

FUE 



DEN DIGITALE MADORDBOG



AFSKUMME

(AFSKUMNING)



Afskumme: Fjerne skum eller fedt fra overfladen af en væske, der koger.

Afskumme: Fjerne skum eller fedt fra overfladen af en væske, der koger. Metoden bruges til at få en klar væske og renere smag, når man tilbereder bouillon, supper, syltetøj eller gelé.

Tilberedning:

1. Bring en væske i kog.
2. Når væsken koger op, dannes der skum eller fedt på overfladen.
3. Fjern skum eller fedt med en hulske, en spiseske eller en fin si.
4. Fjern skum og fedt flere gange, så væsken bliver klar.



BINDE

(BINDING)

Binde: Tilsætte ingredienser som mel, stivelse eller æg for at gøre en sauce, suppe eller fars tykkere og mere sammenhængende.

Binde: Tilsætte ingredienser som mel, stivelse eller æg for at gøre en sauce, suppe eller fars tykkere og mere sammenhængende. Mel, stivelse eller æg er den bindende ingrediens. Metoden bruges til at tykne saucer, gryderetter og farsretter, så de får en fastere form.

Tilberedning:

1. Bland den bindende ingrediens – mel, stivelse eller æg – med en væske eller med fedstof.
2. Tilsæt blandingen til retten under konstant omrøring for at undgå klumper.
3. Brug i saucer, gryderetter eller farsblandinger for at give en mere fast struktur.

BLANCHERE

(BLANCHERING)



Blanchere: Koge en fødevare kortvarigt og derefter hurtig nedkøling.

Blanchere: Koge en fødevare kortvarigt og derefter nedkøle den hurtigt i iskoldt vand (lynkogning). Denne metode bruges til at bevare grøntsagers farve, smag og tekstur (overfladens struktur). Metoden kan også bruges til at løsne skindet på tomater og mandler.

Tilberedning:

1. Bring en gryde med let saltet vand i kog.
2. Kom grøntsager (det kan også være kød) i vandet i ganske få minutter.
3. Kom lynhurtigt grøntsagerne over i en skål med iskoldt vand for at stoppe kogningen.
4. kogningen.
5. På denne måde bevarer grøntsagerne en frisk farve og konsistens samt vitaminer.



BRAISERE

(BRAISERING)

Braisere: Tilberede en fødevare langsomt i væske ved lav temperatur.

Braisere: Tilberede en fødevare langsomt i væske ved lav temperatur, typisk i en gryde (braisergryde) eller et ovnfast fad med låg. Denne metode anvendes ofte til kød, som bliver ekstra mørt, fordi den lange tilberedningstid nedbryder bindevævet (til gelatine).

Tilberedning:

1. Kødet (eller eventuelt anden fødevare) brunes i en varm gryde for at udvikle smag.
2. Væske tilsættes som fond, vin eller bouillon.
3. Retten simrer ved lav temperatur i længere tid, typisk i ovn eller på komfuret.
4. Braisering gør kødet mørt ved at nedbryde bindevæv.
5. Braisering er derfor velegnet til hårdere udskæringer af kød. Det vil sige kødudskæringer med meget bindevæv.

CONFITERE

(CONFITERING)



Confitere: Tilberede en fødevare langsomt i fedt ved lav temperatur.

Confitere: Confitering giver maden en intens smag og bevarer saftigheden. Denne metode anvendes typisk til and, kylling, gås eller svinekød, men kan også benyttes til eksempelvis æggeblomme.

Tilberedning:

1. Salt først fødevaren og stil den på køl i en skål med låg cirka et døgn.
2. Smelt andefedt eller andet fedtstof i en gryde.
3. Kom fødevaren ned i gryden, så fødevaren er dækket af det smeltede fedt.
4. Kog fødevaren i gryden ved svag varme i 2-4 timer. Fødevaren skal være helt mør.



COURT BOUILLON

(COURT BOUILLON)

Court Bouillon: Tilberede en mild og smagfuld klar bouillon til at koge, dampe eller pochere fisk og skaldyr i.

Court Bouillon: Court Bouillon tilberedes på vand, gerne tilsat vin samt krydderier og aromatiske ingredienser løg, gulerod og selleri.

Tilberedning:

1. Kom vand, vin, gulerod, løg, selleri, persille, peberkorn, laurbærblade, salt, citronskive mv. i en stor gryde.
2. Bring blandingen i kog. Skru ned for varmen, når blandingen koger og lad den simre (se simre) 20-30 minutter, så smagen kan udvikle sig.
3. Sigt herefter bouillonnen gennem en fin si eller et klæde for at fjerne grøntsager og krydderier.
4. Klar til at koge fisk og skaldyr i eller anvende som basis for saucer mv.

DAMPE

(DAMPNING)



Dampe: Tilberede råvare i damp fra kogende vand.

Dampe: Tilberede råvare i damp fra kogende vand, uden at råvaren kommer i direkte kontakt med væsken. Denne metode bevarer vitaminer og mineraler, samtidig med at ingredienserne holder deres naturlige smag og tekstur. Dampning bruges ofte til fisk, grøntsager og dumplings.

Tilberedning:

1. Bring en gryde med vand i kog.
2. Placér en sigte eller dampindsats over vandet.
3. Råvarer som grøntsager eller fisk lægges i sigten eller dampindsatsen.
4. Råvaren tilberedes nænsomt og bevarer herved næringsstoffer og smag.



DEGLACERE

(DEGLACERING)

Deglacere: Afkoge en pande eller gryde for at løsne stegerester.

Deglacere: Afkoge en pande eller gryde, hvor der har været stegt kød. Med denne metode afkoges den varme pande eller gryde med en væske, for eksempel, vand, fond eller vin. Væsken koges ind og danner en sky, der kan bruges som basis og ekstra smag til en sauce.

Tilberedning:

1. Hæld væsken i panden eller gryden.
2. Skrab kødresterne af panden eller gryden med en spatel.
3. Kog væsken ind til en sky, der kan bruges til sauce.

DEKORERE

(DEKORERING)



Dekorere: Pynte retter for at gøre dem indbydende.

Dekorere: Pynte retter med ingredienser som urter, chokolade eller glasur for at gøre dem mere visuelt indbydende og appetitlige. Dekorationen kan bestå af farverige elementer, mønstre eller en velplaceret garniture for at fremhæve rettens æstetik.

