

# KOKEMETODAR

## Vanleg koking

Koking i vatn.



T.d. poteter, grønnsaker og pasta

# KOKEMETODAR

## Blansjering/Forvelling

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

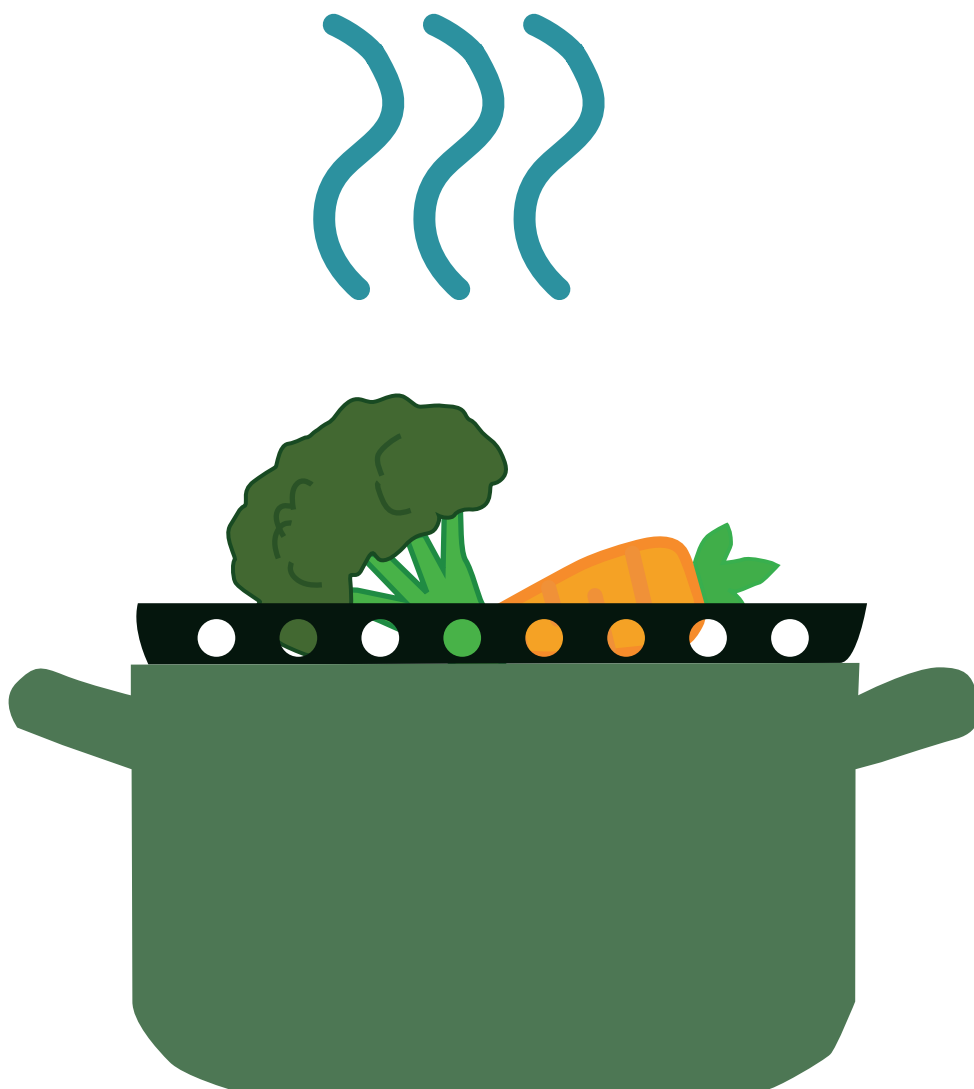


T.d. brokkoli, blomkål, bønner

# KOKEMETODAR

## Damping

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

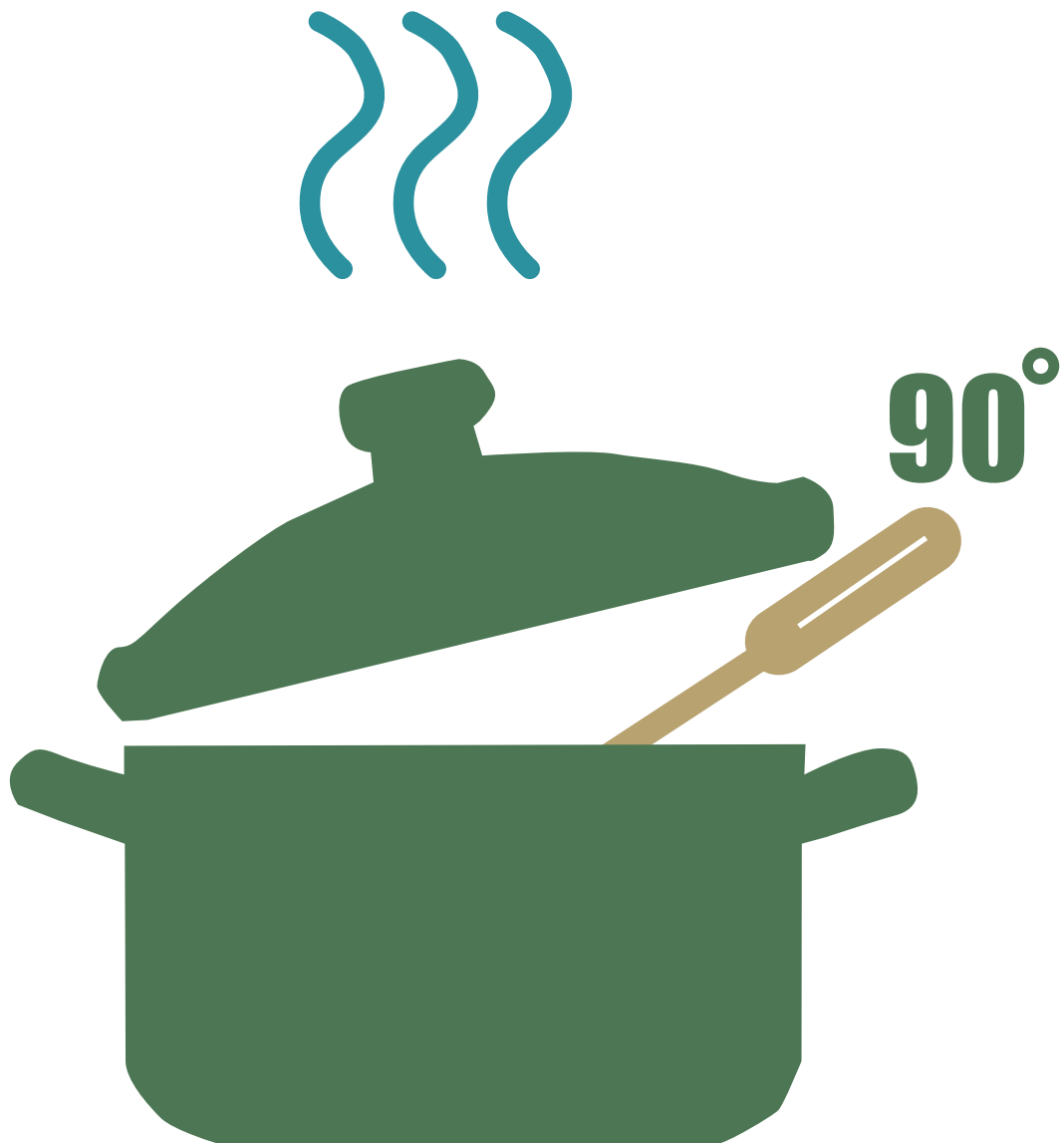


T.d. fisk, grønsaker og pinnekjøtt

# KOKEMETODAR

## Posjering

Matvara trekkjer i vatn ved  
90-95 °C.

