

Madlavning

Collection Editor:

Marco Hansen

Madlavning

Collection Editor:

Marco Hansen

Authors:

Marco Hansen

Gry Janum

Marianne Philipsen

Rasmus Ruby

Translated By:

Rasmus Ruby

Online:

< <http://cnx.org/content/col11368/1.1/> >

C O N N E X I O N S

Rice University, Houston, Texas

This selection and arrangement of content as a collection is copyrighted by Marco Hansen. It is licensed under the Creative Commons Attribution 3.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).

Collection structure revised: October 12, 2011

PDF generated: October 12, 2011

For copyright and attribution information for the modules contained in this collection, see p. 12.

Table of Contents

1 Indkøb	1
2 Fødevarer	3
3 Hygiejne	7
4 Tilberedning	9
Index	11
Attributions	12

Chapter 1

Indkøb¹

Generelt om indkøb

Det er vigtigt at gøre sig nogle overvejelser, inden man tager på indkøb. En planlagt indkøbet bør indeholde følgende procedurer.



Planlagt indkøb.

- Lav indkøbslisten.
- Beslut hvor du vil købe fødevarerne.
- Foretag indkøbet.
- Betal indkøbet og tjek at kassebonen stemmer.
- Tag hjem og lvarerne i køleskabet.

Gode råd til indkøb Rema1000s madplan².

Exercise 1.1: Madplansøvelse

Lav en madplan for den kommende uge på Rema1000s hjemmeside, som følger madpyramidens retningslinjer

¹This content is available online at <<http://cnx.org/content/m41237/1.1/>>.

²<http://www.rema1000.dk/Madplanen.aspx>

Chapter 2

Fødevarer¹

2.1 Generelt om fødevarer

Ud i madlavningskunst er det vigtigt at benytte de rigtige friske råvarer. Et måltid skal helst sammens, så man respekterer madpyramiden². I dette link forklares madpyramiden

Madpyramiden

External Image

Please see:

http://files.platform.fdb.dk/madpyramiden/plakatviser/images/posters_originals/Madpyramiden14.jpg

Figure 2.1: Sund mad med madpyramiden.

Følgende punkter bliver specificeret

Råvarer

- Grøntsager
- Frugt
- Kød
- M

2.2 Grøntsager

Anvend så vidt muligt friske grønnsager. Køb altid den bedste kvalitet d.v.s. de skal se friske ud. Grønnsager er bedst, billigst og mest velsmagende i deres højs. Dybfrosne grønnsager er at foretrække for konserver, da de har bedre smag, udseende samt lidt højere n. Dybfrosne grønnsagers kogetid er lidt kortere end friske grønnsagers.

2.3 Frugt

Frugt skal vfrisk. Ner langt det største ved frisk frugt. Har man en have og ønsker at gemme sine frugt kan det gøres ved syltning til marmelade, syltetøj eller grød. Man kan også sylte det som hel frugt.

¹This content is available online at <<http://cnx.org/content/m41241/1.1/>>.

²<http://madpyramiden.dk/>

2.4 Kød

Kød er den dyreste udgift på husholdningsbudgettet, så det er vigtigt at vide, hvad man skal købe og hvordan det skal behandles. Det er vigtigt, at lat bedømme kød, lat behandle det rigtigt i køkkenet og lat smage det rigtigt til. Erner det ikke sundt at spise kød med høj fedtprocent, men fedt giver kødet mørhed og smag, derfor bør det ikke fjernes før kødet tilberedes.

2.5 M

M, fløde og ost er m. Generelt skal man her passe på med holdbarheden. Husk at smpå køl straks du kommer hjem efter indkøb og efter brug. Møg fløde kan hurtig blive sure og ubrugelige.

2.6 Opgaver

Exercise 2.1

Hvordan er madpyramiden bygget op ?

(Solution on p. ' on page 4 undefinedøsning.)

Solutions to Exercises in Chapter 2

Solution to Exercise 2.1 (p. 4)

Spis mest fra bunden og mindst fra toppen

Chapter 3

Hygiejne¹

3.1 Hygiejne

Hygiejne er en central del af madlavningsprocessen, da dårlig hygiejne kan resultere i et uspiseligt resultat. God personlig hygiejne og gode vaner i køkkenet, er den bedste start på madlavningen.

