

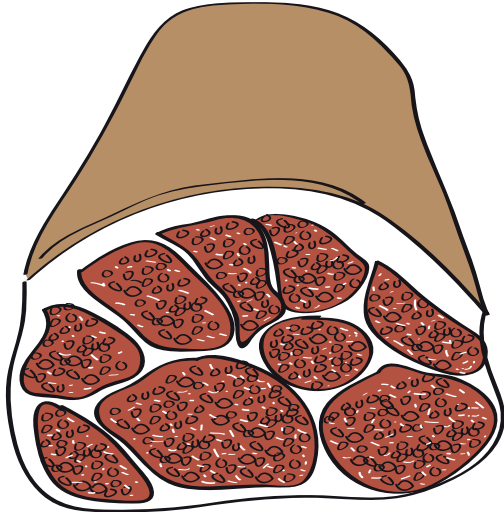
VIDEN – VÆKST – BALANCE

KØD & SMAG

MØRT OG IKKE TØRT - STEGNING AF KØD

Kød & Smag

Kød er dyrenes muskler. Kød er bygget op af muskelfibre, der er sat sammen i bundter og omgivet af hinder, som kaldes bindevæv.



Musklerne sidder fast på knoglerne med sener og hinder.

Fedt sidder under dyrets skind, mellem musklerne og inde i musklerne. Fedtmarmorering i kødet er fedt inde i musklerne. Op mod 75 % af kødet er vand – kødsaft.

De kødstykker, du køber hos slagteren eller i supermarkedet, er udskæringer fra det hele dyr. Kødets struktur, mørhed og fedtindhold er blandt andet betinget af, hvor kødet har siddet på dyret.

Lidt fedtmarmorering



Oksetykstegsfilet

Noget fedtmarmorering



Oksefilet

Meget fedtmarmorering



Bib eye

Hakket kød er kød hakket af muskler, fedt og hinder blandet sammen. Hakket kød kan købes med forskellige fedtprocenter.

UNDERSØG

Se og duft til et stykke kød.

Beskriv farven på kødet.

Hvordan vil du beskrive duften?

Hvor sidder fedtet på kødet?

Spisekvalitet

Når man taler om køds spisekvalitet, vurderer man, om kødet er mørt, saftigt og har en god smag. Der er flere ting, der kan have betydning for kødets spisekvalitet, blandt andet dyrets race, køn, alder, foder, slagtning, opbevaring og tilberedning.

Når du køber kød i et supermarked, kan du læse på etiketten og måske finde ud af, hvad du kan bruge kødet til. Du kan også spørge slagteren til råds om hvilken udkæring eller type kød, der egner sig til netop den ret, du vil lave.

Når du laver mad med kød, skal du opbevare og tilberede kødet korrekt. Dermed opnår du den bedste spisekvalitet.

UNDERSØG

Hvad skal der til for, at du siger: Uhm... når du spiser kød?

Hvilke ord bruger du, når du beskriver et lækkert stykke kød?

Hvilke retter med kød er dine yndlingsretter? Hvorfor?

Diskuter jeres synspunkter i klassen.

Lav klassens TOP 10 over de retter med kød, I bedst kan lide.

Fedtstof, stegning og smag

Smør, margarine og olie er fedtstoffer, som kan bruges til at stege kød i.

UNDERSØG

I skal stege i forskellige slags fedtstoffer og vurdere, om fedtstoffet også har betydning for kødets smag. Aftal i klassen, hvilket fedtstof I vælger, så alle slags fedtstof bliver prøvet.

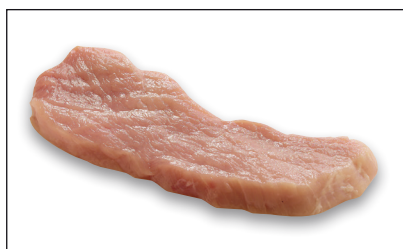
SCHNITZEL AF GRIS

Opskrift

1 schnitzel af gris, 1 cm tyk, 125 g
1 knsp salt
Lidt peber

Til stegning:

10 g smør
eller
10 g margarine
eller
2 tsk olie



Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.

Stegning

3. Vælg det fedtstof, du vil stege i.

Smør eller margarine

4. Kom fedtstoffet på en pande. Smelt det ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smør og margarine er varmt nok, når det siger lyde, når du lægger kødet på panden.