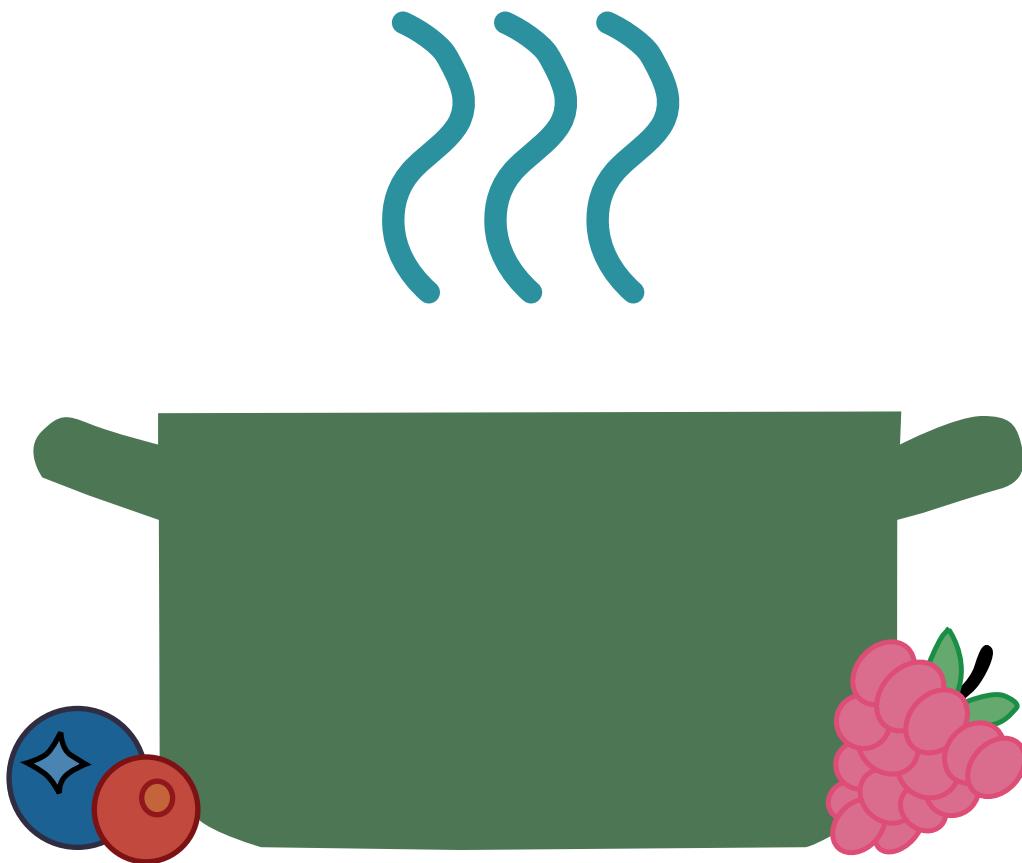


T.d. egg, fisk og skalldyr

# KOKEMETODAR

## I eiga saft

Vassrike matvarer koker i eiga væske.