Image not finished Her er en liste med de 5 vigtigste punkter for god hygiejne i køkkenet

Gode råd - Top 5

1. Vask dine hænder grundigt
2. Adskil kød og grøntsager
3. Skift karklud hver dag
4. Brug rene køkkenredskaber, helst i stål eller plast
5. Brug aldrig rå

Hygiejne ved sk

Trer at foretrække forhold til plast. Når man bruger et sk kommer der helt naturligt ridser i br. Disse ridser er gode gemmesteder for bakterier. Trhar den fordel, at trlukker ridserne af sig selv. Det krdog, at brregelmbliiver plejet med olie. Derudover har træogså svampe- og bakteriedr, som holder skrent.

Exercise 3.1

Dit sk har vbenyttet til at skkyllingekød på. Hvordan gør du skrent bagefter?

(Solution on p. 8.)

Exercise 3.2

Brug din computer eller telefon til at Google dig frem til svaret på følgende: Ved hvilken temperatur dør Samonella-bakterier?

(Solution on p. 8.)

¹This content is available online at <<http://cnx.org/content/m41238/1.1/>>.

Solutions to Exercises in Chapter 3

Solution to Exercise 3.1 (p. 7)

Du skolder brned kogende vand og sikrer dermed at alle bakterier fra kyllingekødet bliver dr!

Solution to Exercise 3.2 (p. 7)

Ved 75 grader!

Chapter 4

Tilberedning¹

Opgave:

I dette modul skal du følge en opskrift og lave retten Spaghetti Bolognaise, der er en italiensk pastaret.



Ingredienser (4 personer):

- Spaghetti (500 gram, eventuelt grovpasta)
- Hakket oksekød (3-7%, 500 gram)
- Løg (2 stk.)
- Hakkede tomater (2 dåser)
- Tomatpuré (2 små dåser)
- Peberfrugt (2 stk.)
- Jomfruolivenolie (en spiseskefuld)
- Oregano (smages)
- Peber (smages til)
- Salt (smages til)
- Evt. Tabasco (smages til)
- Hvidløg (3 fed)

Tilberedning:

Løgene hakkes i små stykker og brunes i en gryde med en spiseskefuld olie. Derefter brunes det hakkede oksekød, hvorefter der tilshvidløg, hakkede tomater samt tomatpuré og eventuelt hvidløg. Vand stil at koge, og pasta puttes i

¹This content is available online at <<http://cnx.org/content/m41298/1.1/>>.

sammen med lidt salt og olie. Kødsovsen koges op og smages til med oregano, peber, salt og eventuelt lidt tabasco. Lad det hele simre i et kvarters tid. Velbekomme - og husk at rydde op efter dig!

Index of Keywords and Terms

Keywords are listed by the section with that keyword (page numbers are in parentheses). Keywords do not necessarily appear in the text of the page. They are merely associated with that section. *Ex.* apples, § 1.1 (1)

Terms are referenced by the page they appear on. *Ex.* apples, 1

H hygiejne, § 3(7)

K køkkenredskaber, § 3(7)

M madlavning, § 3(7)

S sk, § 3(7)

sp, § 3(7)

Attributions

Collection: *Madlavning*

Edited by: Marco Hansen

URL: <http://cnx.org/content/col11368/1.1/>

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Indkøb"

By: Rasmus Ruby

URL: <http://cnx.org/content/m41237/1.1/>

Page: 1

Copyright: Rasmus Ruby

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Fødevarer"

By: Gry Janum, Marianne Philipsen

URL: <http://cnx.org/content/m41241/1.1/>

Pages: 3-5

Copyright: Gry Janum, Marianne Philipsen

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Hygiejne"

By: Marco Hansen

URL: <http://cnx.org/content/m41238/1.1/>

Pages: 7-8

Copyright: Marco Hansen

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

Module: "Tilberedning"

By: Gry Janum

URL: <http://cnx.org/content/m41298/1.1/>

Pages: 9-10

Copyright: Gry Janum

License: <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>

About Connexions

Since 1999, Connexions has been pioneering a global system where anyone can create course materials and make them fully accessible and easily reusable free of charge. We are a Web-based authoring, teaching and learning environment open to anyone interested in education, including students, teachers, professors and lifelong learners. We connect ideas and facilitate educational communities.

Connexions's modular, interactive courses are in use worldwide by universities, community colleges, K-12 schools, distance learners, and lifelong learners. Connexions materials are in many languages, including English, Spanish, Chinese, Japanese, Italian, Vietnamese, French, Portuguese, and Thai. Connexions is part of an exciting new information distribution system that allows for **Print on Demand Books**. Connexions has partnered with innovative on-demand publisher QOOP to accelerate the delivery of printed course materials and textbooks into classrooms worldwide at lower prices than traditional academic publishers.