til at give brødet en god smag. Hvis man erstatter hvedemel med sigtet speltmel, skal der bruges lidt mindre speltmel, fordi spelten (gluten i spelten) har en større vandbindingsevne.

Speltmel - 100 %:

Speltmel er fintformalede speltkerner med alle skaldele og kim, det vil sige et fintformalet "fuldkornsmel". Speltmel giver brød med en god smag, og kan suppleres med hvedemel for at få et brød med en større volumen.



hvedemel



durumhvedemel



sigtemel



groft rugmel



grahamsmel



fuldkornshvedemel

MEJERIPRODUKTER:

Creemefraiche og fraiche:

Det syrnede mejeriprodukt findes i dag i tre varianter. Creemefraiche 18 % og cremefraiche 38 % har en frisk, syrlig, aromatisk, fyldig og blød smag. Creemefraiche med 38 % fedt har en ekstra markant flødesmag. Fraiche 9 % er blevet meget populær pga. det lave fedtindhold. Og det er netop det lavere indhold af fløde og dermed fedt, der gør, at man ikke må kalde produktet for cremefraiche, men kun fraiche eller syrnede fløde.

Det blå krydderi:

Blåskimmeloste er blevet fremstillet i flere tusinde år. Roquefort har man kunnet spore helt tilbage til år 800. Blåskimmeloste er meget forskellige i konsistens og smag. Nogle er ret tørre og kan nemt smuldres over salater. De har som regel også en kraftig smag. Cremede blåskimmeloste er gode at røre op til fx dressinger. Bløde blåskimmeloste kan både være milde og kraftigere i smagen - afhængig af modenhed og type. Ens for blåskimmelostene er, at de er lavet ud fra den samme skimmelkultur *Penicillium roqueforti*, som giver ostene deres pikante krydrede smag. Alle blåskimmeloste egner sig som bord oste, men der er også forskellige traditioner for, hvordan man bruger blå ost som krydderi i maden rundt om i verden. I Italien bruger man blå ost i flere klassiske retter fx kalveschnitzler med gorgonzolasauce, pasta med gorgonzolasauce og på pizzaer sammen med parmaskinke. I USA findes den klassiske blue cheese dressing, som bruges over salater og som dip. Franskmændene kommer roquefort og andre blå oste i salater, dressinger og saucer og bruger også blå ost i souffléer. Englænderne anvender Stilton ost i supper og sammen med bagte pærer og brøndkarse. I Danmark har vi tradition for at bruge blå ost i vildtsauce eller servere den på brød med rå æggeblomme og løgringe.

Fløde:

Fløde indgår i den danske madkultur som et produkt, der kan sættes i forbindelse med både nydelse og luksus. Både som smagsfremhævende ingrediens i madlavningen og som flødeskum på fødselsdagskakaoen, på konditorkagen eller den hjemmelavede dessert. Fløde sælges som hhv. Piskefløde (38 %), Madlavningsfløde (18 %) og Kaffefløde (12 %, 10 %, og 9 %) - procenten oplyser om fedtindholdet. Piskefløde egner sig, som navnet antyder, til at piske - og er derfor velegnet til desserter. Madlavningsfløden er fløde med lidt tilsat hvedemel - og den skal omrystes godt før brug. Fløden sikre at saucen ikke skiller, men den kan ikke gøre saucen tyk. I så fald skal du bruge lidt ekstra jævning. Kaffefløden er primært til kaffebrug, til dem der foretrækker lidt mere fylde end almindelig mælk kan give. Men kaffefløden kan også anvendes til desserter.

Fromage Frais 0,3 %:

Et magert syrnede produkt med en frisk og syrlig smag. Konsistensen er mere blød end kvark - og skal omrøres før brug. Fromage Frais anvendes primært til dressinger, kolde saucer, dip og til bagning. Hvis Fromage Frais 0,3 % anvendes i varme retter, skal den først røres sammen med lidt hvede- eller majsmeel, før den tilsættes retten, ellers vil retten skille. Det er ofte nødvendigt at smage retten ekstra til, når der anvendes magre mejeriprodukter. Fromage Frais kan erstattes af Kvark 0,1 %.

Kvark 1 %:

Er en friskost. Smagen er frisk, mild og rund. Konsistensen er fast og cremet, da produktet har et meget højt proteinindhold. Produktet er velegnet til madlavning, fx til dip, bagning og i varme retter. Når kvark anvendes til at give smag og fylde i varme retter, røres den op med en meljævning, så retten ikke skiller.

Mælk:

Mælk er en vigtig del af både den danske og den skandinaviske madkultur og er en vigtig ingrediens i madlavningen. Mælk er en udmærket måltidsdrik. Mælk er et godt mellemmåltid. Disse tre anvendelser var åbenlyse allerede i bondesamfundet. I de nordiske lande har skolemælksordningerne fået en betydende rolle og medvirker til, at børn gennem hele skoleforløbet kan få mælk hver dag. Mælk er en god ernæringscocktail og bidrager med en række af de væsentlige vitaminer og mineraler i den danske kost. Fødevederedirektoratet anbefaler alle over et år ½ liter mælk om dagen - vælg fortrinsvis blandt det store udbud af de magre produkter.

Ost:

Ost er en væsentlig del af vores og den skandinaviske madkultur. Meget af den mælk, der anvendes til fremstilling af ost, kommer fra sortbrogede køer, men der findes over 50 forskellige racer, hvis mælk er velegnet til fremstilling af ost. Ostetyper Kendte danske ostetyper er Samsø, Maribo, Esrom, Havarti og Danbo, som er en af de mest udbredte ostetyper i Danmark. Danbo er en mild og let aromatisk halvfast ost, med karakteristiske huller. Osten lagres mellem 6 uger og 5 måneder og fås med forskellige fedtprocenter. I USA kendes Danbo under navnene Kong Christian eller Chr. IX. Ost er en alsidig fødevarer, der kan anvendes til en række forskellige formål: - Skæreost anvendes som pålæg på brød, til snack samt i sauce og bagværk - Skiveost anvendes som en hurtig løsning til brød og rundstykker eller i den hjemmelavede sandwich etc. - Revet ost anvendes til madlavning, fx gratinering af tærter og pizza samt til bagværk.

Smør og KÆRGÅRDEN:

Smør er det oprindelige udgangspunkt for mejeriernes fedtstofprodukter, og fløde anvendes til både smør og KÆRGÅRDEN. Dansk smør er under mærket LURPAK et af verdens mest kendte smørmærker og har en ganske særlig historie. Smør indeholder vand og branker hurtigt ved stegning, men er teknisk og smagsmæssigt det bedste fedtstof, når der skal bages småkager og tærter. Siden 1990 har smørret fået konkurrence af blandingsproduktet KÆRGÅRDEN, der er udviklet som et smørbart fedtstof. KÆRGÅRDEN er smør, der bliver smørbar ved at der tilsættes rapsolie - men fedtindholdet bliver ikke lavere af den grund.

Lige meget fedt i smør og margarine:

Olie er den fedtstofstype, der indeholder mest fedt og energi. Smør, KÆRGÅRDEN og margarine indeholder lige meget fedt og dermed lige meget energi - dog mindre fedt end olie.

I tabellerne ses fedt og energiindholdet i forskellige fedtstoftyper.