T.d. frukt og bær til dessertgraut

# KOKEMETODAR

## 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 steikeomn.



T.d. sjokolade, karamellpudding

# KOKEMETODAR

## Redusering

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

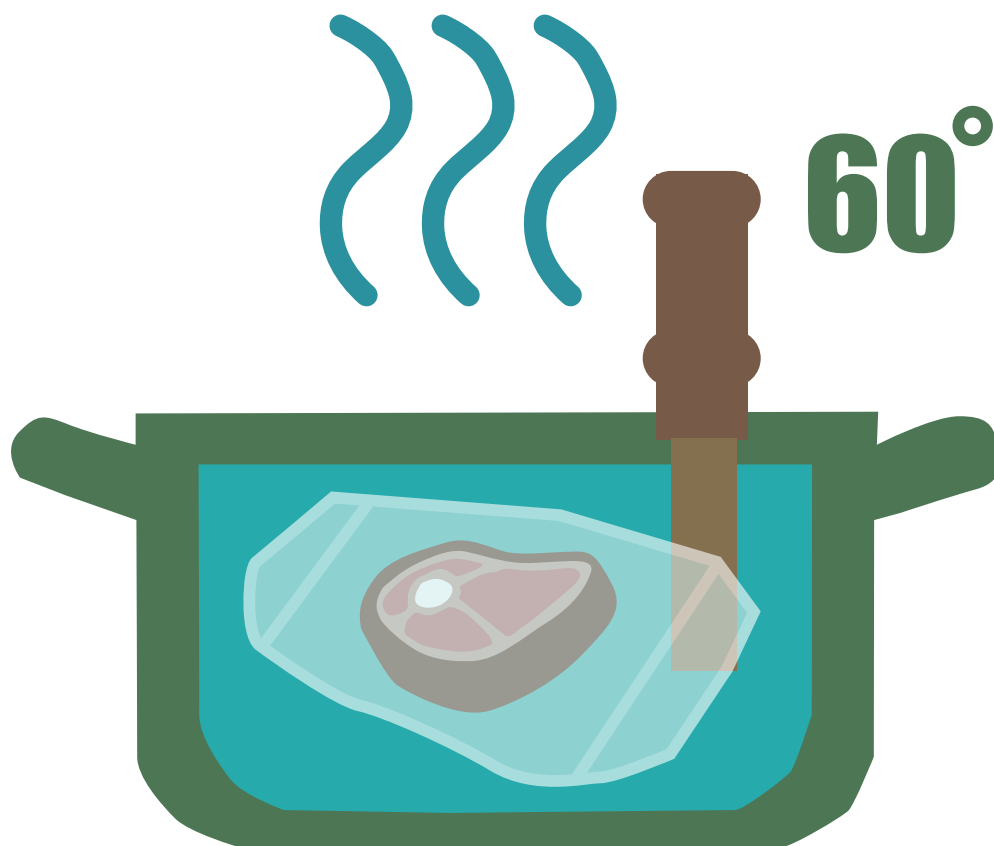


T.d. fond/kraft, buljong, saus

# KOKEMETODAR

## Sous vide

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

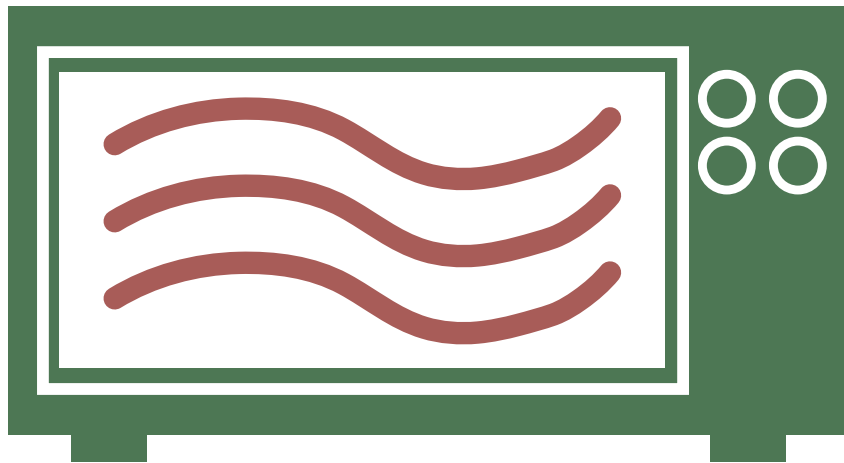


T.d. kjøt, fisk

# KOKEMETODAR

## Mikrobølgebehandling

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



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

# STEIKEMETODAR

## Pannesteiking

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

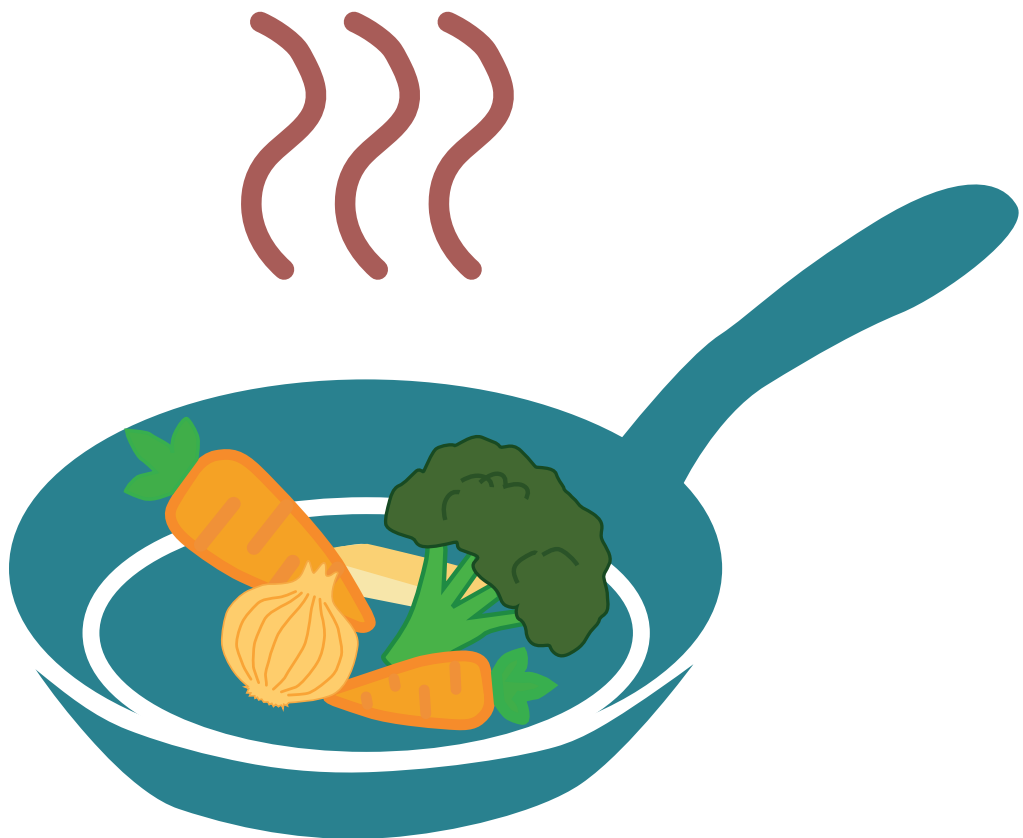


T.d. kjøt og fiskefilet

# STEIKEMETODAR

## Sautering

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

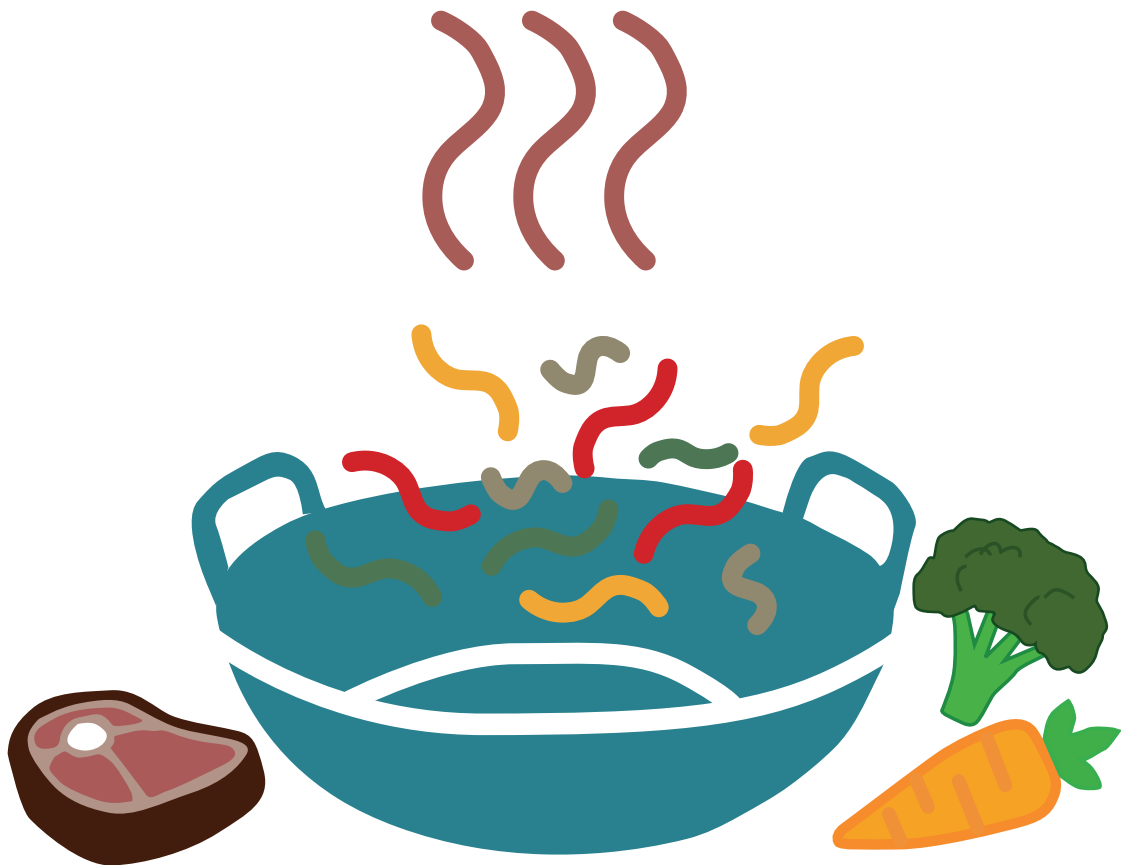


T.d. løk og andre grønsaker

# STEIKEMETODAR

## Lynsteiking (woking)

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



T.d. kjøt og grønsaker skåre i tynne strimler

# STEIKEMETODAR

## Braisering

Gryttesteiking under lokk med lite eller inga væske.

