

KOKEMETODER

Vanlig koking

Koking i vann.

F.eks. poteter, grønnsaker og pasta

Blansjering/Forvelling

Koking i vann i få minutter, så rask avkjøling med vann og is.

F.eks. brokkoli, blomkål, bønner

Damping

Koking i vanndamp. Matvaren ligger ikke i selve vannet, men f.eks. på en rist.

F.eks. fisk, grønnsaker og pinnekjøtt

Posjering

Matvaren trekker i vann ved 90-95 °C.

F.eks. egg, fisk og skalldyr

I egen saft

Vannrike matvarer koker i egen væske.

F.eks. frukt og bær til dessertgrøter

I vannbad

Matvaren blir lagt i en skål eller kjele som plasseres i en større kjele med svakt kokende vann. En kan også bruke vannbad i stekeovn.

F.eks. sjokolade, karamellpudding

Redusering

Koking over lang tid, ofte flere timer, for å redusere vanninnholdet og oppnå en mer konsentrert smak og/eller konsistens.

F.eks. fond/kraft, buljong, saus

Sous vide

Koking av matvare som er vakuumpakket. Legg matvara i vannbad som er varmet opp til en bestemt temperatur.

F.eks. kjøtt, fisk

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vannet i matvaren til å koke på kort tid.

F.eks. popcorn, bakte poteter og oppvarming av retter



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

STEKEMETODER

Pannesteking

Steking i en panne med fett. Brun matvaren og stek deretter ferdig ved lavere varme.

F.eks. kjøtt og fiskefilet

Sautering

Steking i stekepanne med fett samtidig som pannen ristes eller en rører i matvarene, slik at de ikke får farge.

F.eks. løk og andre grønnsaker

Lynsteking (woking)

Steking i wokpanne eller stekepanne ved høy temperatur i lite fett og over kort tid.

F.eks. kjøtt og grønnsaker skåret i tynne strimler.

Braisering

Grytesteking under lokk med lite eller ingen væske.

F.eks. grytestekt kylling, lammeskank, svinenakke

Bruning

Steking i fett i gryte eller panne ved høy varme der matvaren blir brunet på alle kanter.

F.eks. forbehandling av kjøtt til gryteretter

Ovnsteking

Steking i ovn.

F.eks. hel kylling, hel kalkun, oksestek, reinsdyrstek

Steking på grill

Matvaren stekes ved høy temperatur (250 °C eller høyere) enten på en grill, på en grillrist eller i stekeovn på grillfunksjon.

F.eks. grønnsaker, kylling, kjøtt eller fisk

Gratinering

Matretten toppes med ost, brødrasp og/eller melkesaus og gratineres i varm ovn slik at overflaten blir gylden.

F. eks. lasagne, pizza, fiskegrateng

Frityrsteking

Matvaren stekes i olje ved temperatur mellom 160-190 °C. Blir også kalt fettkoking.

F. eks. pommes frites, berlinerboller, smultringar, hjortetak



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

BAKEMETODER

Baking med gjær

En blanding av mel, væske og gjær som eltes, heves, formes og stekes i stekeovn, oftest ved 180-225 °C.

F.eks. brød, rundstykker, hveteboller, kringle

Baking uten hevemidler

En røre eller deig uten tilsetning av hevemidler. Resultatet blir flatt, kompakt, sprøtt eller seigt.

F.eks. lefse, flatbrød, kjeks, kransekake

BAKEMETODER

Baking med kjemiske hevemidler

En røre eller deig som tilsettes bakepulver, natron eller hornsalt for å frigjøre gass og gjøre resultatet luftig (ofte med eggedosis eller smørkrem).

F.eks. muffins, sukkerbrød



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Mat og helse
i skolen

JEVNEMETODER

Toppjevning

Mel ristes med kaldt vann og helles i kokende væske under omrøring. Retten må småkoke under omrøring i ca. 5 minutter.

F.eks. sauser og gryteretter

Fettjevning

Mel røres ut i smeltet fett i en kjele. Væsken tilsettes litt etter litt, og småkoker i ca. 5 minutter. Mel og fett kan varmes til det får brun farge før det tilsettes væske.

F.eks. sauser og gryteretter

Puré

Rå eller kokte frukter/grønnsaker blandes til en jevn masse, for eksempel ved hjelp av stavmikser, og brukes som jevningsmiddel.

F.eks. ulike grønsakssupper, smoothie

Potetmel

Rør potetmel ut i kaldt vann. Ta den kokende retten av varmen tilsett og potetmeljevningen under omrøring, til sausen har ønsket konsistens.