Olie

4. Kom olie på en pande. Varm olien ved god varme. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter. Læg schnitzlen på panden.
5. Brun schnitzlen kort max. ½ minut. Brug minutur.
6. Vend og brun schnitzlen kort max. ½ minut. Brug minutur.
7. Skru ned til middel varme og steg i 1-1 ½ minut.
8. Vend og steg i 1-1 ½ minut.
9. Tag schnitzlen af panden og læg den på et skærebræt.
10. Skær en flig i schnitzlen og se, om den er stegt. Den skal være svag lyserød indeni.
11. Skær kødet i tern.
12. Smag på kødternene, der er stegt i smør, margarine og olie.
13. Vurder schnitzlernes udseende, mørhed og smag.
14. Skriv resultatet i skemaet.

Schnitzel af gris	Udseende Fx blank, lysebrun, grå	Mørhed Fx saftig, sej, tør	Smag Giv kokkehuer fra 1 til 5
Schnitzel stegt i smør			
Schnitzel stegt i margarine			
Schnitzel stegt i olie			

Diskuter jeres resultater.

Hvad betyder fedtstoffet for kødets smag? Hvilket fedtstof vil I helst stege i? Begrund jeres svar.
Hvilket tilbehør vil I vælge at spise sammen med det stegte kød?

Kød og grundsmagene

Kender I den grundsmag, der hedder umami?

Når I smager på kød, oplever I, at smagen er i hele mundhulen. Det er grundsmagen umami, I oplever. Umami er et japansk ord, der betyder: Det, der smager godt.

Umami er den femte grundsmag, som tungen og mundhulen kan opfatte. De andre fire grundsmage er: Sødt, surt, salt og bittert. Når I tilbereder madretter, bliver retterne smagfulde, når I sammensætter madretten med flere af grundsmagene.

UNDERSØG

I skal stege en schnitzel af gris korrekt med det fedtstof, som I synes giver det flotteste udseende og den bedste smag.

Tilbered en schnitzel af gris med tilbehør og vurder rettens grundsmage.

SCHNITZEL AF GRIS MED ÆBLER

Opskrift

1 Schnitzel af gris, 1 cm tyk, 125 g
1 knsp salt
Lidt peber

Til stegning:

10 g smør
eller
10 g margarine
eller
2 tsk olie

Til tilbehør:

½ æble
½ tsk karry
1 tsk hvid balsamicoeddike



Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af schnitzlen.
3. Stegning
Vælg det fedtstof, du vil stege i.

Smør eller margarine
Kom fedtstoffet på en pande. Smelt det ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smør og margarine er varmt nok, når det siger lyde, når du lægger kødet på panden.

Olie
Kom olie på en pande. Varm olien ved god varme. Kom lidt vand på fingerspidserne, og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter. Læg schnitzlen på panden.
Brun schnitzlen kort max. ½ minut. Brug minutur.
Vend og brun schnitzlen kort, max. ½ minut. Brug minutur.
Skrud ned til middel varme og steg i 1-1 ½ minut.
Vend og steg i 1-1 ½ minut.
Tag schnitzlen af panden, og læg den på et skærebræt.
Skær en flig i schnitzlen, og se om den er stegt. Den skal være svag lyserød indeni.
Læg schnitzlen på et lille fad. Dæk den med stanniol, så den holder sig varm.
4. Tilbehør
Skyl æblet. Stik kernehuset ud. Skær æblet i 1 cm tykke ringe. Drys æbleringene med karry.
Læg æbleringene på panden. Steg i ca. 1 minut.
Vend æbleringene. Steg i ca. 1 minut.
Kom balsamicoeddike på æbleringene.
Steg til æbleringene er gennemstegte.
Læg æbleringene på schnitzlen.

SCHNITZEL AF GRIS MED PEBERFRUGT

Opskrift

1 schnitzel af gris, 1 cm, 125 g
1 knsp salt
Lidt peber

Til stegning:

10 g smør
eller
10 g margarine
eller
2 tsk rapsolie

Til tilbehør:

½ grøn peberfrugt
½ tsk paprika
1 tsk hvidvinseddike



Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.

Stegning

3. Vælg det fedtstof, du vil stege i.

Smør eller margarine

4. Kom fedtstoffet på en pande. Smelt det ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smør og margarine er varmt nok, når det siger lyde, når du lægger kødet på panden.