Tilberedning:

1. Urtepynt:

- Hak friske urter groft og strø dem over retter som pasta, salater eller supper for at give farve og smag

2. Frugt og grønt:

- Skær citronskiver eller agurkeskiver og læg dem på kanten af en skål eller tallerken for at give en frisk og farverig præsentation.
- Brug bær som hindbær eller blåbær til at dekorere desserter eller yoghurt

3. Spiselige blomster:

- Tilsæt spiselige blomster til salater eller som garniture på kager. Vær sikker på, at blomsterne kan spises.

4. Icing og creme:

- Brug en pyntesprøjte til at dekorere kager, for eksempel som rosetter, stjerner, bølger mv.

5. Chokolade og nødder:

- Smelt chokolade og dyp på frugt eller småkager mv.
- Drys hakkede nødder og findelt chokolade over desserter.



DRYSSE

(DRYSNING)



Drysse: Strø og fordele ingredienser jævnt over en madret.

Drysse: Strø og fordele ingredienser jævnt over en madret, for eksempel krydderier, kakao, flormelis, hakkede nødder eller andet pynt for at tilføje smag og tekstur. Bruges til kryddring af kød, drysning af sukker på bagværk eller pyntning af desserter.

Tilberedning:

1. Tag en lille mængde af ingrediensen mellem fingrene eller i en si.
2. Spred ingrediensen jævnt over retten.



EMULGERE

(EMULGERING)

Emulgere: Blande to væsker, som normalt ikke blandes, for eksempel olie og eddike eller olie og vand.

Emulgere: Blande to væsker, som normalt ikke blandes. Det kan være olie og eddike eller olie og vand. Metoden benyttes i vinaigretter (marinade eller dressing) samt mayonnaise og hollandaise. Væskerne emulgerer – bliver til en homogen masse – når de piskes kraftigt sammen.

Tilberedning:

1. Bland væskerne langsomt sammen under konstant piskning.
2. Pisk indtil væskerne er blevet en cremet og homogen masse.
3. Tilsæt eventuelt en æggeblomme eller sennep for at undgå, at væskerne skiller.
4. Æggeblomme eller sennep kaldes her for emulgatorer.

FERMENTERE (FERMENTERING)



Fermentere: Gære og konservere en fødevare for at ændre smag og konsistens.

Fermentere: Gære og konservere en fødevare for at ændre smag og konsistens ved hjælp af mikroorganismer. Metoden betyder, at fødevarerne gærer i deres egne mælkesyrebakterier. Det sker ved, at fødevarerne kommes i en saltlage i en lukket beholder uden ilt.

Processen: Fermentering betyder, at fødevarerne er omdannet af levende mikroorganismer som gær eller mælkesyrebakterier. Denne proces forlænger holdbarheden, giver en syrlig smag og skaber nye aromaer. Processen involverer en kontrolleret gæring, hvor kulhydrater omdannes til eksempelvis mælkesyre eller alkohol. Populære eksempler er surkål, yoghurt, kimchi, øl og vin. Den lave pH-værdi gør fødevarerne mere holdbare og forhindrer vækst af skadelige bakterier. Processen ændrer smagen i mere syrlig retning og kan også udvikle nye aromaer og umami.

Tilberedning:

1. Gør et glas eller en anden beholder parat. Glasset eller beholderen skal have et tætsluttende låg.
2. Snit fødevarerne, for eksempel kål.
3. Tilsæt salt og bland kål og salt, så kålen bliver grundigt saltet.
4. Pres kålen sammen, så den afgiver væde.
5. Hæld væden over i glasset eller beholderen.
6. Kom kålen i glasset/holderen, så kålen er dækket af væde.
7. Kom det tætsluttende låg på glasset/holderen.
8. Lad glasset/holderen stå i 1-4 uger.



FLAMBERE

(FLAMBERING)



Flambere: Antænde alkohol i en varm ret for at give retten smag og duft (aroma).

Flambere: Antænde alkohol i en varm ret for at give retten aroma og fjerne den skarpe alkoholsmag. Metoden anvendes i retter som for eksempel pandekager og peberbøf, der er tilføjet alkohol. Når alkoholen brændes af, får retten en fyldigere smag.

Tilberedning:

1. Kom spiritus med en høj alkoholprocent i den varme ret på en pande.
2. Brug for eksempel cognac eller rom.
3. Varm alkoholen op.
4. Antænd forsigtigt alkoholen ved at vippe panden, så den kommer i kontakt med flammen på gaskomfuret. Brug eventuelt en lighter.
5. Hold ansigtet på afstand af panden.
6. Flammerne dør ud efter få sekunder.
7. Så er retten klar til servering.



FRITURESTEGE

(FRITURESTEGNING)

Friturestege: Stege fødevarer i en stor mængde varm olie.

Friturestege: Stege fødevarer i en stor mængde varm olie. Processen giver maden en sprød og gylden yderside, mens indersiden forbliver saftig og mør. Olien fungerer som en varmbærer og opvarmer maden hurtigt til højere temperaturer. Den høje varme får væsken i maden til at fordampe hurtigt. Derved opnås en sprød skorpe på ydersiden.

Tilberedning:

1. Brug en olie med høj rygetemperatur, for eksempel rapsolie, solsikkeolie eller jordnøddolie.
2. Skær fødevarerne i passende størrelser. De kan eventuelt også marineres (se marinere).

3. Fyld en frituregryde eller en dyb gryde med olie, så den er omkring en trediedel fyldt.
4. Varm olien op til den ønskede temperatur (ofte mellem 170 og 190 grader).
5. Læg fødevaren forsigtigt i den varme olie i små portioner, så olien ikke bliver for kold. Steg fødevaren, til den er gyldenbrun og sprød.
6. Tag fødevaren op med en hulske og lad den dryppe af på et stykke køkkenrulle for at fjerne overskydende olie.
7. Servér straks, mens fødevaren er varm og sprød.



GELERE (GELERING)

Gelere: Tykne en væske, så den stivner til en gelé.

Gelere: Tykne en væske, så den stivner til en gelé. Det kan for eksempel være frugtsaft eller en dessertblanding. Processen kræver et geleringsmiddel. Det kan være gelatine (husblas), der er et animalsk protein, som først skal opløses i koldt vand. Eller det kan være pektin, der er et naturligt stivelsesmiddel fra planter og frugter, som tilsættes eller udvindes af frugten. Gelatine kan desuden erstattes af agar-agar, der er et vegetarisk geleringsmiddel fremtillet af udtræk fra alger.