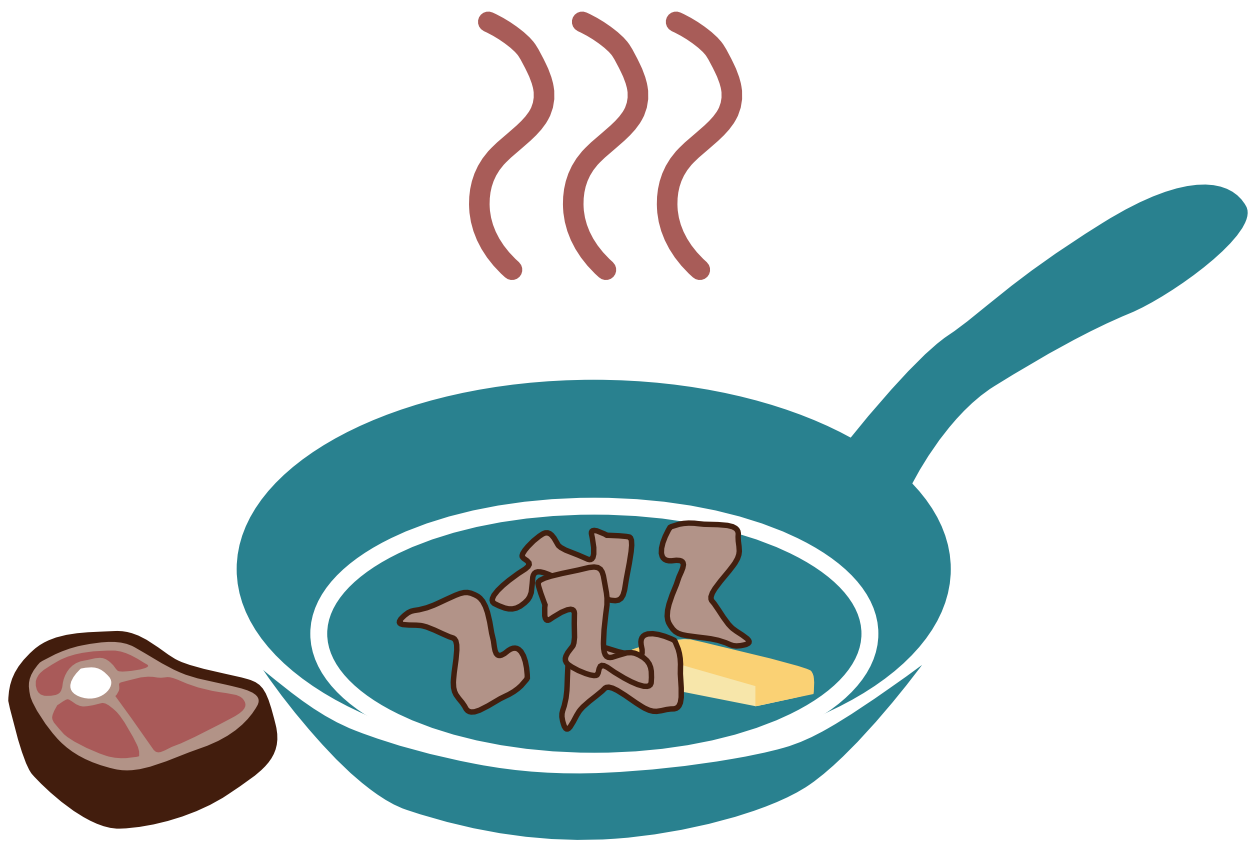


T.d. gryttesteikt kylling, lammeskank, svinenakke

# STEIKEMETODAR

## Bruning

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

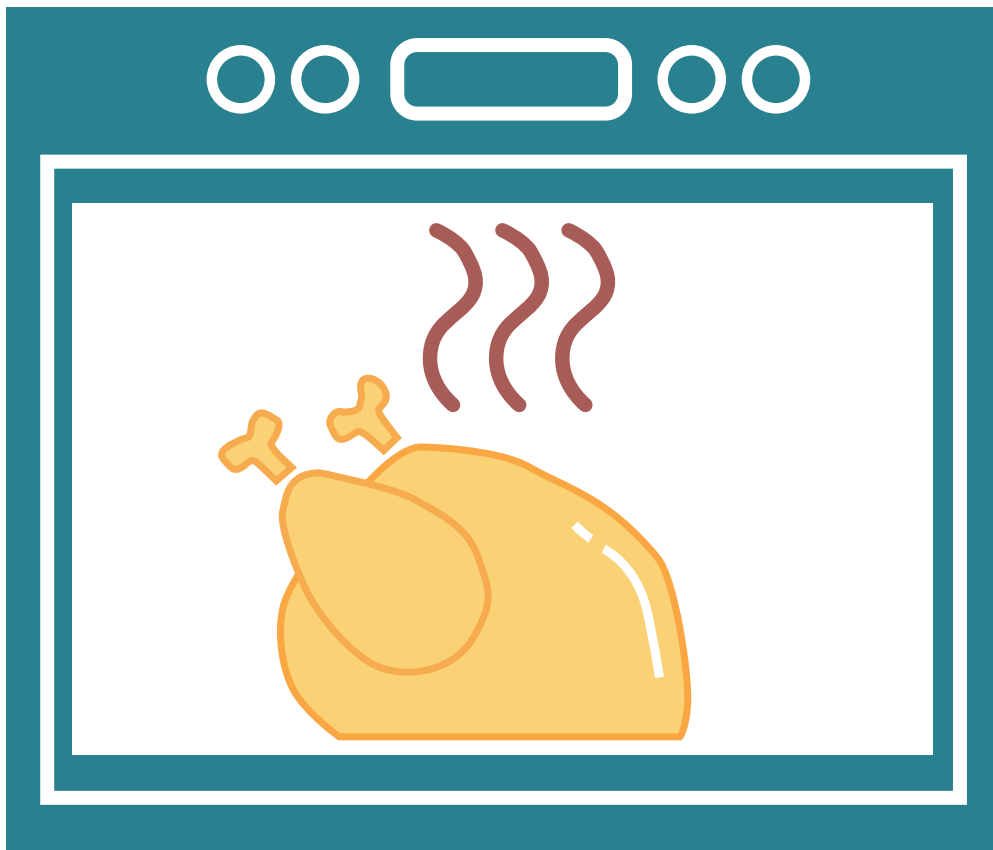


T.d. forbehandling av kjøt til gryterettar

# STEIKEMETODAR

## Omnsteiking

Steiking i omn.