Pr. 100g Produkt	Fedt (g)	kJ	Kcal
Olie	100	3800	905
Smør, saltet	81	3100	738
KÆRGÅRDEN	75	2800	680
Margarine	81	3089	735
Plantemargarine	81	3091	736
Minarine	40	1531	365

Tykmælk:

I gamle dage lavede familierne selv tykmælk ved at lune frisk komælk, tilsætte et par spsk. tykmælk fra i går, og stille skålen lunt til næste dag. Så havde man tykmælk til morgenmad. I dag laves tykmælk stort set ligesådan på mejerierne; man tilsætter uhomogeniseret mælk en bakteriekultur, og så står mælken i en tank nogle timer for at tykne. Tykmælk er dejlig mild i forhold til yoghurt, og er derfor også god til dressinger. Den har en fedtprocent på 4,4, og er dermed mere fedtfattig end cremefraiche. Oprindeligt lavede man tykmælk og andre syrnede produkter for at give mælken en øget holdbarhed, og dermed får produktet også en tyktflydende konsistens og en frisk, syrlig smag. I dag er mælkens holdbarhed ikke længere et problem, og vi laver nu tykmælk og andre syrnede produkter fordi vi sætter pris på den friske, syrlige smag og dejlige tyktflydende konsistens. Nyd tykmælken til morgenmad, til kager og dessert, og brug den med fordel i bagværk, hvor syrligheden har positiv indflydelse på brødets konsistens og holdbarhed.

Yoghurt:

Et af de mest kendte, syrnede mælkeprodukter i Danmark. Ja faktisk i store dele af verden. Yoghurt er blevet fremstillet i flere årtusinder. Ikke bare på komælk - men på fåre-, gede-, bøffel-, ja, endda på kamelmælk. Yoghurt er mælk, der syrnes med en mælkesyrebakterie, som gør mælken syrlig og tyk. Først i 1960'erne kom yoghurten til Danmark. Vi opfandt frugtyoghurt og spiste den som et morgenmadsprodukt. I resten af verden har man i højere grad brugt yoghurt i den varme mad. Fremstillingen er den samme for alle surmælksprodukter: Mælk varmes op til ca. 37 C og tilsættes en mælkesyrebakterie. Mælken står et døgn tid og bliver syrlig og tyk. Smagen afhænger af to ting: Den mælkesyrebakterie man bruger og mælkens fedtindhold. Yoghurt lavet på almindelig mælk bliver ret sur, fordi fedtindholdet er på 1 - 3 %. Yoghurt er den sureste af syrnede mælkeprodukter; ylette, tykmælk og ymer er mildere. Yoghurt og alle syrlige mælkeprodukter er sunde, fordi mælkesyrebakterierne er gode til at holde maven i orden.

MARGARINE OG MINARINE

Stegemargarine:

Fast margarine i blokke har et højt indhold af mættede fedtsyrer. Efterhånden er disse produkter ved at blive "umoderne" på markedet, da mange synes, de giver en karakteristisk "margarine" smag ved stegning. Den største fordel er, at de er meget billige. De flydende margariner og plantemargarine til bordbrug anbefales i stedet for både af hensyn til smag, og fordi de indeholder mindre mættet fedt.
100g stegemargarine indeholder ca. 80g fedt.

Plantemargarine og minarine:

Plantemargarine er til bordbrug og kan også bruges til stegning og bagning - dog ikke til tærter og småkager. Her anbefales smør. Det er fremstillet af planteolier. Olierne gennemgår forskellige processer, der giver en fastere konsistens. Det er noget sundere end stegemargarine på grund af et generelt højt indhold af umættede fedtsyrer. Plantemargarine og minarine er smagsmæssigt helt neutrale. Minarine er plantemargarine med et højere vandindhold. Det er primært beregnet til at smøre på brød og egner sig ikke til stegning.
100g plantemargarine indeholder ca. 60-80 % fedt.
100g minarine indeholder ca. 40g fedt.

OLIER:

Majsolie:

Majsolie bliver udvundet af kimen i majskeer ved varmpresning og ekstrahering. Farven er karakteristisk gul. Da indholdet af flerumættede fedtsyrer er stort, egner majsolie sig bedst til kolde formål, f.eks. dressing og mayonnaise eller til bagning. Ved stegning i majsolie skal det gøres meget skånsomt.

Olivenolie:

Den smagsmæssigt bedste og dyreste olivenolie er koldpresset jomfru-olivenolie; det er kun den fineste del af olien i frugten, der presses ud. De almindelige, billigere olivenolier er varmpressede og mindre rene, men det betyder intet for fedtsyrefordelingen, dvs. jomfruolivenolie er ikke sundere end de billigere olivenolier. Alle olier har et lavt indhold af mættede fedtsyrer og er derfor sundere end smør og stegemargarine. Olivenolie egner sig til stegning, dog ikke ved meget høje temperaturer, da smagen forringes.

Rapsolie:

Rapsolie egner sig godt til stegning. Den er også god til bagning og dressinger, da den er smagsmæssigt neutral. Der fås dansk, koldpresset rapsolie, der har en meget markeret rapssmag samt de billigere varmpressede med neutral smag. Rapsolie er sund, fordi den har et meget lavt indhold af mættet fedt, ligesom den,

i modsætning til andre olier, indeholder omega-3 fedtsyrer. Det er rapsolie der gør KÆRGÅRDEN smørbar.

Sesamolie:

Sesamolie tåler høje temperaturer og er grundet sin milde smag velegnet til wok retter, salater, bagning, marinering af grøntsager, mayonnaise og middelhavsspecialiteter. Kinesisk og japansk sesamolie bliver fremstillet af ristede sesamfrø. Det gør olien ravfarvet og giver den en kraftig gennemtrængende smag. Europæisk sesamolie bliver lavet af sesamfrø, der ikke er ristede. Den er lysegul og smager ikke nær så stærkt. Sesamolie anvendes hovedsageligt som madlavningsolie.

Solsikkeolie:

Solsikkeolie udvindes af frøene fra solsikker. Den produceres fortrinsvist i det forhenværende Sovjetunionen, USA og Argentina. Solsikkedyrkning i lille skala findes også i Danmark. Man kan købe både kold- og varmpressede samt ekstraherede solsikkeolier. Koldpressede solsikkeolier har en kraftig smag, mens de andre er uden smag. Olien egner sig bedst til kolde formål og bagning på grund af det høje indhold af flerumættede fedtsyrer.

Vindruekerneolie:

Vindruekerne olie udvindes af kernerne fra fuldmodne druer. Vindruekerneolie har en mild smag, hvilket gør den velegnet til salater, marinader og dressinger. Vindrueolie kan tåle høje temperaturer og er derfor velegnet til friturestegning, almindelig stegning og fondue.

Hævemidler:

Bagepulver:

Bagepulver er natriumhydrogenkarbonat (natron) og et surt reagerende salt + majs- eller risstivelse der er tilsat for at holde det tørt. Bagepulverets bestanddele begynder at virke når det bliver fugtigt, hvorved der udvikles CO₂ som får bagværket til at hæve. 1 tsk. bagepulver svarer til ca. ½ tsk. natron - og hvis man bruger natron skal bagværket indeholde syre.

Gær:

Gær er en ren kultur af gærceller, der købes frisk i pakker a 50g. Gær kan også købes som tørgær i små poser a 11,8g - ca. 4 tsk. - der svarer til 50g frisk gær. Når gærcellerne nedbryder sukkerarter i dejen, dannes der alkohol og CO₂, der får dejen til at hæve. Væsken, som den friske gær røres ud i, skal være "lillefingervarm" (37 grader), er den varmere bliver gærcellerne dræbt. Gær tåler heller ikke at blive rørt ud i salt eller sukker. Modsat frisk gær, skal tørgær blandes omhyggeligt i melet, før selve brødbagningen går i gang, og dejen skal æltes lidt længere end ved brug af frisk gær.