Tilberedning:

1. Forbered ingredienserne: frugtjuice, geleringsmiddel og sukker.
2. Hæld frugtjuicen i en gryde og bring i kog.
3. Tilsæt geleringsmiddel til den kogende væske og rør grundigt, så det opløses helt.
4. Tilsæt sukker og fortsæt kogningen, indtil sukkeret også er opløst helt.
5. Test eventuelt gelingen ved at hælde lidt af blandingen på en tallerken og lade det køle af. Hvis det danner en geléagtig konsistens, er gelingen klar.
6. Hæld geléen i steriliserede glas eller beholdere og lad dem køle af og stivne.

GRATINERE

(GRATINERING)



Gratinere: Give en ret en gylden og sprød overflade ved ovnstegning.

Gratinere: Give en ret en gylden og sprød overflade ved at bage retten i ovnen eller grille den. Metoden bruges i retter som kartoffelgratin, lasagne eller fiskeretter. Ofte bliver retten dækket med ost, rasp eller sauce.

Tilberedning:

1. Tilbered retten i et ovnfast fad eller en bradepande.
2. Drys et lag ost, rasp eller smør over retten.
3. Bag retten i ovnen, eventuelt på et grillprogram.
4. Retten er færdiggratineret, når overfladen er gyldenbrun og har fået en sprød skorpe.



GRILLSTEGE

(GRILLSTEGNING)

Grillstege: Tilberede fødevarer over en grill (varmekilde).

Grillstege: Tilberede fødevarer over en grill (varmekilde). Grillstegning kan tilberedes både på komfur og i ovn afhængig af de anvendte fødevarer og retter. Det går ofte hurtigere at grille på komfur, især med brug af en grillpande. Til grillstegning kan også benyttes en gas- eller kulgrill.

Tilberedning:

1. Krydr eller marinér den eller de fødevarer, der skal grilles, for eksempel kød, fisk eller grøntsager.
2. Skær fødevarerne i passende stykker for at sikre en jævn stegning.
3. Sørg for, at grillen har den rigtige temperatur. Høj temperatur er godt for mange kødtyper, mens lavere temperatur er bedre for grøntsager.
4. Grille fødevarerne i henhold til den anbefalede tid. Brug eventuelt et stegetermometer til at kontrollere, hvornår fødevarerne har opnået den rette temperatur.
5. Lad maden hvile nogle minutter før servering, så safterne kan fordele sig.

HAKKE

(HAKNING)

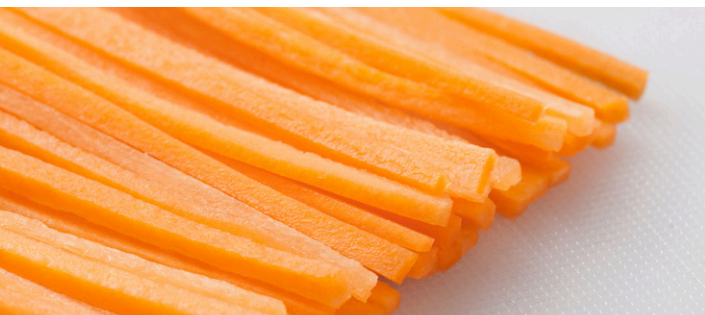


Hakke: Findele ingredienser.

Hakke: Findele ingredienser med en kniv, maskine eller andet snitteredskab for at opnå den ønskede størrelse og små jævne stykker på en fødevarer. Hakning anvendes ofte til løg, hvidløg, urter og grøntsager. Hakning sikrer en jævn fordeling af smag og konsistens af fødevarerne i retten.

Tilberedning:

1. Vask og rens de fødevarer, der skal hakkes.
2. Fjern skræl, stilke og kerner efter behov.
3. Sørg for at arbejde med en skarp kniv.
4. Skær fødevareren i skiver først, derefter i strimler og til sidst på tværs af strimlerne. Gentag denne bevægelse hen over fødevareren, hvis der ønskes en endnu finere hakning.
5. Saml ingredienserne med kniven undervejs og skrab ingredienserne forsigtigt sammen til slut.



JULIENNE

(STRIMLING)

Julienne: Skære grøntsager i lange, tynde strimler.

Julienne: Skære grøntsager i lange, tynde strimler, typisk 3-4 cm lange. Denne metode bruges ofte til garniture (tilbehør til en hovedret), til salater eller til asiatiske wokretter.

Tilberedning:

1. Skær først grøntsagerne i lige store rektangler (firkanter, hvor de modstående sider er lige lange, og alle vinkler 90 grader).
2. Skær derefter grøntsagerne i tynde strimler, der er lige tykke.

KANDISERE

(KANDISERING)



Kandisere: Overtrække ingredienser med sukker.

Kandisere: Overtrække frugt, nødder eller skaller i en sirup af sukker og vand for at konservere dem og tilføje sødme. Frugt eller nødderne koges langsomt i sukker-lagen, indtil ingredienserne optager nok sirup og bliver glaserede. Derefter tørres de for at bevare deres sprødhed. Anvendes ofte i bagværk og desserter, for eksempel i form af kandiseret appelsinskal eller nødder.

Tilberedning:

1. Skær frugten i passende størrelser. Hvis der bruges citrusfrugter, så fjern skallerne og skær dem i strimler.
2. Bland 1 del vand med 1 del sukker (for eksempel en kop). Opvarm blandingen over lav varme, indtil sukkeret er opløst.
3. Tilsæt frugten til siruppen. Kog op og skru derefter ned for varmen.
4. Lad frugten simre (se simre) i cirka 30 minutter, eller indtil den er gennemsigtig og blød.
5. Tag frugten op af siruppen og lad den dryppe af. Læg den på bagepapir og lad den køle af i et par timer.
6. Opbevar den kandiserede frugt i en tætsluttende beholder.

Opskriften kan varieres med tilsætning af krydderier som kanel eller ingefær i siruppen.



KARAMELLISERE

(KARAMELLISERING)



Karamellisere: Opvarme og brune sukker for at opnå en sød og nøddeagtig smag.

Karamellisere: Opvarme og brune sukker eller sukkerholdige ingredienser, så de bliver brune og får en sød, smøragtig og nøddeagtig smag. Metoden bruges både i desserter og salte retter.

Tilberedningsmetoden varierer efter forskellige retter, så her følger ét eksempel:

Tilberedning:

1. Kom sukker i et jævnt lag i en kold, tykbundet gryde eller pande.
2. Lad sukkeret smelte først ved kraftig varme og derefter ved jævn varme.
3. Rør ikke rundt i sukkeret.
4. Tilsæt vand eller som oftest produkter med mælkesukker (laktose).
5. Rør roligt rundt, til karamellen er jævn.
6. Hæld karamellen i en skål og lad den køle i køleskabet.