F.eks. fruktgrøt og rød saus

Legering

Jevning med eggeplomme eller kremfløte. Tilsett eggeplomme eller kremfløte den varme retten, og varm opp til den tykner. Må ikke koke.

F.eks. aspargessuppe, pasta carbonara

Emulgering

En emulsjon er en blanding av to væsker som ikke kan blandes sammen (f.eks. vann og fett). Eggeplommer kan under pisking brukes som emulgator.

F.eks. majones, béarnaisesaus

STIVNEMETODER

Bruk av gelatin

Gelatin bløtlegges i kaldt vann, før en tilsetter det i væsken, og smelter det ved svak varme. Blandingen stivner ved avkjøling.

F.eks. fromasj, sjokoladepudding

Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivner ved oppvarming og kan binde væske.

F.eks. pannekaker, vafler, sveler

Egg som luftbindemiddel

Proteinene i eggehvite endres ved pisking slik at en kan piske luft inn i dem. Dermed blir det dannet skum.

F.eks. marengs, fromasj

Pisking av kremfløte

Proteinene i fløten endres ved pisking slik at en kan piske luft inn i dem. Dermed blir det dannet skum.

F.eks. pisket krem

Tykningsmiddel

En tilsetter f.eks. pektin eller alginat til varm frukt, bær eller saft. Blandingen stivner ved avkjøling.

F.eks. marmelade, syltetøy, gele.



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MARINERING

Lakemarinering

Kjøtt, fisk eller grønnsaker legges i en lake/ smaksrik væske av olje, krydder og syrlig væske (eddik, sitronsaft, vin) for å tilføre mer smak og øke holdbarheten.

F.eks. kylling, kjøtt, grønnsaker

MARINERING

Tørrmarinering

Salt, sukker eller andre krydder legges på alle sider av kjøtt eller fisk. Legg på press, dekk med plast og sett kaldt. Hvor lenge råvaren skal ligge i marinaden vil variere.

F.eks. gravet laks, marinert kylling

KONSERVERING

Sylting med sukker

Frukt og bær røres eller kokes sammen med sukker og eventuelt fortykningsmidler for å få resultatet stivere. Oppbevares enten i fryser eller i tette glass.

F.eks. jordbærsyltetøy, plommesyltetøy

Sylting med eddik

Grønnsaker varmebehandles og fylles i varme, steriliserte glass eller annen egnet emballasje og avkjøles raskt.

F.eks. syltet agurk, syltet løk

Gelering

Saft kokes sammen med sukker og pektin for å få resultatet til å bli stivt når det er nedkjølt. Fylles på glass og oppbevares kaldt.

F.eks. eplegele, rognebærgele

Safting

Utvinning av saft fra frukt og bær, med pressing, damping eller koking. Varmebehandlet saft oppbevares på lufttette flasker, ellers i fryser.

F.eks. kirsebærsaft

Hermetisering

Varmebehandling av råvarene og oppbevaring i steriliserte glass.

F.eks. hermetiserte pærer

KONSERVERING

Salting

Kjøtt og fisk kan dekkles med tørt salt eller legges i saltlake. Begge metoder øker holdbarheten.

F.eks. spekesild, spekeskinke, sylte

Røyking

Behandling av kjøtt med kald eller varm røyk i spesiell ovn for å øke holdbarheten.

F.eks. kald røyk: pinnekjøtt, laks - varm røyk: laks, makrell

Tørking

Frukt og grønnsaker skjæres i tynne skiver og tørkes i stekeovn eller spesiell tørkemaskin (dehydrator) for å fjerne vanninnholdet. Tørking av kjøtt inngår som et ledd i spekeprosessen.

F.eks. tomater, sopp, epler

Speking

Etter salting og eventuelt røyking henges kjøttet opp for å tørke i 2-3 måneder.

F.eks. spekeskinke, spekepølse

Frysing

Matvarer legges i vanndamp tett, lufttett og aromatett emballasje for lagring ved -18 til -20 °C.

F.eks. fisk, kjøtt, frukt, bær

Fermentering

Råvarer legges i en beholder med salt og eventuelt vann og sett på lokk. Lokket må tas av hver dag. Ved hjelp av mikroorganismer, omdannes karbohydrater, proteiner og fett i matvarer/råvarer i en styrt prosess til enklere forbindelser og matvarer med økt holdbarhet, mer smak og økt fordøyelighet.

F.eks. ost, yoghurt, rakfisk, øl, soyasaus



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Mat og helse
i skolen