Olie

4. Kom olie på en pande. Varm olien ved god varme. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter. Læg schnitzlen på panden.
5. Brun schnitzlen kort, max. ½ minut. Brug minutur.
6. Vend og brun schnitzlen kort, max. ½ minut. Brug minutur.
7. Skru ned til middel varme og steg i 1-1 ½ minut.
8. Vend og steg i 1-1 ½ minut.
9. Tag schnitzlen af panden og læg den på et skærebræt.
10. Skær en flig i schnitzlen og se om den er stegt. Den skal være svag lyserød indeni.
11. Læg schnitzlen på et lille fad. Dæk den med stanniol, så den holder sig varm.

Tilbehør

12. Skyl peberfrugten. Fjern kernerne. Skær peberfrugten i tynde strimler.
13. Drys strimlerne med paprika.
14. Kom peberfrugtstrimlerne på panden. Rør og steg i 2 minutter.
15. Kom hvidvinseddike på peberfrugterne.
16. Steg i 1 minut.
17. Anret de stegte peberfrugtstrimler på schnitzlen.

SMAG PÅ DE TO RETTER MED SCHNITZEL AF GRIS

Vurder retternes smag. Sæt x ved de smage, I oplever.

Sæt et x, hvis I smager lidt af smagen. Sæt 5 x'er, hvis smagen er meget kraftig.

Ret	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami
Schnitzel af gris med æble					
Schnitzel af gris med peberfrugt					

Hvilke råvarer giver:

- Den søde smag?
- Den sure smag?
- Den salte smag?
- Den bitre smag?
- Umamismagen?

Hvilken ret kan I bedst lide.

- Hvorfor?

Wrap med smag

"A wrap" er et engelsk navneord, der betyder indpakning. I madsprog er en wrap en tortilla (= mexicansk fladt madbrød, som er bagt på en pande), der er pakket rundt om et krydret fyld.

UNDERSØG

I skal lave jeres helt egen wrap. I wrappen skal der være:

- Kødstrimler af en stegt kotelet af gris
- Grøntsager eller frugter – 100 g i alt. I kan vælge fx ananas, avocado, champignon, chili, majs, mango, rødløg, salat, sukkerærter, tomat og peberfrugt.

I skal tænke på at få alle grundsmagene med. I skal også tænke på, at wrappen bliver flot at se på.

Skriv jeres grøntsager og frugter ind i skemaet, så I kan få overblik over de valgte råvarer og deres grundsmage.

Fødevarer	Sødt	Surt	Salt	Bittert	Umami

Tilbered jeres wrap.

WRAP – 2 stk.

Opskrift

Til kødstrimler:

1 kotelet af gris uden ben, ca. 2 cm tyk

1 knsp salt

Lidt peber

10 g smør

1 ½ spsk chilisovs

Til fyld:

100 g grøntsager og frugter

2 tortilla wrap



Sådan skal du gøre

1. Dup koteletten tør med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.
3. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, når det siger lyde, når kødet lægges på.
4. Læg koteletten på panden. Brun kødet i 1 minut. Brug minutur.
5. Vend og brun koteletten i 1 minut. Brug minutur.
6. Skru ned til middel varme. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
7. Vend koteletten. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
8. Tag koteletten af panden og læg den på et skærebræt.
9. Skær en flig i koteletten og se, om koteletten er stegt. Den skal være svag lyserød inde.
10. Læg koteletten på skærebrættet. Skær koteletten i meget tynde strimler.
11. Kom kødstrimlerne i en skål.
12. Hæld chilisovsen i skålen. Bland.

Fyld

13. Skyl og rens grøntsager og frugter.
14. Skær grøntsager og frugter i små tern. Kom dem i skålen. Bland.
15. Læg tortillaen på en tallerken. Kom kød, grøntsags- og frugtfyldet på tortillaen.
16. Fold tortillaen rundt om fyldet.
17. Server chilisovs til wrappen.

Præsenter jeres wrap for hinanden.

Begrund jeres valg af grøntsager og frugter.

Fortæl hvilke grundsmage der er i de råvarer, I har lavet jeres wrap af.

Vurder wrappens udseende, smag, konsistens og spisekvalitet.

Ret	Udseende Fx farverig, mat, klar	Smag Fx sød, sur, salt, bitter, umami	Konsistens Fx klistret, blød, sprød, saftig, mør	Spisekvalitet Samlet vurdering af udseende, smag og konsistens
Wrap med				