KLARIFICERE

(KLARIFICERING)

Klarificere: Fjerne urenheder fra en væske som suppe, smør eller bouillon.

Klarificere: Fjerne urenheder fra en væske som suppe, smør eller bouillon ved forsigtigt at opvarme og derefter skumme urenhederne af. Metoden resulterer i en renere og mere delikat smag samt en klar væske uden grums. Ved klarificering af smør smeltes smørret ved lav varme, hvorefter den klare del skilles fra det hvide bundfald. Ved bouillon og supper fjernes urenheder med en ske eller ved brug af en æggehvite, der binder partiklerne.

Tilberedning:

1. Klarificering af smør:

- Smelt smørret og lad det simre (se simre).

- Skum det væk, der dannes på overfladen.
- Efter et stykke tid vil mælkefedtet bundfælde sig.
- Den klare del kan nu hældes over i en beholder, uden at bundfaldet følger med

2. Klarificering af væsker (supper, saucer):

- Varm væsken op langsomt for at undgå kraftig kogning, der kan gøre det vanskeligt at udskille urenheder.
- Tilsæt for eksempel æggehvinder, vineddike eller gelatine, som i en varm væske vil samle urenheder og danne en skum, der kan fjernes.
- En anden metode er filtrering gennem en fin sigte eller et klæde, som opsamler urenheder og klarificerer suppen eller saucen



KOGE (KOGNING)

Koge: Tilberede mad i vand eller anden væske, der bringes i kog.

Koge: Tilberede mad i vand eller anden væske, der bringes i kog.

Tilberedning: kogning af grøntsager – et eksempel

1. Vask grøntsagerne grundigt og skær dem i ensartede stykker, så de koger jævnt.
2. Hæld vand i en stor gryde og tilsæt salt. Bring vandet i kog over høj varme.
3. Tilsæt eventuelt andre krydderier alt efter ønske og smag.
4. Tilsæt grøntsager, når vandet koger. Sørg for, at de er helt nedsænket i vandet.
5. Kog grøntsagerne, til de er møre, men stadig har lidt bid (al dente).
6. Dræn grøntsagerne i en si for overskydende vand.

LEGERE

(LEGERING)



Legere: Gøre saucer eller supper cremede.

Legere: Gøre saucer eller supper mere cremede. Metoden består i at tilsætte en blanding af æggeblommer og fløde. Det styrker smagen og giver en blød overflade.

Tilberedning:

1. Bland en legering af æggeblommer og fløde.
2. Pisk legeringen i en lille mængde af den varme suppe eller sauce.
3. Rør langsomt legeringen i resten af suppen eller saucen.
4. Suppen eller saucen varmes op igen, men må ikke koge efter legeringen.



LYNSTEGE

(LYNSTEGNING)

Lynstege: Stege hurtigt ved høj varme.

Lynstege: Stege små ingredienser hurtigt ved høj varme, ofte i en wok eller pande med lidt olie. Lynstegning sikrer sprøde grøntsager og saftigt kød.

Tilberedning:

1. Forbered de ingredienser, der skal lynsteges:
2. **Grøntsager:** snit grøntsagerne i små tynde stykker.
3. **Kød:** skær kødet i små ensartede stykker.
4. Gør også krydderier klar til lynstegningen.
5. Varm en lille smule olie kraftigt op i en pande eller wok.
6. Kom ingredienserne i olien og steg dem hurtigt under omrøring.
7. Servér retten lige efter lynstegningen.

MARINERE

(MARINERING, MARINADE)



Marinere: Placere fødevarer i en krydret væske for at øge smagen.

Marinere: Placere fødevarer i en krydret væske for at give smag til grøntsager, fisk, fjerkræ eller kød og for at gøre kød mørt (mørne kødet). Metoden indebærer en marinade, der kan være baseret på forskellige væsker: citronsaft, eddike, olie eller yoghurt.

Tilberedning:

1. Tilbered marinaden ved at kombinere syre (citronsaft eller eddike), olie og krydderier.
2. Læg grøntsager, fisk, fjerkræ eller kød i marinaden i en lukket beholder.
3. Lad ingredienserne trække i marinaden i mindst en halv time og gerne flere timer i køleskab inden brug.



MELJÆVNE

(MELJÆVNING)

Meljævne: Blande mel med væske for at skabe en jævn dej eller sauce.

Meljævne: Blande mel med væske for at skabe en jævn dej eller sauce. Med en meljævning kan man undgå klumper og sikre en ensartet konsistens.

Tilberedning:

1. Sigt melet sammen med eventuelle andre tørre ingredienser for at lufte det og fjerne klumper.
2. Tilsæt væsken lidt ad gangen (vand, mælk, bouillon mv.) og rør konstant.

MISE EN PLACE

(MISE EN PLACE)



Mise en place: Klargøre alle ingredienser til en ret før madlavningen.

Mise en place: Klargøre alle ingredienser til en ret før madlavningen. Et fransk kulinarisk udtryk, der betyder "alt på sin plads" og indebærer at forberede og arrangere alle ingredienser og redskaber før madlavningen for at gøre selve tilberedningen mere effektiv. Denne metode bruges både i professionelle køkkener og i hjemmekøkkener for at spare tid, minimere rod og skabe en mere organiseret og disciplineret arbejdsgang.

Tilberedning:

1. Vask, snit, hak og mål alle ingredienser
2. Sørg for at have alle nødvendige redskaber parat og placér dem inden for rækkevidde for at effektivisere tilberedningsprocessen.



MONTERE

(MONTERING)

Montere: Tilsætte smør eller fløde for at give en sauce konsistens.

Montere: Tilsætte koldt smør eller fløde til en sauce lige før servering for at give en blank og cremet konsistens. Metoden bruges ofte i det franske køkken for at styrke smag og give saucen en blank tekstur (saucens overflade).

Tilberedning:

1. Kog saucen ind (reducér saucen), til den har den ønskede tykkelse.
2. Pisk derefter små tern af koldt smør eller en smule fløde langsomt i saucen ved svag varme. Det forhindrer, at saucen skiller.

OPBAGE

(OPBAGNING)



Opbage: Jævne eller tykne en sauce eller suppe med mel og fedtstof.

Opbage: Jævne eller tykne en sauce eller suppe ved hjælp af en blanding af smør og mel (roux, der er en jævnning af lige dele mel og fedtstof, typisk smør, der koges sammen). Metoden anvendes ofte i klassiske madretter som bechamelsauce, stuvninger og supper.