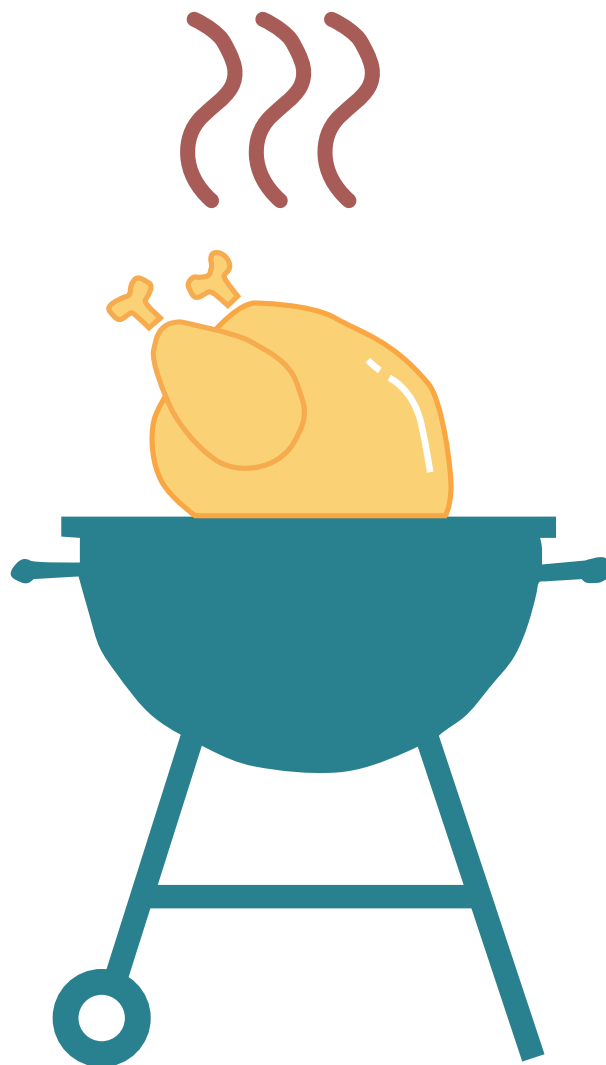


T.d. heil kylling, heil kalkun, oksesteik, reinsdyrsteik

# STEIKEMETODAR

## Steiking på grill

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

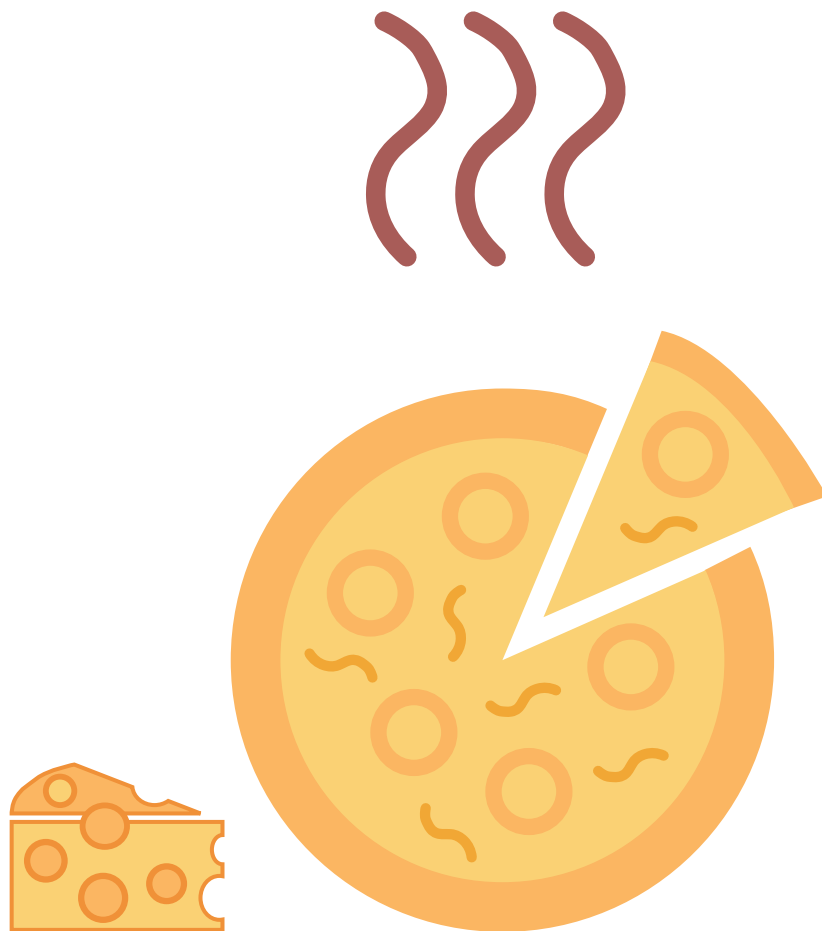


T.d. grønnsaker, kylling, kjøt eller fisk

# STEIKEMETODAR

## Gratinering

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



T.d. lasagne, pizza, fiskegrateng

# STEIKEMETODAR

## Frityrsteking

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



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

# 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.

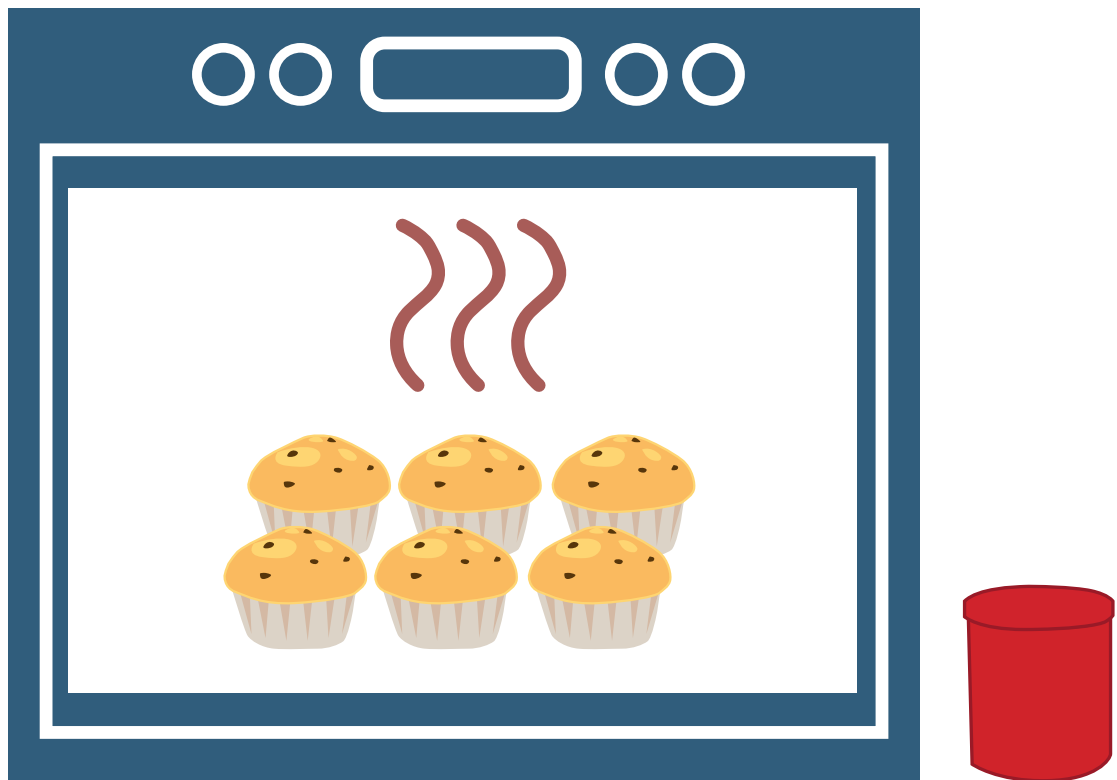


T.d. brød, kaker og poteter

# BAKEMETODAR

## Baking med kjemiske hevemidler

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

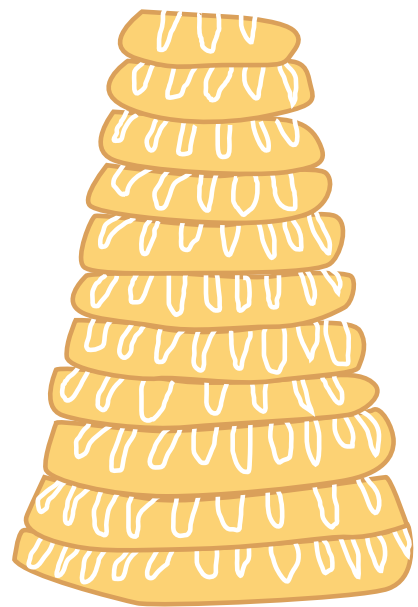
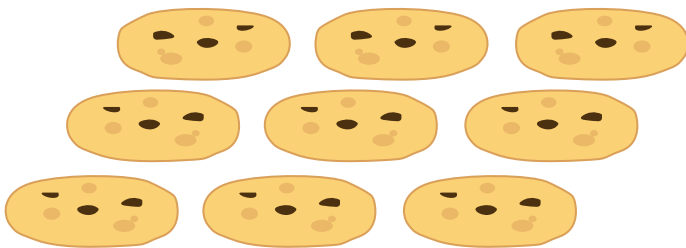


