

KOKEMETODAR

Vanleg koking

Koking i vatn.

T.d. poteter, grønsaker og pasta

Blansjering/Forvelling

Koking i vatn i få minutt, så rask avkjøling med vatn og is.

T.d. brokkoli, blomkål, bønner

Damping

Koking i vassdamp. Matvara ligg ikkje i sjølve vatnet, men t.d. på ei rist.

T.d. fisk, grønsaker og pinnekjøtt

Posjering

Matvara trekkjer i vatn ved 90-95 °C.

T.d. egg, fisk og skalldyr

I eiga saft

Vassrike matvarer koker i eiga væske.

T.d. frukt og bær til dessertgrauter

I vassbad

Matvara blir lagt i ei skål eller kjele som blir plassert i ein større kjele med svakt kokande vatn. Ein kan òg bruke vassbad i steikeovn.

T.d. sjokolade, karamellpudding

Redusering

Koking over lang tid, ofte fleire timar, for å redusere vassinnhaldet og oppnå ein meir konsentrert smak og/eller konsistens.

T.d. fond/kraft, buljong, saus

Sous vide

Koking av matvare som er vakuumpakka. Legg matvara i vassbad som er varma opp til ein bestemt temperatur.

T.d. kjøtt, fisk

Mikrobølgebehandling

Mikrobølger får vatnet i matvara til å koke på kort tid..

T.d. popcorn, bakte poteter og oppvarming av retter



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

STEIKEMETODAR

Pannesteiking

Steiking i ei panne med feitt. Brun matvara og steik deretter ferdig ved lågare varme.

T.d. kjøt og fiskefilet

Sautering

Steiking i steikepanne med feitt der ein rister på panna eller rører i matvarene, slik at dei ikkje får farge.

T.d. løk og andre grønnsaker

Lynsteiking (woking)

Steiking i wokpanne eller steikepanne ved høg temperatur i lite feitt og over kort tid.

T.d. kjøt og grønnsaker skåre i tynne strimlar

Braisering

Grytsteiking under lokk med lite eller inga væske.

T.d. grytsteikt kylling, lammeskank, svinenakke

Bruning

Steiking i feitt i gryte eller panne ved høg varme der matvara blir bruna på alle kantar.

T.d. forbehandling av kjøt til gryterettar

Omnsteiking

Steiking i omn.

T.d. heil kylling, heil kalkun, oksesteik, reinsdyrsteik

Steiking på grill

Matvara blir steikt ved høg temperatur (250 °C eller høgare) anten på ein grill, på ei grillrist eller i steikeomn på grillfunksjon.

T.d. grønnsaker, kylling, kjøt eller fisk

Gratinerer

Matretten toppast med ost, brødrasp og/eller melkesaus og gratinerast i varm omn slik at overflata blir gylden.

T.d. lasagne, pizza, fiskegrateng

Frityrsteiking

Matvara blir stekt i olje ved temperatur mellom 160-190 °C. Blir også kalla feittkoking.

T.d. pommes frites, berlinerbollar, smultringar, hjortetakk

BAKEMETODAR

Baking med gjær

Ei blanding av mjøl, væske og gjær som blir elta, heva, forma og steikt i steikeovn, oftast ved 180-225 °C.

T.d. brød, kaker og poteter

Baking utan hevemiddel

Ei røre eller deig utan tilsetjing av hevemiddel. Resultatet blir flatt, kompakt, sprøtt eller seigt.

T.d. lefse, flatbrød, kjeks, kransekake

BAKEMETODAR

Baking med kjemiske hevemiddel

Ei røre eller deig som blir tilsett bakepulver, natron eller hjortesalt for å frigjere gass og gjere resultatet luftig (ofte med eggedosis eller smørkrem).

T.d. muffins, sukkerbrød



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Mat og helse
i skolen

JAMNETODAR

Toppjamning

Mjøl blir rista med kaldt vatn og helt i kokande væske under omrøring. Retten må småkoke under omrøring i om lag 5 minutt.

T.d. sauser og gryteretter

Feittjamning

Mjøl blir rørt inn i smelta feitt i ei kjele. Væska blir tilsett litt etter litt, og retten småkokar i om lag 5 minutt. Mjøl og feitt kan varmest til det får brun farge før væska blir tilsett.

T.d. sauser og gryteretter

Puré

Rå eller kokte frukter/grønsaker blandast til ei jamn masse, for eksempel ved hjelp av stavmiksar, og brukast som jamningsmiddel.

T.d. ulike grønsakssupper, smoothie

Potetmjøl

Rør potetmjøl ut i kaldt vatn. Ta den kokande retten av varmen og tilset potetmjøljamninga under omrøring, til sausen har ønskt konsistens.