Tilberedning:

1. Smelt smør eller andet fedtstof i en gryde.
2. Tilsæt mel og pisk ingredienserne sammen.
3. Pisk, til blandingen har fået en gylden farve.
4. Tilsæt herefter væske gradvist under konstant omrøring, så der opnås en jævn konsistens.



OPSKÆRE

(OPSKÆRING)

Opskære: Skære råvarer i passende stykker til servering.

Opskære: Skære råvarer i passende stykker til servering. Opskæring kan både foretages før og efter tilberedningen, for eksempel opskæring af en kylling i 8 dele. Kød, fisk eller bagværk skæres i lige store stykker med en skarp kniv for at sikre en pæn præsentation og nemmere servering. Skæring mod fibre bruges ofte til kød for at bevare mørhed.

Tilberedning:

1. **Frugt eller grøntsager:**
Vask frugten eller grøntsagerne grundigt.
Skær i kvarte, skiver, tern eller julienne (se beskrivelse)
2. **Kød:**
Sørg for, at kødet er koldt, hvilket gør opskæring lettere.
Skær med fibre for at opnå en mere mør konsistens.

OPTØ

(OPTØNING)



Optø: Opvarme (smelte) frossen mad i køleskab til 5 grader for at bevare tekstur og smag.

Optø: Den bedste metode er at placere maden i køleskabet i flere timer eller natten over for at sikre en langsom optøning og dermed mindske risikoen for bakterievækst. Ved hurtigere optøning kan maden lægges i koldt vand eller opvarmes forsigtigt i mikrobølgeovn.

Tilberedning:

- 1. I køleskabet:** Læg den frosne madvare i en skål eller på tallerken, så eventuel væske opsamles.
Stil skålen i køleskabet i flere timer eller natten over.
- 2. Under koldt vand:** Læg den frosne madvare i en tætsluttende plasticpose. Sænk posen i en skål med koldt vand og skift vandet hver halve time. Madvaren bør være optøet inden for 1-2 timer afhængigt af størrelsen.



OVNSTEGE

(OVNSTEGNING)

Ovnstege: Tilberede fødevarer som kød, grøntsager eller fisk i en ovn ved hjælp af varmluft eller over- og undervarme.

Ovnstege: Tilberede fødevarer som kød, grøntsager eller fisk i en ovn ved hjælp af varmluft eller over- og undervarme. Ovnstegning gør det muligt at tilberede maden jævnt, samtidig med at den får en lækker, sprød overflade.

Tilberedning:

- 1.** Forvarm ovnen til den anbefalede temperatur og gør ingredienserne klar.
- 2.** Placér ingredienserne på en rist over bradepande eller i et ovnfast fad. Hæld vand i bunden af bradepanden for at undgå, at fedt brænder fast. Tilføj eventuelt olie, krydderier eller marinade for at give ekstra smag.
- 3.** Hold øje med ingredienserne undervejs og vend eventuelt ingredienserne eller rør rundt alt efter madtypen.

PANDESTEGE

(PANDESTEGNING)



Pandestege: Tilberede fødevarer hurtigt i en pande med lidt fedtstof, ofte over høj varme.

Pandestege: Tilberede fødevarer hurtigt i en pande med lidt fedtstof, ofte over høj varme. Pandestegning giver en lækker gyldenbrun skorpe og bevarer smagen og saftigheden.

Tilberedning:

1. Skær ingredienserne i ensartede stykker for at opnå en jævn tilberedning. Tør ingredienserne af, hvis de er våde, for at få en god skorpe.
2. Varm panden op til middel til høj varme. Tilsæt lidt olie eller smør.
3. Tilsæt ingredienserne, når fedtstoffet er varmt. Overfyld ikke panden, da det kan sænke temperaturen og dampe ingredienserne frem for at stege dem sprøde.
4. Tilsæt krydderier efter ønske og behov.



PANERE

(PANERING)

Panere: Dække mad med mel, æg og rasp før stegning.

Panere: Dække mad med mel, æg og rasp før stegning for at skabe en sprød og gylden overflade. Metoden er især velegnet til at stege schnitzler, fiskefileter og grøntsager. Rasp kan erstattes med Panko-rasp, som minder mere om en brødkrumme.

Tilberedning:

1. Kom mel, sammenpisket æg og rasp i hver deres fad, som skal have en lille kant.
2. Sørg for, at fødevaren er tør på overfladen.
3. Vend først fødevaren i melet.
4. Vend derefter fødevaren i det sammenpiskede æg.
5. Vend til sidst fødevaren i raspen.
6. Steg fødevaren i olie eller smør ved jævn varme, cirka 170-180 grader.
7. Når fødevaren er gylden og sprød, er den færdig.

PASSERE

(PASSERING)



Passere: Si væske eller fødevare gennem en fin sigte eller et klæde.

Passere: Si væske eller fødevare gennem en finmasket sigte eller et klæde (etamin) for at fjerne klumper eller grove dele og opnå en blank og ensartet konsistens. Metoden anvendes ofte i supper, saucer eller puréer.

Tilberedning:

1. Bland de ønskede ingredienser til en suppe eller sauce, for eksempel tomater eller andre grøntsager.
2. Anvend en si eller finmasket sigte til at passere blandingen.
3. Hæld blandingen gennem sien eller sigten, til der er en glat suppe eller sauce.
4. Pres med en ske for at få så meget væske som muligt igennem sien eller sigten.
5. Smag til med salt, peber og krydderier efter ønske.



PENSLE

(PENSLING)

Pensle: Påføre væske med en pensel.

Pensle: Påføre en tynd væske jævnt på en fødevare med en pensel. Det kan for eksempel være æg, smør eller marinade. Ingrediensen påføres i et jævnt lag for at tilføje smag, farve eller glans. Pensling anvendes ofte på brød, bagværk eller stege for at forbedre præsentationen og smagsoplevelsen.

Tilberedning: **æggestrygelse til brød, boller, tærter mv – et eksempel**

1. Pisk æg, væske (mælk eller vand) og eventuelt salt let sammen.
2. Si eventuelt blandingen for at få en helt glat strygelse.
3. Dyp en ren bagepensel i blandingen og stryg et tyndt og jævnt lag på fødevaren.

PISKE

(PISKNING)



Piskning: Omrøre ingredienser kraftigt med et piskeris eller en håndmixer.

Piskning: Omrøre ingredienser kraftigt med et piskeris eller en håndmixer for at tilføje luft og dermed gøre ingrediensen skummende eller stiv. Et håndpiskeris er velegnet til mindre mængder, mens en elektrisk håndmixer er god til større portioner.