T.d. muffins, sukkerbrød

# BAKEMETODAR

## Baking uten hevemidler

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

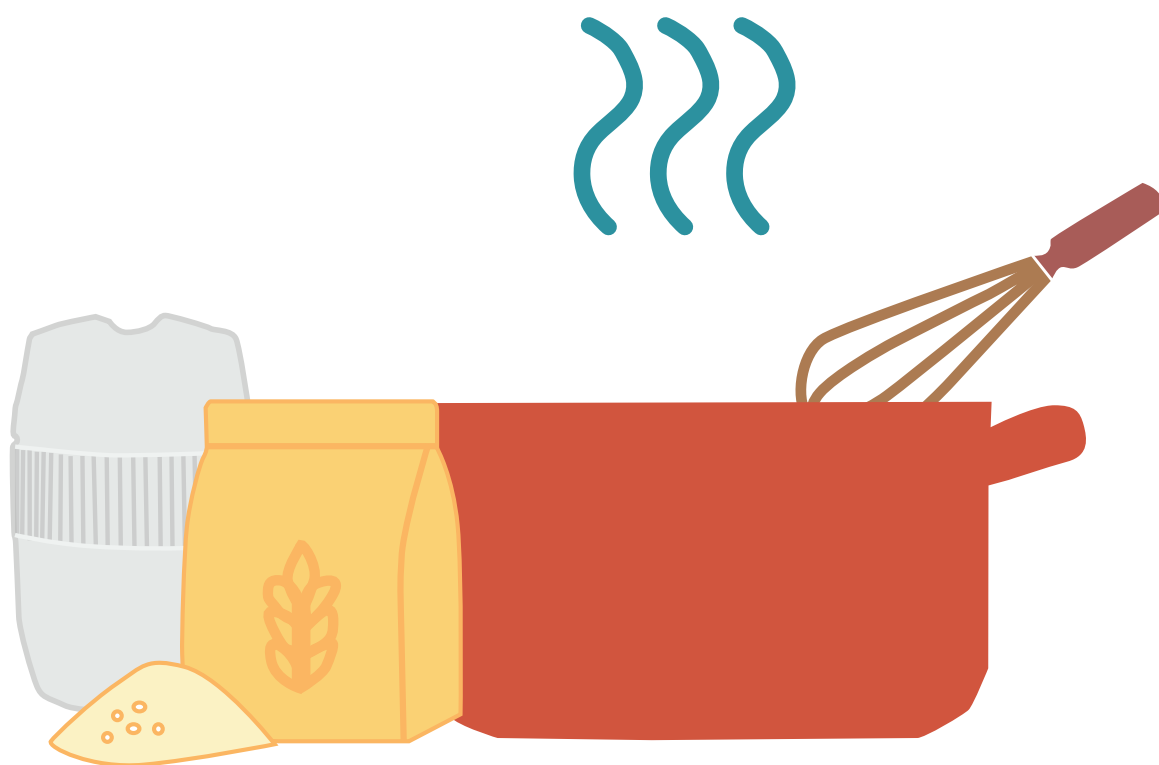


T.d. lefse, flatbrød, kjeks, kransekake

# JAMNEMETODAR

## Toppjamning

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

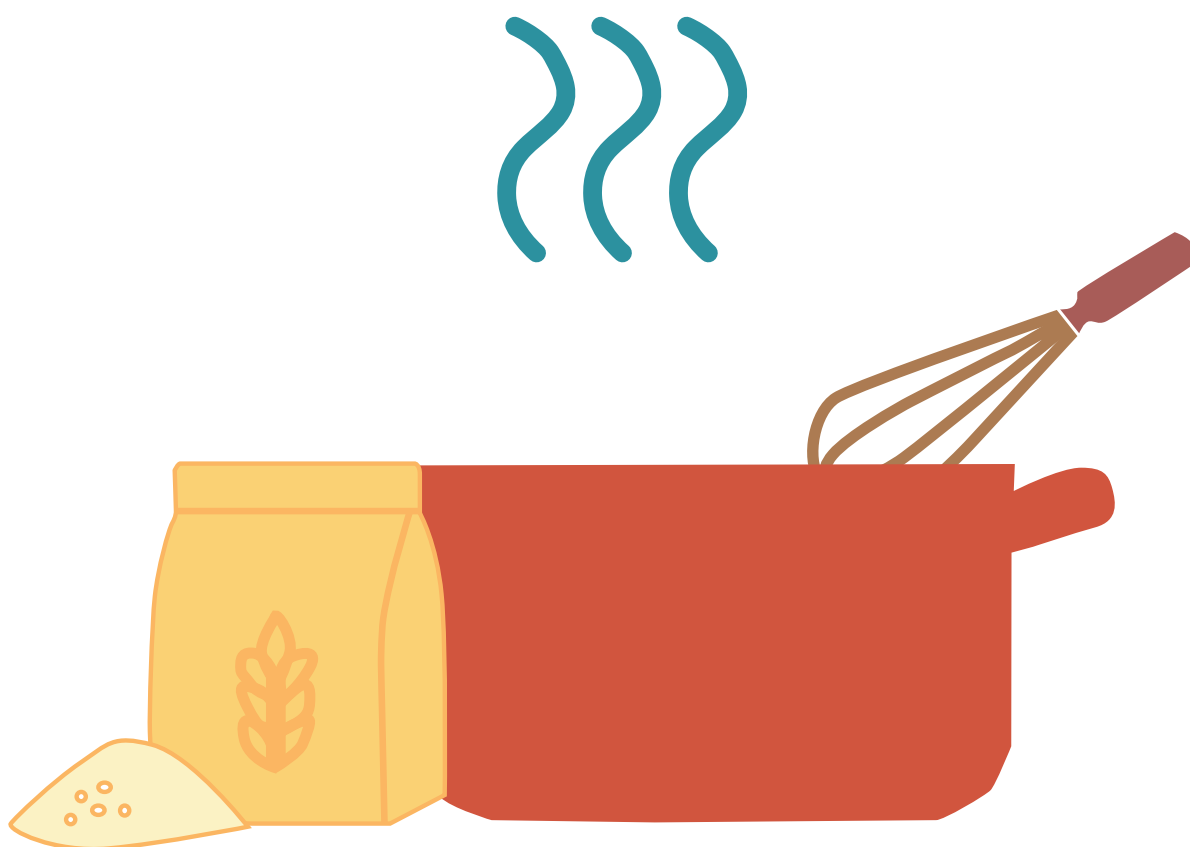


T.d. sauser og gryteretter

# JAMNEMETODAR

## 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 varmast til det får brun farge før væska blir tilsett.



T.d. sauser og gryteretter

# JAMNEMETODAR

## 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

# JAMNEMETODAR

## 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

# JAMNEMETODAR

## 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.

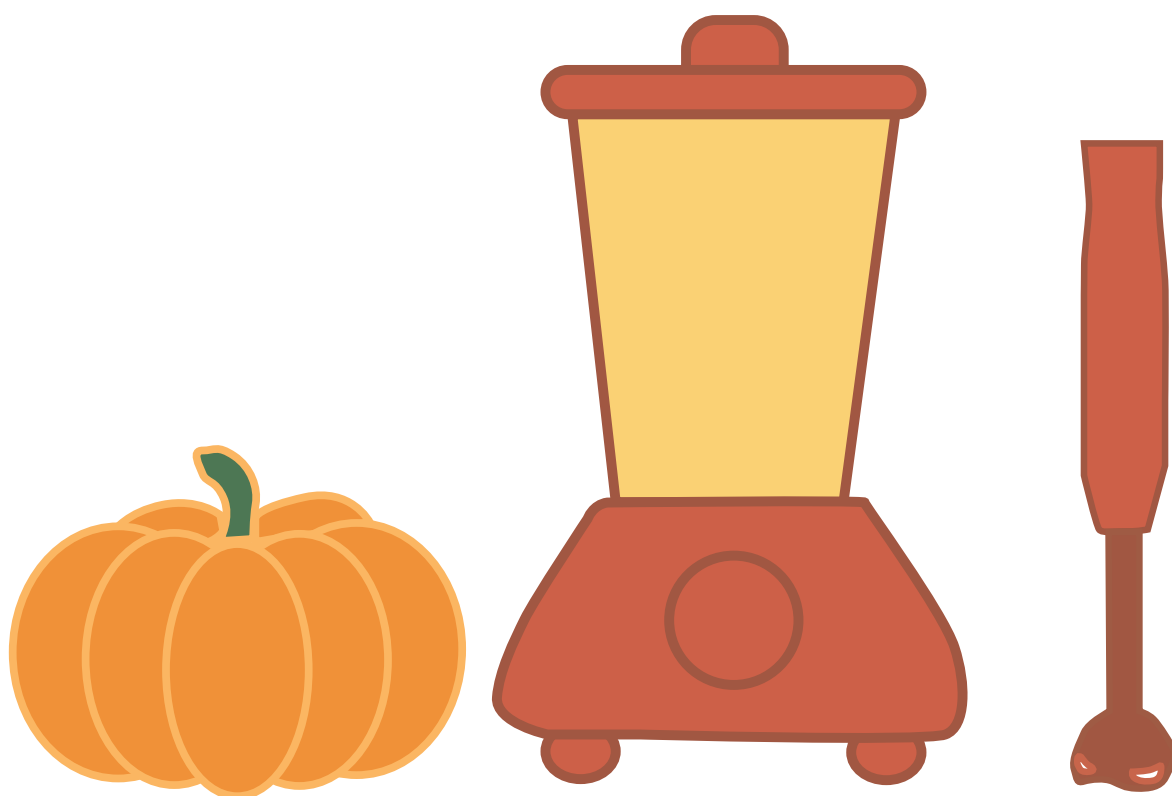


T.d. majones, béarnaisesaus

# JAMNEMETODAR

## 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

# 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.

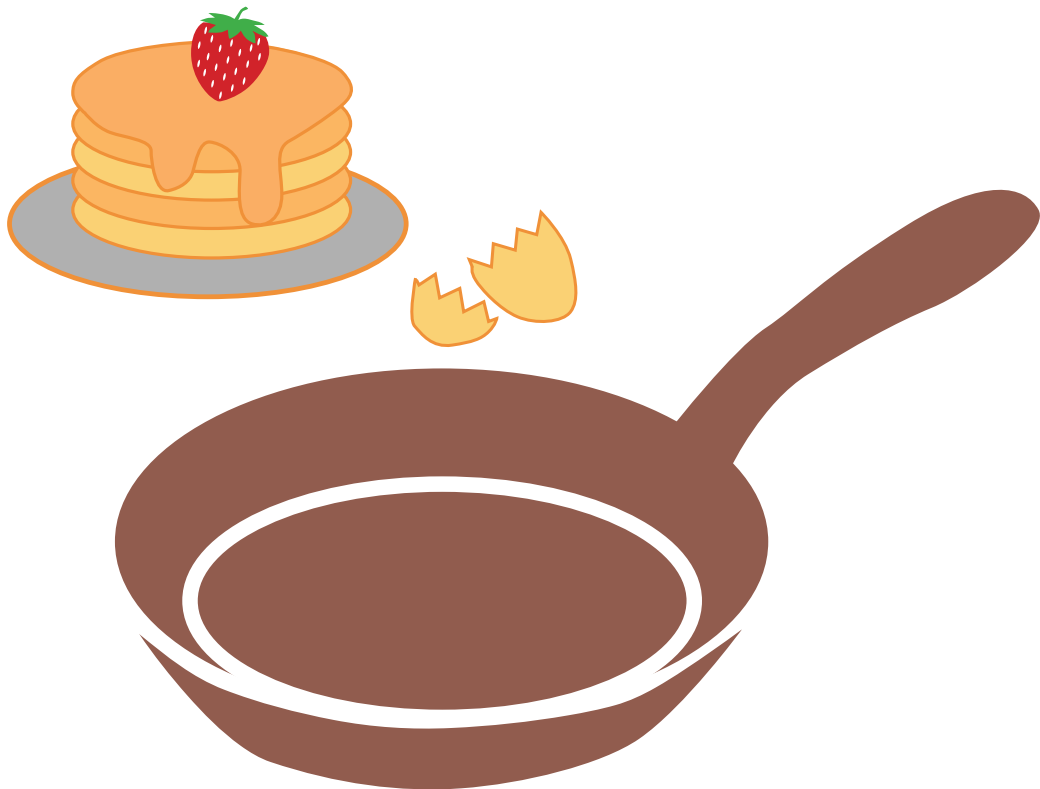


T.d. fromasj, sjokoladepudding

# STIVNEMETODAR

## Egg som bindemiddel

Proteinet i egg stivnar ved oppvarming og kan binde væske.