Kemiske hævemidler:

Bagepulver:

Bagepulver er natriumhydrogenkarbonat (natron) og et surt reagerende salt + majs- eller risstivelse der er tilsat for at holde det tørt. Bagepulverets bestanddele begynder at virke når det bliver fugtigt, hvorved der udvikles CO₂ som får bagværket til at hæve. Når dejen er rørt færdig er det derfor en god ide at bage kagen med det samme, fordi bagepulver begynder at virke.

Hjortetaksalt:

Hjortetaksalt udvider sig ved ovnvarme og under udvidelsen dannes CO₂ og ammoniak. Den kraftige luftudvikling giver en god hævnings og sprød overflade. Hjortetaksalt anvendes derfor kun til bagværk med en stor overflade fx småkager, og ikke til rørte eller piskede deje.

Postaske:

Potaske afgiver CO₂ når der tilsættes syre og anvendes typisk til honningkager/brune kager. Potaschen giver kager en sprød og skør struktur. Potaske kan kun virke som hævemiddel hvis der er syre i dejen. Hvis der ikke er en passende mængde syre kan bagværket få en ludagtig smag.

Tvekulsurt natron: Tvekulsurt natron kan, når der er syre til stede fx kærnemælk, anvendes som en slags bagepulver og udvikle CO₂, der får bagværket til at hæve. Natron anvendes derfor typisk til æbleskiver hvor der ofte bruges kærnemælk. Hvis der ikke er syre til stede dannes der CO₂ + soda der let kan give afsmag. Natron anvendes derfor typisk til krydret bagværk.

Forskelligt:

Ethylen:

Gasart der stimulerer frugtmodning og som selv produceres af modne frugter, dvs. der opstår en selvforstærkende effekt hvor et modent æble er i stand til at påvirke modningen af andre æbler. Ethylen anvendes også ved modning af bananer idet disse plukkes grønne inden de afskibes, ved ankomsten behandles de med ethylen som påvirker modningen inden de er klar til salg. Planter som påvirkes mekanisk (fx vind, regn, dyr, biologer osv.) producerer ethylen som ændrer plantedelens vækstmåde så de bliver kortere og mere robuste end de ville være i fx et drivhus eller i en vindueskarm.

Filodej:

Filodej er store, meget tynde og fedtfattige dejplader. Dejen indeholder kun 2g fedt pr. 100g dej. Filodejpladerne ligger som en rulle - typisk i forretningens frysedisk. Lad filodejen tø op i køleskabet til næste dag, så er pladerne nemmest at arbejde med. Dejpladerne foldes forsigtigt ud og dækkes med et let fugtigt klæde, hvorfra man tager

en plade frem ad gangen - ellers tørrer pladerne ud og bliver helt porøse. Pladerne kan fyldes enkeltvis eller lægges sammen i flere lag om forskelligt fyld. Filodej er neutralt i smagen og kan derfor pensles med smeltet smør, sukkervand eller andet, som holder pladerne let adskilte under bagningen - så forbliver pladerne helt sprøde og gyldne ved bagning.



Honning:

Honning er et af de mest fantastiske naturprodukter, der findes. I Danmark findes der ca. 6.000.000.000 honningbier. Nektar er blomsternes lokkemad for at få bierne til at bestøve planterne. Bierne suger nektaren, som omformes til honning i biernes honningmave. Bierne tømmer den ud i de små celler i tavlerne hjemme i bistaden. Nektaren dækkes med voks, og mens den står i tavlerne, bliver den mere koncentreret. Biavlerne høster nogle gange om året, når der er fyldt tilstrækkeligt op i tavlerne. Først skrælles bivoksen af, så slynges honningen ud i store centrifuger. Dernæst sies honningen, der stadig er flydende og gennemsigtig. Til sidst røres den om flere gange for at opløse sukkerkrystaller, så honningen bliver jævn, glat og smørbar. Så fyldes den på glas. Honningen er altså ikke opvarmet, behandlet eller tilsat noget, og dermed et ægte, naturligt produkt. Honning indeholder 10-18 % vand, mineraler og vitaminer og er derfor sundere end almindelig sukker.

Husblas:

Husblas er et gelatine-middel, der fremstilles af svinehud og anvendes til desserter og gelé. Husblas kan danne tråde i fromager og desserter, hvis den tilsættes forkert. Fremgangsmåden er: læg husblasbladene i blød i koldt vand 10 minutter. Smelt dem med det vand, der hænger ved, i vandbad. Lad husblassen køle af nogle minutter, inden den hældes i desserten i en tynd stråle og under forsigtig omrøring. Lad desserten hvile, indtil husblassen begynder at stivne - først derefter hældes desserten op i en skål.

Indmad:

Fra slagtekvæg: hoved, tunge, hjerne, hjerte, brisler, lever, kallun, nyrer, krøs, fødder, rygmarv (fra okse, kalv eller får - kalverygmarven er den lækreste)

Fra fjerkræ: hoved, hals, vingspidser, kråse, fødder og undertiden også hjerte, lever, nyrer og kamme.

Rasp:

Brødkrumme der tørres i ovnen og knuses fint. Man kan lave rasp ved at knuse tvebakker.

Kaffe:

Kaffe er beskrevet af en araber, som fik sin første kaffe i Etiopien omkring år 1450. Kaffen bredte sig til Mellemøsten og nåede Europa omkring 1600-tallet, hvor den hurtigt blev populær - ikke mindst i de skandinaviske lande, hvor indbyggerne i dag hører til blandt de mest ivrige kaffedrikkere. I de senere år har der udviklet sig en tendens til, at man foretrækker kvalitet frem for kvantitet. Man kræver mere af sin kaffe, hvilket ikke mindst mærkes på de mange caféer, hvor der flere steder er indført egentlige kaffekort. En god kop kaffe starter med valg af kaffebønner. Langt de fleste kopper kaffe, der

bliver drukket, er brygget på kaffebønner fra to af de tre hovedtyper: Arabica, Robusta og Liberica.

Arabica er den ældste sort, den dyrkes i højlandet, og er en mild kaffetype. Den kommer typisk fra Latinamerika og udgør ca. 75 % af kaffeproduktionen.

Robusta er en hårdfør kaffesort, der kan dyrkes i lavtliggende egne. Den udgør ca. 25 % af kaffeproduktionen og dyrkes primært i Afrika og Indonesien. Robusta er en kraftig og besk kaffe.

Liberica er endnu mere besk end Robusta, dyrkes kun i Vestafrika, udgør kun ca. 1 % af produktionen og importeres ikke i Danmark.

De typiske kaffeblandinger sælges under navne der også antyder hvor kaffen dyrkes:

Brasilkaffe, der dyrkes i Brasilien er en Arabicakaffe, mild og rund i smagen og meget populær.

Javakaffe, dyrkes på de Indonesiske øer, og sælges som en særlig kaffe.

Colombiakaffe er også en Arabicakaffe, der dyrkes i Andelsbjergene. Den er mere syrlig end Brasilkaffe.

Mocccakaffe stammer fra mellemøsten, Yemen, og er en Arabicakaffe.