Ingredienserne piskes i en jævn, rytmisk bevægelse, indtil de opnår den ønskede luftighed og struktur. Bruges ofte til flødeskum, marengs og lette, luftige deje.

Tilberedning:

1. Hæld fløden i en skål.
2. Tilsæt eventuelt vanilje og sukker, hvis der ønskes en sødlig smag.
3. Brug et piskeris eller en håndmixer. Start på en lav hastighed og øg gradvist for at undgå sprøjt.
4. Pisk fløden, indtil den danner lette toppe til en let flødeskum. Pisk, til der dannes stivere toppe, hvis der ønskes en stivere flødeskum.

Pisk ikke fløden for længe, da den ellers kan blive smøragtig.



POCHERE

(POCHERING)

Pochere: Tilberede mad forsigtigt i væske lige under kogepunktet.

Pochere: Tilberede mad forsigtigt i væske lige under kogepunktet, omkring 85-95°C. Metoden bruges ofte til at tilberede råvarer, der ikke indeholder så meget bindevæv og er sarte over for en hård tilberedningsproces, for eksempel æg, grøntsager og til dels fisk.

Tilberedning:

1. Fyld en gryde med vand eller bouillon eller mælk.
2. Opvarm til den rette temperatur, cirka 85-95°C.
3. Ingrediensen (for eksempel æg eller fisk) kommes forsigtigt ned i væsken.
4. Hold øje med, at der ikke kommer store bobler i væsken.

PURERE

(PURERING)



Purere: Blende eller mose ingredienser til puré eller substans med jævn konsistens.

Purere: Blende eller mose ingredienser til puré eller substans med jævn og glat konsistens. Puré er en jævn, glat blanding af blendede eller mosede ingredienser som for eksempel kartoffelmos, grøntsagspuré eller frugtpuré til desserter. Ingredienserne koges først møre, hvorefter de blendes eller presses gennem en sigte for at opnå en ensartet, blød konsistens. Anvendes ofte som tilbehør eller base i supper og saucer.

Tilberedning:

1. Skræl de grøntsager eller frugter, der skal pureres.
2. Skær dem i ensartede stykker.
3. Kog vand eller bouillon i en gryde og tilsæt stykkerne.
4. Kog stykkerne i 15-20 minutter, til de er møre.
5. Dræn vandet fra, hvis grøntsagerne eller frugterne er kogt.
6. Læg de møre stykker i en skål og brug en stavblender eller en almindelig blender til at purere dem.
7. Blend stykkerne, til de har den ønskede konsistens og smag til med salt, smør eller olie efter behov.



REDUCERE

(REDUKTION)

Reducere: Koge væske ind for at koncentrere smagen.

Reducere: Koge en væske ind for at koncentrere smagen og gøre væsken tykkere. Metoden bruges ofte i saucer og supper. Når væsken koges ind og fordamper, bliver smagen kraftigere.

Tilberedning:

1. Bring væsken i kog. Væsken kan for eksempel være en fond, en sauce eller vin.
2. Sænk varmen, så væsken langsomt fordamper (reduceres).
3. Rør jævnligt i væsken, så den ikke brænder på eller bliver for tyk.
4. Jo længere væsken reduceres, desto kraftigere bliver smagen.

RISTE

(RISTNING)



Riste: Stege råvarer let for at frigive aroma.

Riste: Stege råvarer let for at frigive aroma og intensivere smagen. Det kan typisk være nødder eller krydderier, der ofte anvendes til topping eller som smagsgivere i madretter. Når nødderne eller krydderierne afgiver en kraftig aroma og får en let gylden farve, er de færdigristede og kan afkøles inden brug. Nødder kan både ristes i en ovn og på en pande.

Tilberedning af nødder:

1. Tør nødderne grundigt, da fugt kan forhindre dem i at blive sprøde.
2. **I ovnen:** Forvarm ovnen til 175-180 grader og fordel nødderne på en bageplade dækket med bagepapir. Rist nødderne i 8-12 minutter og rør undervejs for at sikre, at de ristes jævnt og ikke bliver brændte.
3. **På panden:** Varm en tør pande til middel varme. Tilsæt nødderne i et enkelt lag og rist dem i 5-10 minutter under konstant omrøring, indtil de er let gyldne og duftende.



ROULADE

(ROULADE)

Roulade: Rulle mad omkring en fyldning.

Roulade: Rulle mad omkring en fyldning for at skabe en kompakt og elegant servering. Det kan for eksempel være kød, pandekager eller kage. Først forberedes fyldet, hvorefter hovedingrediensen rulles stramt omkring det. Rouladen fastgøres med kødnåle, snor eller film, før den tilberedes i ovn, på pande eller ved dampning.

Tilberedning: **svinemørbrad-roulade** – et eksempel

1. Bank mørbraden flad til ca. 1 cm tykkelse.
2. Krydr og fyld: salt, peber, olivenolie. Fordel spinat, feta, skinke på mørbraden
3. Rul tæt sammen og fastgør enderne med tandstikker eller snor.
4. Brun i 5-7 minutter på alle sider og bag ved 180-200 grader i 15-20 minutter, til rouladen har en kernetemperatur på 70-72 grader.
5. Lad rouladen hvile og skær ud i skiver af 1-2 cm. tykkelse.

ROUX

(FRANSK JÆVNING)



Roux: Jævne med en blanding af fedtstof og mel.

Roux: Jævne med en blanding af fedtstof og mel, ofte smør. Roux'en giver mulighed for at tilpasse smagen til madretten ved at justere tilberedningstiden. Roux'en kan variere fra en hvid roux med mild smag til en mørk roux med dybere og rigere smag.

Tilberedning:

1. Smelt smør i en gryde eller pande over lav varme. Smørret må ikke brune.
2. Tilsæt mel hurtigt, når smørret er smeltet. Rør konstant med et piskeris eller eventuelt en træske.
3. Fortsæt med at røre konstant i 2-5 minutter, afhængigt af den type roux, der ønskes:
4. **Hvid roux:** rør kun i kort tid, til den er glat og bobler, men ikke har taget farve. Velegnet til bechamelsauce og andre lyse saucer.
5. **Lys roux:** rør lidt længere, indtil den har opnået en lys gylden farve. Velegnet til velouté (fransk grundsauce) og stuvninger.
6. **Mørk roux:** kog i længere tid, indtil den har en dyb brun farve. Velegnet til krydrede gryderetter.



RYGE

(RYGNING)



Ryge: Tilberede mad ved rygning for at tilføje smag.