T.d. pannekaker, vafler, sveler

# STIVNEMETODAR

## 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

# STIVNEMETODAR

## Pisking av kremfløyte

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

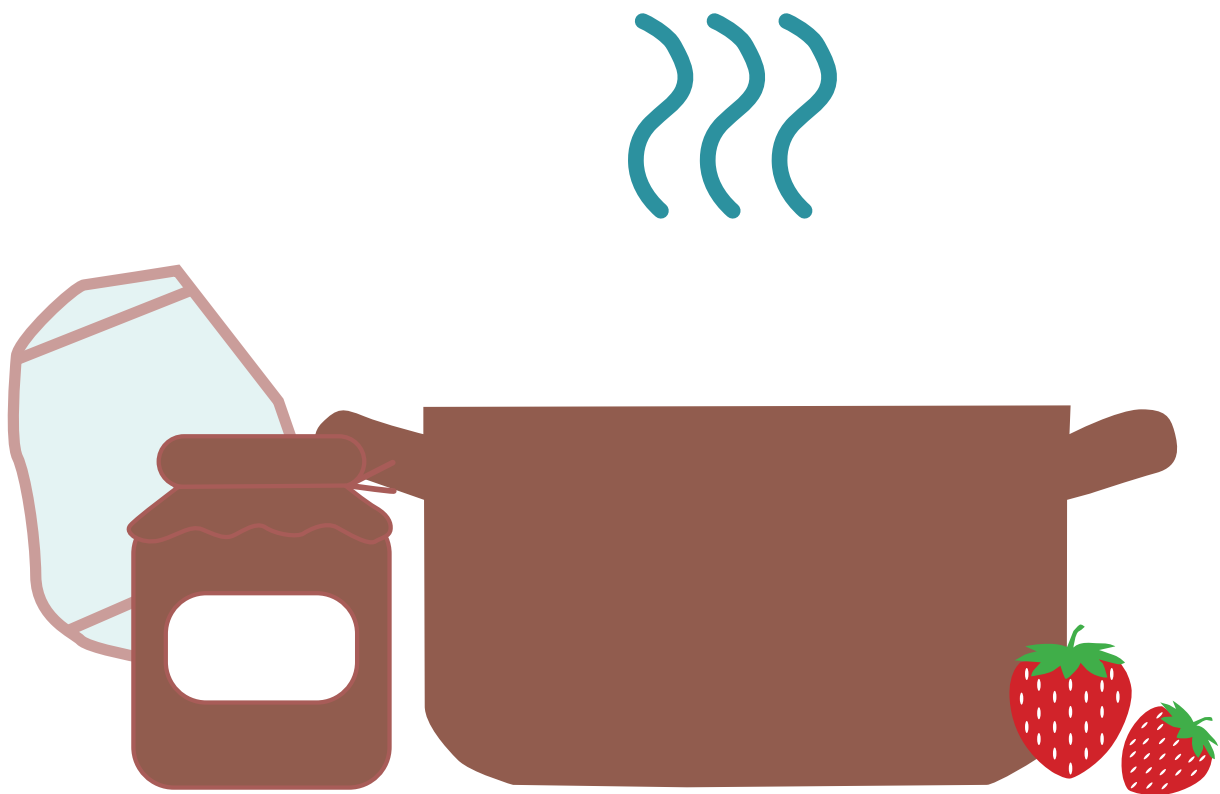


T.d. piska krem

# STIVNEMETODAR

## Tjukningsmiddel

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

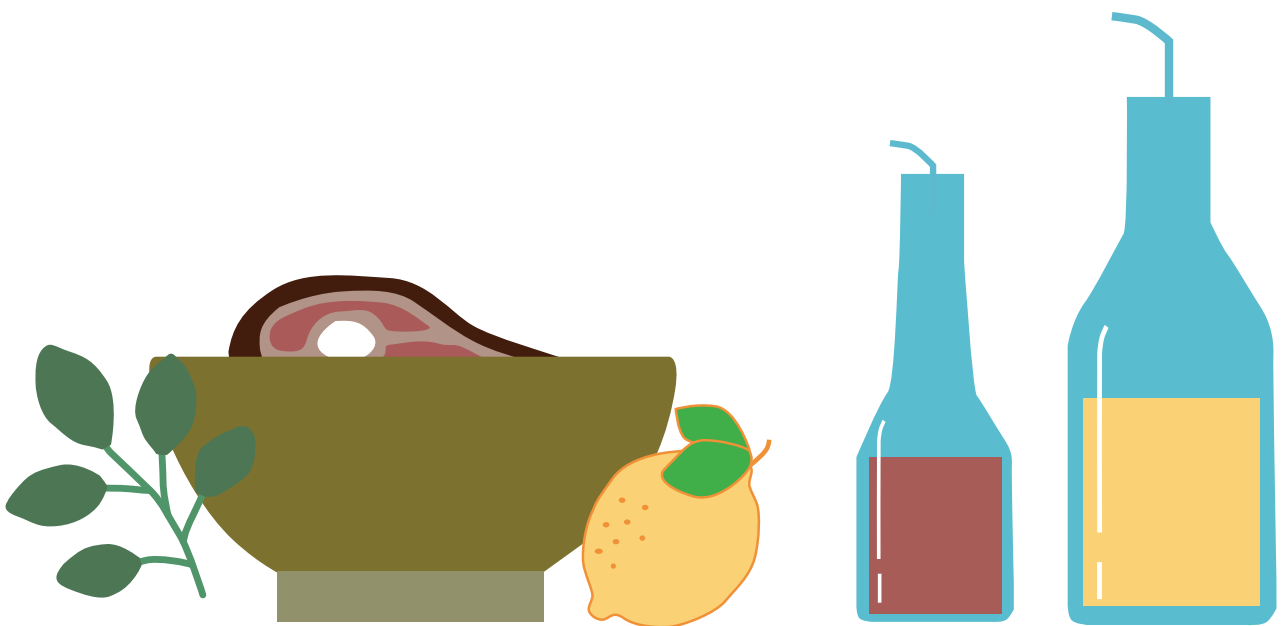


T.d. marmelade, syltetøy, gele.

# MARINERING

## Lakemarinering

Kjøt, 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.

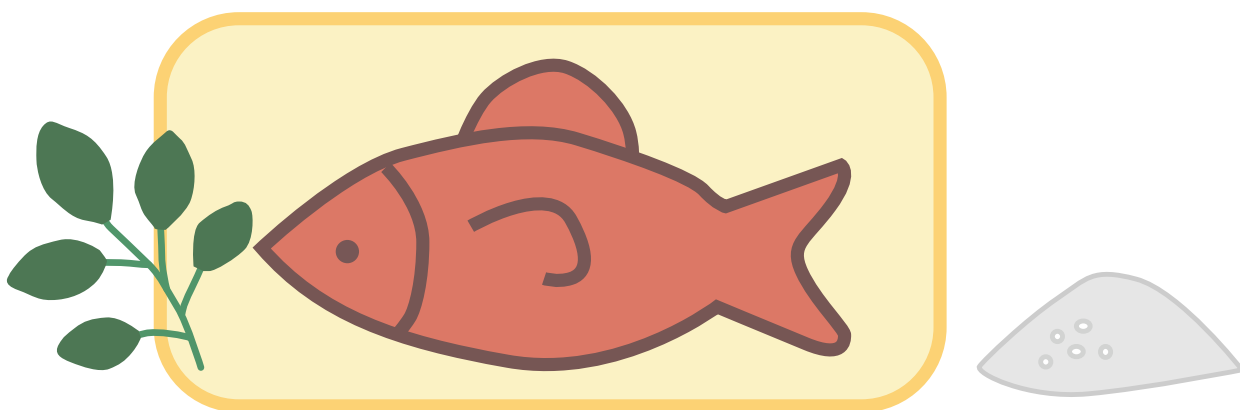


T.d. kylling, kjøt, grønnsaker

# MARINERING

## Tørrmarinering

Salt, sukker eller andre krydder blir lagt på alle sider av kjøt 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