Kakao og Chokolade:

Kakao kommer fra kakaotræet *Theobroma cacao* - hvor theo kommer af ordet theos, der betyder gud og broma føde - dvs. gudernes føde. Kakaotræet stammer fra Sydamerika og vokser i regnskove, hvor der er skygge, høj temperatur og høj luftfugtighed. Kakao kom til Danmark i 1600-tallet som en meget dyr luksusvare. I 1800-tallet fandt man ud af at presse fedtet af kakaobønnerne - for at producere kakaosmør og kakaopulver.

Kakaobønner er frø, der ligger i 15-25cm aflange rødgyldne frugter, som vokser ud af kakaotræets bark. Når frugten er moden, lægges den til gæring i ca. en uge, og i løbet af den proces skifter frøene farve og bliver brune. Efter gæring bliver kakaofrøene tørret, for til sidst at blive ristet, så frøskallen kan fjernes og aromastofferne intensiveret. Kakaofrøene bliver malet til enten en tyktflydende chokolademasse, der tilsættes sukker og vanilje, eller man presser kakaosmørret af frøene og laver kakaopulver med ca. 20 % fedt. Kakaofrø indeholder de stimulerende stoffer koffein og theobromin.

Mørk chokolade:

Er en blanding af kakaosmør, kakaomasse, vanilje, sukker og lecitin. Mængden af kakaomasse - herunder kakaoindeholdet og kakaosmør - varierer. På emballagen kan man se indeholdet af kakao angivet i procent fx 57 %, 66 %, 70 %, 80 % - og med den stigende kakaoprocent jo mindre sød og mere stærk, bitter bliver chokoladen.

Lys chokolade:

Lys chokolade også kaldet mælkechokolade, er en blanding af sukker, kakaosmør, mælkepulver, kakaomasse, emulgator og vanilje med en kakaoprocent på fx 30 % eller 36 %. Lys chokolade er derfor mere sød og meget mindre bitter end mørk chokolade.

Hvid chokolade:

Hvid chokolade er en blanding af kakaosmør, sukker, vanilje, lecitin og mælketørstof - og den hvide chokolade indeholder ikke kakaopulver.

Te:

Te kan opdeles i hovedgrupper, alt efter, hvordan bladene er behandlet efter plukningen.

Grøn te:

Ugæret te, der ristes umiddelbart efter plukningen for at give et klart gulgrøn udtræk med en delikat smag. Stammer fra Kina, Taiwan og Japan. Af sorter kan nævnes Gunpowder, Gun Mai Cha, Lung Ching, og Sencha. Grøn te kan drikkes ren eller med citron og sukker.

Parfumeret te:

Findes i mange varianter. Earl Grey er mest berømt og er en sort te, der er tilsat bergamotteolie. Parfumerede teer kan have fået deres aroma efter blomster, blade, stængler eller rødder.

Urtete:

Indeholder ikke rigtige teblade. Urtete findes i mange variationer, bl.a. kamille, jasmin, citrongræs, pebermynte og hindbær. Urteteer kan drikkes både varme og kolde.

Æg:

Æg er forunderligt smukke. Skallens perfekte facon har inspireret designere og arkitekter til møbler, og blommens farve er et lille vidunder i sig selv. Økologiske æg ER bedre i smagen end æg fra burhøns; det skyldes hønsenes foder. Til gengæld er det ikke sandt, at øko-æg er frie for salmonella. Men salmonellafare omgås du let ved at bruge pasteuriserede æg til is, fromage og røræg.

Salmonella:

Rå æg kan indeholde salmonella, men forekomsten er meget lille. Risikoen for salmonella fjernes, hvis du varmebehandler ægget. Rå æg eller en ret indeholdende æg skal opvarmes til min. 75 grader (svarende til et hårdkogt æg), derved dør evt. salmonellabakterier og risikoen for salmonellainfektion fjernes.

Pasteuriserede æg:

Har fået en mild varmebehandling fulgt af en hurtig afkøling. Pasteuriserede rå æg i retter som fx koldskål, flødeis, råcreme, fromage etc. bringer ingen risiko for

salmonellainfektion.

Friske æg:

Du kan afgøre om et æg er frisk ved at slå det ud. Et friskt æg har i udslået tilstand en høj, spændstig blomme omgivet af en sej og tyktflydende æggehvite. Æg, der er gamle eller dårligt opbevarede, har et fladt og udflydende indhold. Æg er bedst, når de er friske, så det er en god ide at holde øje med datomærkningen. Et æg pakkes mellem 2-7 dage fra ægget lægges. Æg kan holde sig 28 dage fra pakkedatoen, forudsat at ægget opbevares på køl.

KRYDDERIER OG URTER

Allehånde:

Allehånde er sammen med chili er det eneste krydderi, der stammer fra Amerika. Bærrene plukkes, mens de er grønne, og lagres og tørres, så de får den velkendte rødbrune farve. Allehånde sælges hele og stødt. Det meste allehånde kommer fra Jamaica, og kaldes derfor også for jamaicapeber. Allehånde er et ret nyt krydderi i det vestlige køkken, men det er meget anvendeligt og optræder i sammenkogte retter og bruges også i bagværk og til syltning. Krydderiet bruges ofte sammen med kanel og nellike.

Basilikum:

Basilikum er blevet vores allermest brugte friske krydderurter efter persille. Den er parfumeret uden at være overvældende, og lækker til alt fra ostemad til en kalvekotelet. Der fås rødilla basilikum, som smagsmæssigt ikke afviger meget fra den grønne. Desuden er der thai basilikum eller holy basil, hvis blade er spidsere, og som smager mere hen ad citrus og anis. Den bruges især til thaimad. I Italien er basilikum en vigtig ingrediens i pesto sammen med hvidløg og pinekerner. Basilikum tåler ikke at steges eller grilles, da den bliver sort og bitter. Hele blade af frisk basilikum er flot og lækkert i en blandet, grøn salat. Den æteriske olie i basilikum er meget flygtig og fordamper lige så snart, den udsættes for varme. Derfor bør basilikum først tilsættes den færdige ret eller begrænses til kolde retter - som f.eks. salater eller pynt på kolde retter. Let peberagtig. Der findes mange forskellige arter basilikum. De har alle en kraftig peberagtig smag. Forskellige arter af basilikum er populære i forskellige lande.

Cayennepeber:

Det stof, der giver cayennepeber sin skarpe smag, hedder Capsaicin. Smagen er meget stærk og brændende, så der skal derfor kun anvendes ganske lidt, når man krydrer maden. Cayennepebers stærke smag giver en eksotisk karakter til fisk og skaldyr, i gryderetter og æggeretter m.m. For at få en herlig farve og smag på grillkød, kan man med fordel blande lidt cayennepeber i sit grillkrydderi.

Citrongræs:

Citrongræs stammer fra Sydøstasien, her bliver den brugt i stedet for citron, som ikke trives særlig godt i tropisk klima. Det er først inden for de senere år, at citrongræs er blevet udbredt i vores del af verden. Den del, der især bruges til at sætte smag på

maden, er rodstykket af den opsvulmede stængel - lige ved roden. Citrongræs indeholder citronolie, men ikke citronsyre som citronen. Den besidder altså den duftende citronagtige kvalitet, som citronen har, uden at være syrlig og besk. Hvis man ikke har frisk citrongræs, kan man bruge tørret. Citrongræs anvendes ofte sammen med hvidløg, ingefær, chili og koriander til at forhøje smagen i krydrede retter. Citrongræs bruges mest i retter med fisk, kylling og nudler, supper og salater. Citrongræs kan også anvendes som en pensel til at dryppe kødet med, inden det steges eller grilles. Skær den tykke ende af citrongræs væk. Den skårne ende bankes indtil den bliver som en lille pensel.