Ryge: Tilberede mad ved rygning, hvor røg fra brændt træ tilføjer en karakteristisk smag. Der kan benyttes både koldrygning og varmrøgning afhængigt af, om maden skal tilberedes samtidig med rygningen. Ved varmrøgning placeres ingredienserne i en røgvn eller en grill med røgflis. Koldrygning kræver lavere temperaturer over længere tid. Benyttes til fisk, kød og visse oste.

Tilberedning:

1. Vælg den ingrediens, der skal ryges. Det kan være kød, kylling og fisk, men grøntsager og ost kan også ryges.
2. Læg ingrediensen i en marinade (se marinerings) et par timer.
3. Ved rygning på grill skal der være en røgzone.
4. Læg ingrediensen på risten i røgzone og luk med låg.
5. Lad ingrediensen hvile 10-15 minutter efter rygningen og før udskæring.



SAUTERE

(SAUTERING)

Sautere: Stege fintsnittede råvarer hurtigt i lidt fedtstof.

Sautere: Stege fintsnittede råvarer hurtigt i lidt fedtstof ved middelhøj varm i pande, gryde eller wok, uden at råvarerne får farve. Denne metode benyttes til at bevare saftighed og give en sprød konsistens til grøntsager, kød eller svampe.

Tilberedning:

1. Varm lidt fedtstof i en pande, gryde/wok op til middelhøj varme. Fedtstof kan være smør eller olie.
2. Kom fintsnittede grøntsager, kød eller svampe i panden eller gryden.
3. Rør med svingende bevægelser hurtigt og konstant i ingredienserne. De skal steges jævnt uden at tage farve.
5. På denne måde bevarer ingredienserne deres saftighed og får en sprød konsistens.

SIMRE

(SIMRING)

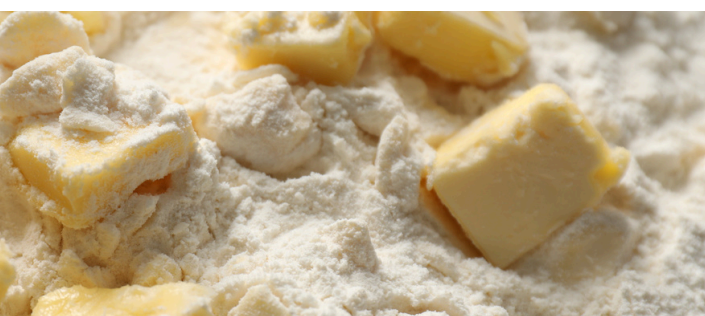


Simre: Koge fødevarer langsomt ved svag varme.

Simre: Koge fødevarer langsomt ved svag varme lige under kogepunktet (85-95°C). Metoden er ideel til supper, saucer og gryderetter. Den lange tilberedningstid er med til at give maden mere smag.

Tilberedning:

1. Bring væsken i kog.
2. Når væsken når kogepunktet, skrues ned for varmen, til der kun er små bobler i væsken.
3. Lad retten koge lang tid ved simretemperatur, så ingredienserne bliver møre og får en fyldig smag.



SMØRBOLLE

(BEURRE MANIÉ)

Smørbole: Jævne sauce, suppe, stuvninger eller gryderetter med en blanding af mel og smør.

Smørbole: Jævne sauce eller gryderetter med en blanding af mel og smør. Smørbollen tilfører en mild smørsmag til retten.

Tilberedning:

1. Rør lige dele mel og smør godt sammen og form en bolle.
2. Kom smørbollen i en kogende væske under konstant omrøring. Efter nogle minutter er den kogt ud i væsken.
3. Pisk saucen godt igennem og lad den koge videre et antal minutter.

SMØRE

(SMØRING)



Smøre: Påføre smør eller fedtstof på en overflade inden stegning.

Smøre: Påføre smør eller fedtstof jævnt på en overflade før stegning eller bagning, for eksempel en pande eller et ovnfast fad. Det forbedrer smagen og forhindrer, at maden hænger i eller brænder fast. Metoden anvendes også ved smøring af brød eller sandwich.

Tilberedning:

1. Fordel smør eller olie i et jævnt lag med en pensel eller en spatel direkte i en bageform, på en pande eller et ovnfast fad mv. Det forhindrer fastbrænding og sikrer en jævn stegning eller bagning.



SNITTE

(SNITNING)

Snitte: Skære ingredienser i fine skiver eller små stykker.

Snitte: Skære ingredienser i små, ensartede udskæringer som for eksempel skiver eller terninger. Metoden bruges til grøntsager, frugt og kød for at sikre en jævn tilberedning og flot præsentation. For at sikre en præcis snitning placeres ingrediensen stabilt på et skærebræt. En skarp kniv føres med jævne bevægelser for at skære skiver eller tern i ensartet størrelse. Dette sikrer en jævn tilberedning og flot præsentation i retter som salater og gryderetter.

Tilberedning:

1. Rens frugt, grøntsager eller kød grundigt.
2. **Grøntsager:** Skær grøntsagen i stykker, derefter i strimler og til sidst i terninger. Eller skær ud i jævne skiver.
3. **Frugt:** Skær frugt i halve, fjern kerner og skær derefter i skiver eller tern.
4. **Kød:** Snit kød i tynde skiver på tværs af fibre for at gøre kødet mere mørt.

SOUS VIDE

(SOUS VIDE METODEN)



Sous vide: Tilberede fødevarer ved lav temperatur i vakuumpakket pose og i vandbad ved lav temperatur (45–65 grader).

Sous vide: Sous vide er en metode til at tilberede vakuumpakket mad i en opvarmet væske, som regel et vandkar eller et vandbad. Metoden sikrer en ensartet tilberedning og giver mørt og saftigt kød, da saft og smag bevares inden i vakuumpakken, mens temperaturen holdes præcist på det ønskede niveau. Det kan være nødvendigt at brune kødet hurtigt på en pande eller grill bagefter for at tilføje en sprød skorpe.

Tilberedning:

1. Krydr fødevaren med salt, peber, urter eller marinade.
2. Læg fødevaren i en vakuumpose og fjern luften.
3. Forvarm vandbadet til den ønskede temperatur i forhold til fødevaren.
4. Læg vakuumposen i vandbadet og lad den tilberede i den anbefalede tid, afhængig af fødevaretypen og tykkelsen.
5. Tag posen op af vandet. Hvis fødevaren er kød, kan kødet brunes hurtigt på en meget varm pande eller grill for at få en sprød skorpe.



SPRÆNGE

(SPRÆNGNING)

Sprænge: Konservere kød ved at marinere kødet i saltvand.