T.d. fruktgraut og raud saus

Legering

Jamning med eggeplomme eller kremfløyte. Tilset eggeplomme eller kremfløyte den varme retten, og varm opp til den tjuknar. Må ikkje koke.

T.d. aspargessuppe, pasta carbonara

Emulgering

Ein emulsjon er ei blanding av to væsker som ikkje kan blandast saman (t.d. vatn og feitt). Eggeplommer kan under pisking brukast som emulgator.

T.d. majones, béarnaisesaus



Høgskulen
på Vestlandet



SMAG for LIVET



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Mat og helse
i skolen

STIVNEMETODAR

Bruk av gelatin

Gelatin bløytleggast i kaldt vatn, før ein tilset det i væska og smeltar det ved svak varme. Blandinga stivnar ved avkjøling.

T.d. fromasj, sjokoladepudding

Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivnar ved oppvarming og kan binde væske.

T.d. pannekaker, vafler, sveler

Egg som luftbindemiddel

Proteina i eggekvite blir endra ved pisking slik at ein kan piske luft inn i dei. Dermed blir det danna skum.

T.d. marengs, fromasj

Pisking av kremfløyte

Proteina i fløyte blir endra ved pisking slik at ein kan piske luft inn i dei. Dermed blir det danna skum.

T.d. piska krem

Tjukningsmiddel

Ein tilset t.d. pektin eller alginat til varm frukt, bær eller saft. Blandinga stivnar ved avkjøling.

T.d. marmelade, syltetøy, gele.



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



SMAG for LIVET

MARINERING

Lakemarinering

Kjøtt, fisk eller grønnsaker blir lagt i ei lake/smaksrik væske av olje, krydder og syrleg væske (eddik, sitronsaft, vin) for å tilføre meir smak og auke haldbarheita.

T.d. kylling, kjøtt, grønnsaker

MARINERING

Tørrmarinering

Salt, sukker eller andre krydder blir lagt på alle sider av kjøtt eller fisk. Legg på press, dekk til med plast og set kaldt. Kor lenge råvara skal liggje i marinaden vil variere.

T.d. grava laks, marinert kylling

KONSERVERING

Sylting med sukker

Frukt og bær blir rørt eller kokt saman med sukker og eventuelt tjukningsmiddel for å gjere resultatet fastare. Oppbevarast anten i frysar eller i tette glas.

T.d. jordbærsyltetøy, plommesyltetøy

Sylting med eddik

Grønnsaker blir varmebehandla og fylt i varme, steriliserte glas eller annan eigna emballasje, og avkjølt raskt.

T.d. sylta agurk, sylta lauk

Gelering

Saft blir kokt saman med sukker og pektin for å få resultatet til å stivne når det er avkjølt. Blir fylt på glas og oppbevart kaldt.

T.d. eplegele, rognebærgele

Safting

Utvinning av saft frå frukt og bær, med pressing, damping eller koking. Varmebehandla saft blir oppbevart på lufttette flasker, elles i frysar.

F.eks. kirsebærsaft

Hermetisering

Varmebehandling av råvarene og oppbevaring i steriliserte glas.

F.eks. hermetiserte pærer

KONSERVERING

Salting

Kjøtt og fisk kan dekkjast med tørt salt eller leggjast i saltlake. Begge metodane aukar haldbarheita.

T.d. spekesild, spekeskinke, sylte

Røyking

Behandling av kjøtt med kald eller varm røyk i ein spesiell omn for å auke haldbarheita.

T.d. kald røyk: pinnekjøtt, laks - varm røyk: laks, makrell

Tørking

Frukt og grønnsaker blir skorne i tynne skiver for å tørkast i steikeomn eller i ei spesiell tørkemaskin (dehydrator) for å fjerne vassinnhaldet. Tørking av kjøtt inngår som ein del av spekeprosessen.

T.d. tomater, sopp, epler

Speking

Etter salting og eventuelt røyking blir kjøttet hengt opp for å tørke i 2–3 månader.

T.d. spekeskinke, spekepølse

Frysing

Matvarer blir lagde i vassdamp-, luft- og aromatett emballasje for lagring ved -18 til -20 °C.

T.d. fisk, kjøtt, frukt, bær

Fermentering

Råvarer blir lagt i ein behaldar med salt og eventuelt vatn og sett på lok. Loket må takast av kvar dag. Ved hjelp av mikroorganismar blir karbohydrat, protein og feitt i matvarer/råvarer omdanna i ein styrt prosess til enklare sambindingar og matvarer med lengre haldbarheit, meir smak og betre fordøyelegheit.

T.d. ost, yoghurt, rakfisk, øl, soyasaus



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Mat og helse
i skolen