Citronmelisse:

Citronmelisse stammer oprindeligt fra Middelhavslandene. I dag findes den i mange duft- og bihaver, da den tiltrækker mange bier og giver god smag til honningen. Bladene har en let duft af citron og kan bruges som erstatning for citrongræs og citronskal. Bladene kan bruges hele i frugtdrikke og urtete. Hakkede bliver bladene meget brugt i sauce til fisk og lyst kød som kalvekød og fjerkræ.

Citronpeber:

Salt, sort peber, citronsyre (E330), sukker, smagsforstærker: E621, majsstivelse, løg og citronaroma. Citronpeber giver en ekstra frisk smag i salatdressinger og fiskeretter. Kan også bruges alene, idet salt indgår i blandingen. Velegnet som bordkrydderi.

Dild:

Dild stammer oprindeligt fra det sydlige Asien, men har været dyrket omkring Middelhavet siden oldtiden som både medicin- og krydderplante. Det er en 80-120cm høj plante af skærmpantefamilien med dobbelt fjersnitdelte blade og gule blomster i skærme. Den karakteristiske dildsmag skyldes indholdet af dildolier, der gør plantens blade eminente som det grønne drys og i fiskeretter og saucer. Dild er meget ethylenfølsom. Anvendes til gravning, fisk og skaldyr, nye kartofler, æggeretter, grønt drys, salater og i kryddersmør. Frisk dild mister smagen ved varmepåvirkning, så den skal først tilsættes varme retter til sidst.

Enebær:

Enebær vokser i Middelhavsområdet, men findes sært nok også i arktiske områder som f.eks. Nordnorge, Rusland, Nord- og Vesthimalaya og Nordamerika. Enebær er et velduftende krydderi, der kan anvendes friskt og tørret. Friske bær er mildere end tørrede og bruges ofte hele. Enebær anvendes som krydderi i kød- og vildtretter og til kraftige grønsager som kål. Det siges, at enebær stimulerer appetitten, men bærrerne, især de friske, er også vanddrivende, og brugen af dem bør ikke overdrives.

Estragon:

Den franske estragon kommer fra Sydeuropa og trives bedst i varmt og tørt klima. Smagen kan variere fra plante til plante. Estragon er bedst frisk, hvor dens søde krydrede smag er stærkest. Der er stor forskel i smag på den franske og russiske estragon. Den russiske er mere bitter og har ingen anissmag som den franske. Estragon er en vigtig ingrediens i bearnaise- og remoulade sauce. Desuden er estragon god sammen med ægge og kartoffelretter og til kylling samt i eddike, supper og i

kryddersmør. Den franske estragon indeholder flygtige æteriske olier og bør derfor ikke koge for længe med i varme retter. Ved tørring forsvinder en del af smagen.

Hvidløg:

Hvidløg er et af de ældste krydderier i verden; det kendes fra oldtiden, og kom til Europa i Middelalderen. Dog kendte vi i Nordeuropa først hvidløg fra 1960'erne fra ferierne i Syden. Hvidløg er blevet dyrket som lægemiddel i mange kulturer, og det regnes stadig for meget sundt. Halvér hele hvidløg, pensl skærefladen med olivenolie og drys med salt, og bag løgene ved 200° i ca. en time. Nu er hvidløgene milde, og mosen kan nydes på grillet brød sammen med en blød camembert som forret.

Ingefær:

Ingefær stammer oprindeligt fra Sydasiens jungler og har været dyrket i århundreder i Kina, Indien, Sydøstasien og Japan. I dag dyrkes den i Vestafrika og Vestindien i store mængder til eksport. Det er rødderne, der er den spiselige del af ingefær. Syltet, rosa ingefær er f.eks. almindelig garniture til sushi og er skarp og peberagtig i smagen. Ingefær kan købes i mange forskellige former. Frisk, hel rod eller tørret rod og syltet i sirup. Ingefær bliver meget brugt i asiatisk mad bl.a. sammen med hvidløg, forårsløg og chili. Desuden kan stødt ingefær bruges i ingefærbrød, kiks, kager og buddinger.

Kanel:

Kanel er et af de ældste krydderier, som vi kender, og er bl.a. nævnt i Biblen. Duften og smagen af de søde krydderier kanel, kardemomme, nelliker og ingefær forbinder vi også med den danske jul. Både kanel, karry, peber og kardemomme var med den lange transportvej til Nordeuropa ekstremt kostbare fra man lærte dem at kende i 1400 tallet til ca. 1800. Derfor var der stor status i at bruge krydderierne ved enhver given lejlighed. Krydderierne var tilmed også velegnede til at sløre, hvis maden ikke var helt frisk. Kanel fremhæver smagen af gulerødder, spinat, løg, abrikoser, kirsebær, æbler og appelsiner. Stødt kanel bruges meget til bagværk, drysses på grød eller blandes med æbler i æblepie. I Nordafrika bruges kanel også meget i sammenkogte retter med okse- og lammekød. Tyskerne anvender kanel i ølsuppe. Desuden bruges kanel til krydrede drikke.

Kardemomme:

Kardemomme er et krydderi, som vi kender fra fastelavnsboller og som ingrediens i karry. Kardemomme er en støvgrøn frugt bælg med frø indeni, og det er frøene, der tørres og stødes til pulver. Kardemomme smager parfumeret og kan anvendes både til kager, desserter, bagværk og varme retter. Stødte krydderier mister hurtigt deres smag, derfor anbefales det at købe de hele kardemommebælge. Se efter, at bælgene ikke er indtørrede, gamle eller misfarvede. Stød eller kværn frøene i en morter eller krydderikværn. Eller tilsæt bælgene hele i retten, men fjern dem inden servering. Kardemomme fremhæves især af smør. Kaffe og kardemomme er en spændende sammensætning, ikke kun til arabisk kaffe. Prøv at kværne hele kaffebønner fint sammen med kardemomme og rør det i pandekagedej. Spis kaffe/kardemommepandekagerne med hjemmelavet is eller blød flødeskum.

Karry:

Karry er ikke ét krydderi, men en blanding af op til 20 krydderier, oftest gurkemeje, peber, cayennepeber, koriander, muskat, ingefær og bukkehornsfrø. Karryblandinger stammer fra Indien, hvor de kaldes masala, men vores gule karry er en særlig mild europæisk version, bl.a. fordi vi ikke rister krydderierne på panden, før de kommes i retten, som man gør i Indien. Prøv at ”brænde” karry af i fedtstof nogle minutter, kød eller væske tilsættes, så bliver den langt mere aromatisk. Eller brug af og til de thailandske karrypastaer, som fås i asiatiske butikker. De er ret forskellige i smag og styrke, og egner sig specielt godt til wokretter.

Kommen:

Kommen er et vigtigt krydderi i mange tyske og østrigske retter, især i brød og kager, hvor den giver kontrast i både smag og konsistens. Kommen, der botanisk set er en frugt, anvendes også i kød- og grønsagsretter, f.eks. i Sauerkraut og er et af krydderierne i brændevinen Kümmel. Kommenskorn behøver lang tid opvarmning, før de bliver bløde og afgiver smag.