Sprænge: Konservere kød og styrke holdbarheden ved at marinere kødet i en saltvandsopløsning, som ofte er tilsat sukker og krydderier. Denne proces forbedrer både smag og saftighed i kødet. Typiske retter er sprængt oksebryst eller sprængt and. Sprængning kaldes også lagesaltning.

Tilberedning:

1. Bland en lage af vand, salt og eventuelle krydderier.
2. Kom kødet i lagen.
3. Lad kødet trække i lagen på køl under 5 grader i flere timer eller dage.

STEGE

(STEGNING)



Stege: Tilberede mad ved direkte varme på panden eller i ovnen.

Stege: Tilberede mad ved direkte varme på en pande, i ovn eller på grill. For at stege optimalt opvarmes panden eller ovnen til den ønskede temperatur, hvorefter maden placeres i fedtstof eller direkte på en tør pande. Under stegningen vendes ingredienserne efter behov for at sikre en ensartet varmefordeling. Stegning giver en karamelliseret overflade og intens smag, især ved kød og grøntsager.

Tilberedning:

1. Tilbered ingredienserne, så de er klar til stegning.
2. Varm panden til den rette temperatur og tilsæt lidt olie eller smør.
3. Tilsæt ingredienserne, når olien er varm, eller smørret er varmt. Undgå at overfylde panden, da det kan sænke temperaturen.
4. Lad ingredienserne stege uden at røre for meget, så der kommer en god skorpe. Vend ingredienserne, når de er gyldne.
5. Krydr med salt, peber eller andre krydderier efter smag.



STUVE

(STUVNING)

Stuve: Koge grøntsager eller kød i væske ved svag varme.

Stuve: Stuve betyder at koge fødevarer ved svag varme eller at give fødevarer et svagt opkog. Stuvning anvendes ofte i forbindelse med grøntsager. Efter kogning eller opkog serveres fødevarer i den jævne væske. Hvis der tilsættes mælk eller fløde, fås en mere cremet konsistens.

Tilberedning:

1. Sautér (se sautere) først grøntsagerne eller kødet let.
2. Tilsæt væsken.
3. Lad retten koge langsomt op ved lav varme, til den har en blød og cremet konsistens.
4. Tilsæt eventuelt mælk eller fløde for at opnå en mere cremet konsistens.

SVALE

(SVALING)

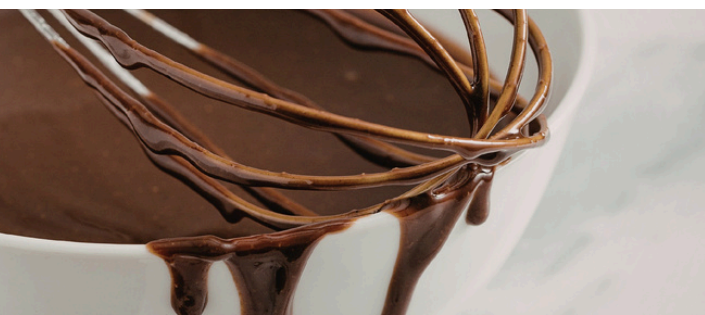


Svale: Afkøle let efter opvarmning.

Svale: Afkøle en madvare og lade den køle en smule efter tilberedning, inden den serveres eller bearbejdes videre. Madvaren placeres på en rist eller et skærebræt, til den har opnået den ønskede temperatur. Det forhindrer for hurtig temperaturændring, som kan påvirke teksturen eller smagen.

Tilberedning:

1. Spred eventuelt madvaren ud på en stor overflade som en rist, bageplade eller et skærebræt for herved at øge luftcirkulationen omkring maden. Det hjælper til at afkøle den hurtigere.
2. Eller placér madvaren i et godt ventileret område for at forbedre luftcirkulationen.



TEMPERERE

(TEMPERERING)

Temperere: Justere temperaturen på ingredienser langsomt.

Temperere: Justere temperaturen på ingredienser langsomt, for eksempel smelte chokolade og sikre, at overfladen bliver glat og skinnende uden grynet konsistens. Temperering kan forhindre, at ingredienserne klumper sammen eller koagulerer, så der opnås en jævn og glat konsistens.

Tilberedning af chokolade

Med temperering af chokolade varmer og køler man chokoladen i bestemte temperaturer.

1. Hak chokoladen i små ensartede stykker, så den smelter jævnt.
2. Ved smeltning over **vandbad** placeres en skål med chokolade over en gryde med vand, der simrer.
3. Tag skålen af varmen og tilføj hakket chokolade til den smeltede chokolade.
4. Rør godt, så temperaturen falder.

TRANCHERE

(TRANCHERING)



Tranchere: Skære kød, fjerkræ eller fisk ved servering ved bordet.

Tranchere: Skære kød, fjerkræ eller fisk i tynde og ensartede skiver ved servering ved bordet. Metoden kræver en skarp kniv og ofte en særlig teknik alt efter kødtypen.

Tilberedning:

1. Lad kødet hvile lidt, så det bevarer saftigheden.
2. Skær kødet ud mod fibrene med en skarp kniv.
3. Sørg for, at skiverne er ensartede, så alle ved bordet kan få ligelige portioner.



ÆLTE

(ÆLTNING)

Ælte: Bearbejde en dej for at udvikle gluten.

Ælte: Bearbejde dej med hænderne eller en maskine for at udvikle gluten og gøre dejen elastisk og luftig. Anvendes især til brød og pizza. Først blandes ingredienserne til dejen. Med æltningen foldes og trykkes dejen dernæst mod bordet i flere minutter, så dejen bliver smidig og kan hæve ordentligt.

Forberedning:

1. Drys mel på en ren og flad overflade for at undgå, at dejen klæber fast.
2. Tryk dejen flad med hænderne og fold dejen over sig selv fra siderne mod midten.
3. Drej dejen rundt og fortsæt med at trykke og folde dejen.
4. Ælt dejen på denne måde i 8-10 minutter, til dejen er glat og elastisk.
5. Placér den æltede dej i en smurt skål, dæk den til og lad den hæve efter angivelsen i opskriften.

FUE



DEN DIGITALE MADORDBOG



Det nærværende materiale er udarbejdet for Fagligt Udvalg for Ernæringsassistentuddannelsen (FUE) som led i udviklingsprojektet "Fokuseret indsats om sprogstøtte". Projektet er udført af mhtconsult i samarbejde med CLAVIS sprog & kompetence under projektledelse af Margit Helle Horn Thomsen fra december 2024 til og med september 2026.