Koriander:

Koriander stammer fra den østlige del af Middelhavsområdet. Urten blev bragt til Nordeuropa af romerne, der brugte den som krydderurt i maden. Mild, aromatisk krydderismag. Frøene har en mild citruslignende smag, mens bladene er beske og muskusduftende. Anvendes i brød, supper, grønsager og kød. De friske korianderblade går godt sammen med hvidløg, chili, ingefær, forårsløg og friske tomater. De giver ekstra karakter til friske- og stærkt krydrede retter og passer også godt til retter med kylling, fisk og grøntsager. I mexicanske retter som f.eks. guacamole og salsa, er koriander en uundværlig ingrediens. Korianderblade tilsættes mod slutningen af tilberedelsen eller drysses over retten lige inden servering, da bladenes smag og aroma forsvinder, hvis de varmes op.

Kørvel:

Kørvel menes at stamme fra Sydeuropa eller Kaukasus-området. Det er en populær urt i Central- og Vesteuropa, hvor den bl.a. bruges i supper, salater og fiskeretter. Smagen er sød og aromatisk og minder svagt om en blanding mellem persille og anis. Bladene anvendes hele eller finthakket. Anvendes til fiskeretter, supper, saucer og marinader. Kørvel taber hurtigt smag ved kogning, og bør først tilsættes den varme ret lige inden servering.

Laurbær:

Laurbærtræet har vokset vildt langs kysterne ved Middelhavet siden oldtiden. Laurbærbladene er ikke nogen egentlig urt, da laurbærtræet kan blive 18m højt. Men da bladene er meget aromatiske, regnes de altid med blandt krydderurterne. Friske laurbærblade kan være bitre, og bruges derfor ofte tørrede. De tørrede er blade er seje, og det er bedst at koge dem hele og fjerne dem fra retten inden servering. Smagen er kraftfuld, og bladene bør anvendes med måde. Laurbærblade indgår i den klassiske bouquet garni sammen med persille og timian. De bruges også som krydderi i fiskefonder og -supper, i kødsupper og -fonder, terriner og gryderetter

Løvestikke:

Løvestikke stammer fra Middelhavslandene, og er som så mange andre urter blevet bragt til andre europæiske lande af romerne. I dag gror den vildt ved havet i det nordøstlige England og i den nordøstlige del af USA. Stærk bouillonsmag. Løvestikkens smag minder lidt om selleri med en antydning af citron. Den er stærkere i smagen end selleri, og bør derfor anvendes med større forsigtighed. Løvestikken er bedst, når den bruges som suppeurt. Man skal bare være opmærksom på, at kun de unge blade er blide nok til at smage godt. Kan også anvendes i sovse, te og kornretter. Man finder ikke så tit løvestikke i butikkerne mere, men den er nem at dyrke selv. Planten kan dog blive helt op til 1,8m høj og bør derfor placeres et sted i baggrunden.

Merian:

Der findes to slags merian, havemerian og vild merian. Havemerian stammer fra Nordafrika og den vilde merian fra Sydeuropa. Stærkt aromatisk. Havemerian er mest brugt i madlavning, fordi den har en delikat varm og sød smag. Den vilde merian er stærkere i smagen, og anbefales kun at bruge i kraftige retter. Begge slags merian er gode sammen med tomater, pasta, pizza, suppe, rodfrugter, kylling, kalv og de fleste grønsagsretter. Den vilde merian kan pga. sin kraftige smag tilsættes under kogningen, mens den mere delikate havemerian helst skal tilsættes i sidste øjeblik af tilberedningen

Mynte:

Mynte er et medlem af den store læbeblomstrede plantefamilie. Mynte stammer fra Middelhavslandene og har været anvendt siden oldtiden. Der findes 25 forskellige slags mynte, men som køkkenurt har kun 2 -3 slags interesse. Således er pebermynten er den mest kendte og brugte mynte. Mange af mynterne er meget smukke, men deres duft er meget kraftig, og derfor er de ikke brugt så meget i madlavning. Tidligere blev mynte betragtet som et fordøjelsesfremmende middel i fed og nærende mad, hvor myntegelé f.eks. blev serveret til lammesteg. I dag bruges mynte mere i kolde supper, salater, drikke og desserter. Mynte er en af de få urter, der er velegnet til at tørre, især pebermynte

Nellike:

Nellike dvs. kryddernellike - ikke at forveksle med blomsten nellike - er tørrede uåbnede blomsterknopper fra nelliketræet *Eugenia Caryophyllata*, der er et tropisk træ, som oprindeligt kommer fra Indien og er i familie med myrte. Træets blade kan minde om laurbærblade, og hvis blomsterknopperne får lov til at udvikle sig, er de smukke lyserøde med gule kronblade. Kryddernellike giver en meget karakteristisk og stærk smag, fordi de tørrede nellikeknopper indeholder en stærk olie, der har en let bakteriedræbende virkning. I dag forbinder vi nellike med julen og sætter gerne de hele tørrede nelliker i appelsiner som julepynt og duftspredere. Nellike bør anvendes med forsigtighed i madlavningen, fordi det er et stærktsmagende krydderi. Fx kan en enkelt hel tørret nellike krydre en hel ret

Oregano:

Oregano bruges især som tørret urt, da den er en af de urter, hvis smag bedst tåler tørring. Frisk oregano er også meget kraftig i smagen, og bladene er små og tætte og

skal hakkes, inden de indgår i en ret. Oreganoblade dur ikke friske i en salat, da smagen er så dominerende. Italienerne bruger oregano som krydderurt i pizza og tomatsose. Oregano er en robust plante med en usædvanlig stabil æterisk olie. Det betyder, at man med held kan tørre planten, så både duft og smag bevares. Af samme grund tåler den at blive udsat for lang opvarmning, og kan tilsættes maden tidligt under tilberedningsprocessen.

Paprika:

Stødt paprika laves af de søde europæiske Capsicum. Det er en vigtig ingrediens i mange ungarske retter og også meget brugt i Spanien. Paprika adskiller sig meget fra sine brændende stærke chilislægtninge ved at være meget mildere. Paprika kan købes som: Delikatessepaprika der er den mest milde og meget aromatiske variant, edelsüsspaprika der er "mellemløst", og rosenpaprika der er den meget stærke paprika. Krydderiet kendetegnes af den glødende rød-gule farve, den giver retterne, og bruges ofte blot som rødt drys på suppe, æg, saucer og risretter.

Peber:

Peber kan være sød eller skarp i smagen afhængig af oprindelse, men det er én og samme plante, der producerer både sorte, hvide og grønne peberkorn. Sort peber er de umodne bær, som tørres og bliver mørke. Til hvid peber lader man bærrerne modne, fjerner den yderste skal og tørrer bærrerne, hvilket giver en mindre aromatisk, stærk smag. Grønne peberkorn er umodne bær. Selvom de grundlæggende har den samme smag, som tørret sort peber, er de også skarpe, næsten syrlige i smagen - det gør dem velegnede til fedt kød som f.eks. and, samt til smør- og flødesaucer

Peberrod:

Selve den hvide pælerod/stænglen er under jorden, men planten kan kendes på de meget aflange, kraftige, takkede og helt grønne blade, der kan blive op til 80cm høje. Friskopgravet peberrod skal være fast og hvidlig. Smagen er stærk og lidt sennepsagtig, hvorfor den skal skrælles, rives eller høvles tyndt lige før den skal anvendes. Smagsstofferne er flygtige og derfor skal peberrod ikke koge med i retten, men blot tilsættes lige før servering. Hvis man derimod synes saucen er blevet for stærk, kan man blot koge den lidt, og peberrodssmagen bliver dæmpet.

Persille:

Persille stammer fra Sydeuropa, hvor den har vokset vildt i mindst 400 år. Persille er rig på A-, B, og C-vitamin og på jern og kalk. Mange foretrækker den bredbladede persille, da den er mindre besk og har en fyldigere aroma, end f.eks. kruspersille. Persille er de sidste 50 år blevet brugt mest til pynt, som man lod ligge tilbage på tallerkenen. I dag ser situationen lidt anderledes ud, folk har fået øjnene op for en sundere levevis, og for persillens gode egenskaber. Persille går godt sammen med andre urter i den klassiske urteblanding fine herbes.

Bredbladet Persille:

Bredbladet Persille har i modsætning til den velkendte kruspersille helt glatte blade. Smagen er karakteristisk og kraftig.

Purløg:

Purløg er den mindste art indenfor løgfamilien. Oprindelsen er ukendt, men den kan findes i både Europa, Asien og Nordamerika. Purløg dyrkes hovedsageligt for de aflange, hule blade, der er velegnede som krydderurt, da de har en mildere smag end almindelige løg. Velegnet som grønt drys, i æggeretter, i saucer, marinader og dressinger m.m.

Rosmarin:

Rosmarin har en meget kraftig kamferagtig smag, og bør bruges med måde. Det er bedst at anvende rosmarin alene, selvom den også bruges sammen med timian og andre urter fra Middelhavet i den krydder blanding, der hedder Herbes de Provence. En kvist rosmarin lagt i eddike giver en dejlig smag, når det tilsættes fedtstoffet til stegt lam eller kylling. Man kan også bruge en kvist rosmarin som en pensel til marinaden til f.eks. kylling og fisk der skal grilles. Det giver en svag smag af rosmarin. Rosmarin smager også godt sammen med ristede eller stegte kartofler.

Rosmarin er også en af de planter, der er gode at tørre, da den beholder både duft og smag. Da det er en stedsegrøn plante, kan man indsamle bladene året rundt.

Safran:

Safran, måske verdens ældste krydderi, er tørrede støvdragere af blomsten *Crocus Sativa*, der i dag primært dyrkes i Spanien. Safran høstes i efteråret, og det er de gule støvdragere, der tages af planten ved håndkraft, hvorfor safran er et meget dyrt krydderi. Safran har en meget karakteristisk duft og smag - og en intens gul farve, der kommer af farvestoffet crocin. Og ordet safran kommer af *sáfaran*, der på arabisk betyder gul. Safran bør bruges med måde, for hvis man tilsætter for meget, bliver maden bitter, og den gode safransmag forsvinder. Safran bruges typisk til julens bagværk, men smager også dejligt i fx paella, risotto og fiskesuppe.

Salvie:

Salvie stammer fra de nordlige regioner af Middelhavslandene. Salvie er ligesom rosmarin en kraftigsmagende krydderurt, der bør anvendes med måde. Ligesom rosmarin er det bedst at bruge salvie alene, da den kamferagtige smag ikke passer sammen med andre urter. Salvie bruges meget i det franske og det italienske køkken. Bladene kan steges sprøde og fordeles over pasta eller ristede grønsager. Friskplukkede blade kan hakkes og blandes med løgpuré eller æblekompot, der serveres til gås, and, gris eller pølser

Spidskommen:

Frøene fra en lille etårig plante, der vokser i Middelhavslandene. Frøene har en skarp særpræget smag og kan ikke erstattes af almindelig kommen. Spidskommen anvendes i Indiske retter, chutney, ris, kål, bønneretter samt marinader med yoghurt.

Timian:

Timian stammer fra Sydeuropa. Der findes omkring 100 forskellige arter, men den mest benyttede i køkkenet er den såkaldte lægetimian. Almindelig timian har en meget skarp smag, som man fornemmer længe. Timian går godt sammen med andre urter. f.eks. i

den klassiske bouquet garni, hvor den forenes med laurbær og persille. Også i herbes de provence sammen med rosmarin. Supper, løg, kål, bønner, te og kornretter. Timian er en meget anvendelig urt - ikke mindst fordi den æteriske olie i timian er særlig stærk, tåler en lang tids kogning og er lige god at bruge frisk som tørret. Da timian er en stedsegrøn urt og kan høstes hele året, er der ikke meget ide i at tørre den. Ønsker man det alligevel, bør det ske før og efter blomstring.

Vanilje:

Vaniljestænger er fermenterede og tørrede frøkapsler fra den klatrende orkideplante, *Vanilla Planifolia*. Planten vokser bl.a. i Sydamerika, Vestindien og Mellemerika. Vaniljen kom til Europa fra Sydamerika i 1500-tallet, men først i 1800-tallet fandt den sin anvendelse i Europa.

Vaniljestængerne, der er 15-30cm lange, bliver plukket umodne (gul/grønne) og dyppes efter plukningen i kogende vand for at fremme produktionen af stoffet Vanillin. Det stof der giver vaniljestængerne deres karakteristiske smag. Efter dypning i kogende vand bliver stængerne lagt til tørring i solen og opbevaret i opvarmede kasser. I løbet af en måned er stængerne fermenterede sorte og dækket af vanillinkrystaller.

Vaniljestængerne er da klar til eksport og bør nu opbevares i en tætsluttende beholder. De gode vaniljestænger er mørke og fugtige. Vaniljestænger bruges typisk i desserter og kager, men smager også dejligt i bagværk og er et spændende krydderi i varme retter, hvor man ikke umiddelbart ville forvente vanilje. Prøv fx Kylling med smag af appelsin, vanilje og basilikum serveret med ovnstegte rødæg. Flæk vaniljestængerne på langs med en lille skarp kniv og skrab de mange små sorte korn ud ved at skubbe kniven på langs af de åbne stænger. Skal vaniljekornene bruges i fx kagecreme, er det en god ide først at smuldre kornene i lidt sukker, så fordeler vaniljen sig bedre i æggeblandingen.

Brug også de tomme vaniljestænger. Blend dem med i foodprocessoren, når du fx bager vaniljekranse eller kog dem med i retten. Du kan også komme flere tomme vaniljestænger i et lufttæt glas sammen med sukker, så får du det dejligste hjemmelavede vaniljesukker, der rækker til mange desserter.

Krydderurtebuketter:

Bouquet garni:

Denne krydderbuket er den almindelige kombination af urter, når det gælder supper og stuvninger i det klassiske franske køkken. Buketten består normalt af 1 laurbærblad, 1 kvist timian, 3 stilke persille, og ofte bindes en selleristilk eller et stykke porreblad med i krydderbuketten. Af og til pakkes buketten i et lille stykke ostelærred, der bindes med et stykke bomuldssnor.

Fine Herbes:

Er en fin og omhyggeligt udvalgt urteblanding af de herlige sommerkrydderurter, der er dejlige at tilsætte omeletter og andre æggeretter eller til at drysse i en salat eller en dressing. Den klassiske fines herbes blanding består af lige dele kørvel, purløg, persille og estragon.

Herbes de Provence:

I modsætning til Fine Herbes, som er et pluk af vore hjemlige krydderurter, er dette en blanding af Provence-urter, der giver en speciel smag til provencalske retter. I blandingen indgår altid hovedingredienserne rosmarin og timian, men de øvrige krydderurter kan være merian og basilikum og nogle gange også sar og/eller estragon.

Krydderurters anvendelse i køkkenet:

De følgende tabeller bruges til at finde ud af, hvilke krydderurter man kan bruge til hvilke råvarer. Tabellerne kan aldrig være fuldt ud dækkende, da smag og behag jo er forskellig. De udgør dog en udmærket inspirationskilde, når man laver mad.

Fisk

Fisk Generelt	Fed Fisk	Skaldyr	Supper	Laks	
Merian	Dild	Basilikum	Estragon	Dildfrø	Basilikum
Mynte	Fennikel	Dild	Laurbær	Rosmarin	Citronmelisse
Persille		Estragon	Løvtikke		Citrontimian
Peberrod	Salvie	Kørvel	Sar		Dild
		Laurbær	Timian		Fennikel
Bagt & Grillet Alle generelle +		Merian			Fransk syre
		Purløg			Kommen
		Rosmarin			Kørvel
Estragon		Timian			Laurbær
Timian					

Kød

Oksekød	Lam	Svinekød	Lever	Skinke	Vildt
Basilikum	Basilikum	Fennikel	Basilikum	Enebær	Basilikum
Chili	Citronmelisse	Grå bynke	Dild	Løvtikke	Enebær
Estragon	Dild	Koriander	Estragon	Merian	Kanel
Laurbær	Kommen	Kørvel	Merian	Mynte	Laurbær
Merian	Kørvel	Løvtikkefrø	Salvie	Oregano	Løvtikke
Oregano	Løvtikkefrø	Merian		Persille	Merian
Peberrod	Merian	Rosmarin		Rosmarin	Rosmarin
Persille	Mynte	Salvie		Sennep	Salvie
Rosmarin	Persille	Sar		Peberrod	
Salvie	Rosmarin	Timian			
Timian	Timian				

Suppe

Generelt	Ærter	Kartoffel	Tomat
Grå Bynke	Citronmelisse	Merian	Basilikum
Dild	Basilikum	Enebær	Mynte
Persille	Kommen	Chili	Estragon
Hvidløg	Persillerod	Laurbær	Dild

Estragon	Ingefær	Kardemomme	Persille
Persille	Merian	Rosmarin	Merian
Syre	Rosmarin	Kørvel	Løg og løgtop
Løvtikke blad	Timian	Oregano	Timian
Løvtikke frø	Løvtikke frø		

Fjerkræ

Kylling	And	Kalkun	Gås	Due
Fennikel	Salvie	Timian	Grå bynke	Enebær
Citronmelisse	Laurbær	Salvie	Merian	Rosmarin
Estragon	Rosmarin	Estragon	Salvie	Timian
Merian	Merian	Merian	Fennikel	
Kørvel	Estragon	Persille		
Purløg				

Æg og Ost

Æg generelt	Spejlæg	Røræg & omelet	Skæreost	Smøreost
Basilikum	Alle generelle +	Alle generelle +	Dildfrø	Som skæreost +
Dild	Merian	Ingefær	Kommen	Fennikel
Estragon	Rosmarin	Merian	Rosmarin	Hvidløg
Kørvel		Oregano	Salvie	Kørvel
Persille				Merian
Purløg				Timian

Gryderetter

Chili	Grå bynke	Citronmelisse	Dildfrø
Fennikel	Laurbær	Løvtikke	
Korianderfrø	Oregano	Persille	
Mynte	Merian	Timian	
Salvie	Purløg	Hvidløg	

Grøntsager

Artiskok	Asparges	Avocado	Kål	Blomkål
Estragon	Citronmelisse	Dild	Basilikum	Purløg
Laurbær	Dild	Estragon	Dildfrø	Dild
	Estragon	Merian	Enebær	Fennikel
	Kørvel	Kommen	Hjulkrone	Rosmarin
	Purløg	Salvie		
Grønne Bønner	Linser	Ærter	Champignon	Løg
Dild	Hvidløg	Basilikum	Basilikum	Basilikum
Estragon	Mynte	Dild	Citronmelisse	Merian
Merian	Persille	Estragon	Dild	Mynte
Mynte		Merian	Estragon	Persille
Oregano		Kørvel	Merian	Rosmarin

Rosmarin		Mynte	Persille	Salvie
Salvie		Persille	Rosmarin	
Timian		Rosmarin	Timian	
Kartofler	Spinat	Tomater	Rosenkål	Gulerødder
Basilikum	Estragon	Basilikum	Mynte	Kørvel
Dild	Kørvel	Estragon	Oregano	Persille
Laurbær	Merian	Hvidløg	Persille	
Løvestikke	Mynte	Kørvel	Salvie	
Merian	Rosmarin	Laurbær		
Mynte	Salvie	Merian		
Oregano		Mynte		
Persille		Oregano		
Purløg		Persille		
Rosmarin		Purløg		
Timian		Salvie		

Desserter

Generelt	Æggestand & Creme	Frugtsalat	Frugtkompot	Kager
Anis	Citrontimian	Anis	Anis	Ingefær
Citronmelisse	Laurbær	Citronmelisse	Ingefær	Kanel
Rosmarin	Mynte	Ingefær	Kanel	Kardemomme
Safran	Rosenblade	Kardemomme	Kardemomme	
Spansk kørvel		Mynte	Mynte	
		Rosmarin		

Diverse

Brød	Olier	Eddike
Anis	Basilikum	Basilikum
Basilikum	Estragon	Citronmelisse
Birkes	Fennikel	Dild
Timian	Hvidløg	Estragon
Dild	Lavendel	Fennikel
Fennikel	Merian	Hvidløg
Kommen	Mynte	Kørvel
Koriander	Nelliker	Laurbær
Solsikkefrø	Rosenblade	Merian
Oregano	Rosmarin	Mynte
Sesamfrø	Timian	Rosmarin
Rosmarin		

Salater

Basilikum	Hvidløg	Kommen	Merian	Kørvel
Salatsennep	Purløg	Fennikel	Dild	Citronmelisse
Mynte	Timian	Estragon	Persille	



basilikum



rød basilikum



bladradise



brøndkarse



citronmelisse

Krydderurter

Kostpyramiden



Toppen

Det er ikke nødvendigt at spise kød, fisk og æg fra toppen. Men det giver variation og smag. Ca. 100 gram dagligt er fint. Det svarer f.eks. til 1 hakkebøf.

Midten

Midten er frugt og grøntsager, der har højt indhold af vand og kostfibre. Samtidig er vitamin- og mineralindholdet højt, og du får de vitaminer og mineraler, der ikke er nok af i bunden af kostpyramiden.

Voksne bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Medens børn mellem 4 og 10 år kan nøjes med 400 gram.

Bunden

Bunden er grundstammen i kostpyramiden. Produkterne herfra giver dig meget kulhydrat i form af stivelse og kostfibre, og de dækker ca. 2/3 af energibehovet. Her får du også dækket behovet for protein, de fleste vitaminer og mineraler.

Kulhydrat er vores vigtigste energikilde. Stivelse er et godt kulhydrat, fordi det optages langsomt i organismen. Kostfibre fordøjes ikke, men fylder i maven og binder vand. Både stivelse og kostfibre giver en god fornemmelse af mæthed.

Elevers egne notater:

Dette opslagsværk har, som kilder, brugt:

- www.cookipedia.dk
- www.wikipedia.dk
- www.ydinggroent.dk
- www.creamnsugar.dk
- www.raavareguiden.dk
- www.urtegartneriet.dk
- www.fiskehandlerne.dk
- www.kost.dk
- www.karolineskøkken.dk
- www.arlafoods.dk