# KONSERVERING

## Sylting med eddik

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



T.d. sylta agurk, sylta lauk

# KONSERVERING

## 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.

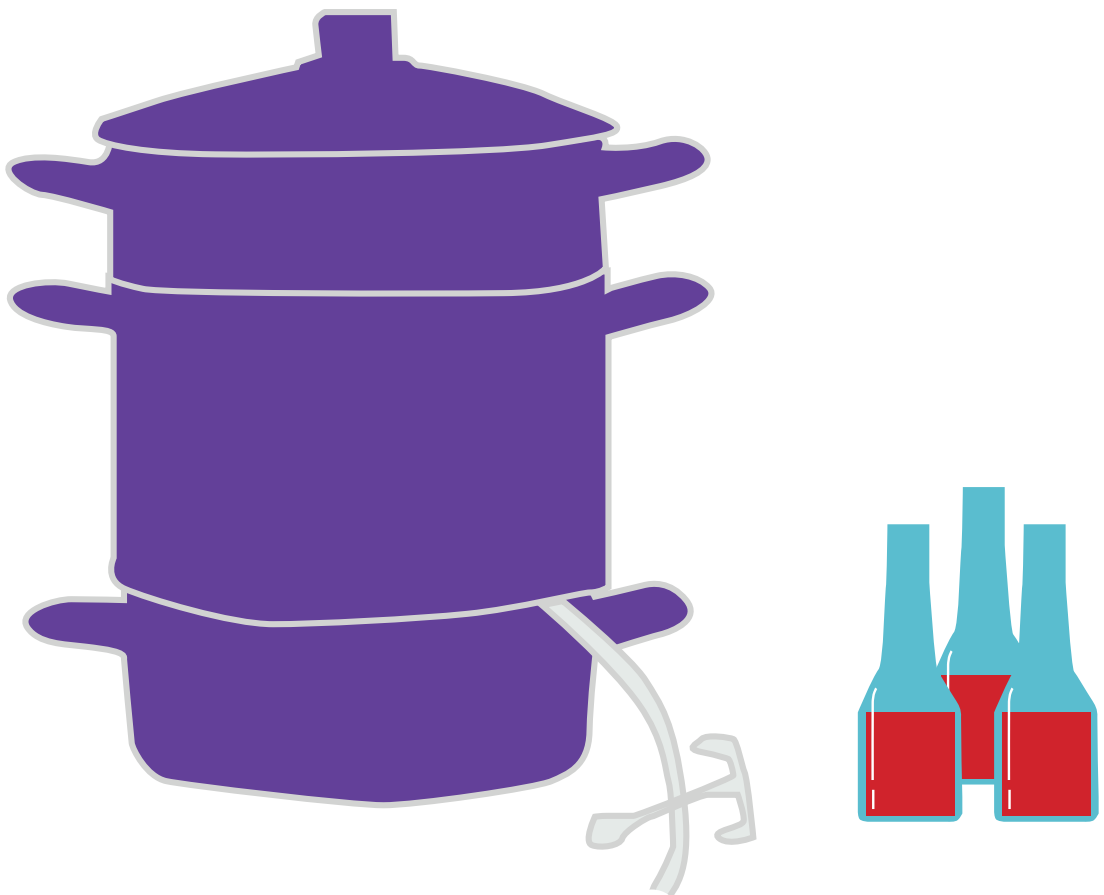


T.d.eplegele, rognebærgele

# KONSERVERING

## Safting

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



T.d. kirsebærsaft

# KONSERVERING

## Hermetisering

Varmebehandling av råvarene og oppbevaring i steriliserte glas.

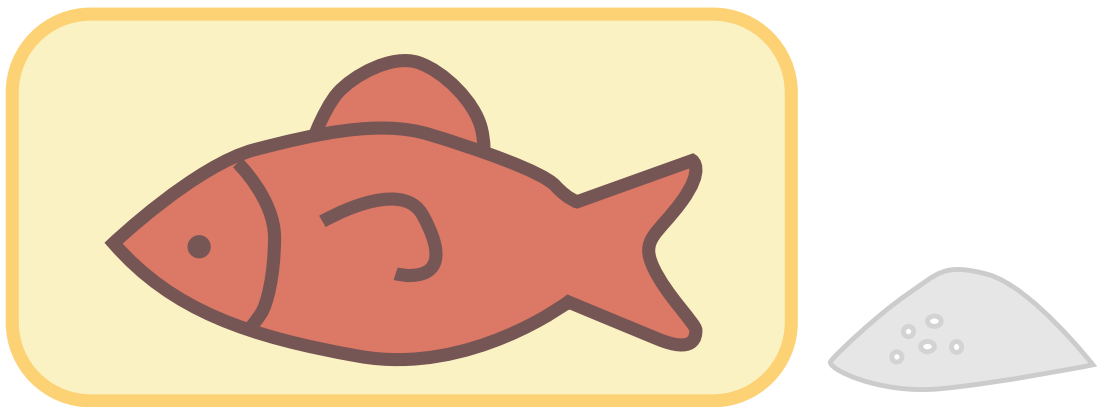


T.d. hermetiserte pærer

# KONSERVERING

## Salting

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

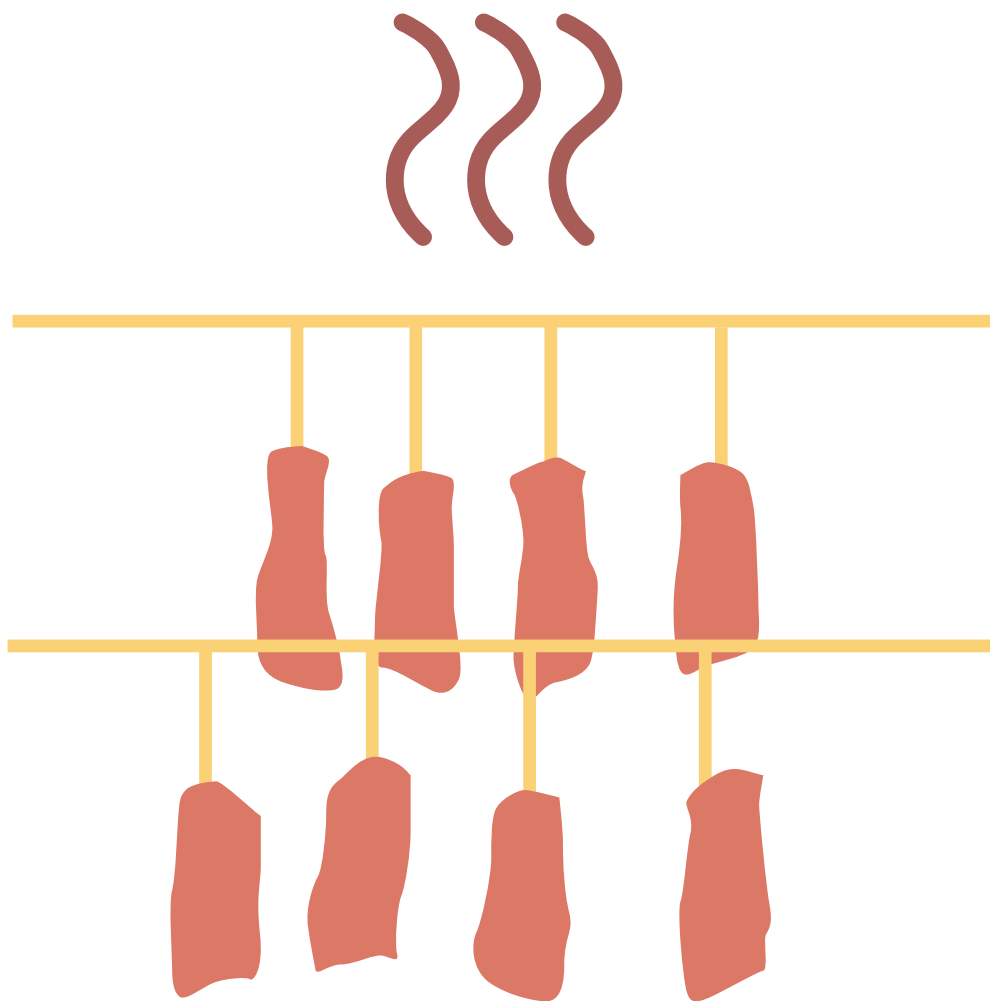


T.d. spekesild, spekeskinke, sylte

# KONSERVERING

## Røyking

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

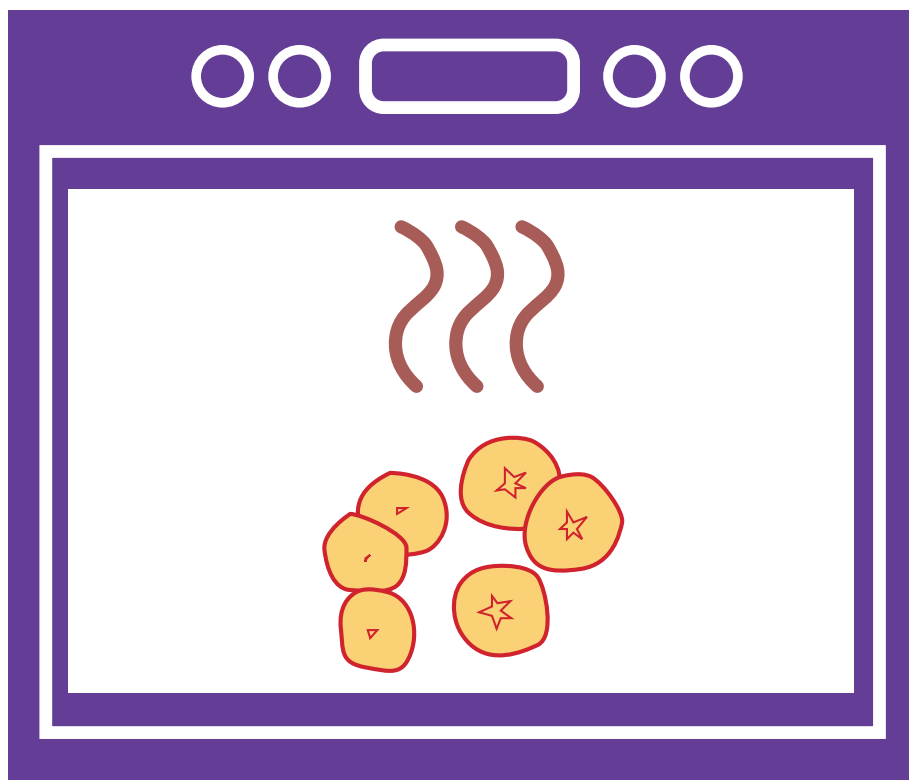


T.d. kald røyk: pinnekjøtt, laks - varm røyk: laks, makrell

# KONSERVERING

## Tørking

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

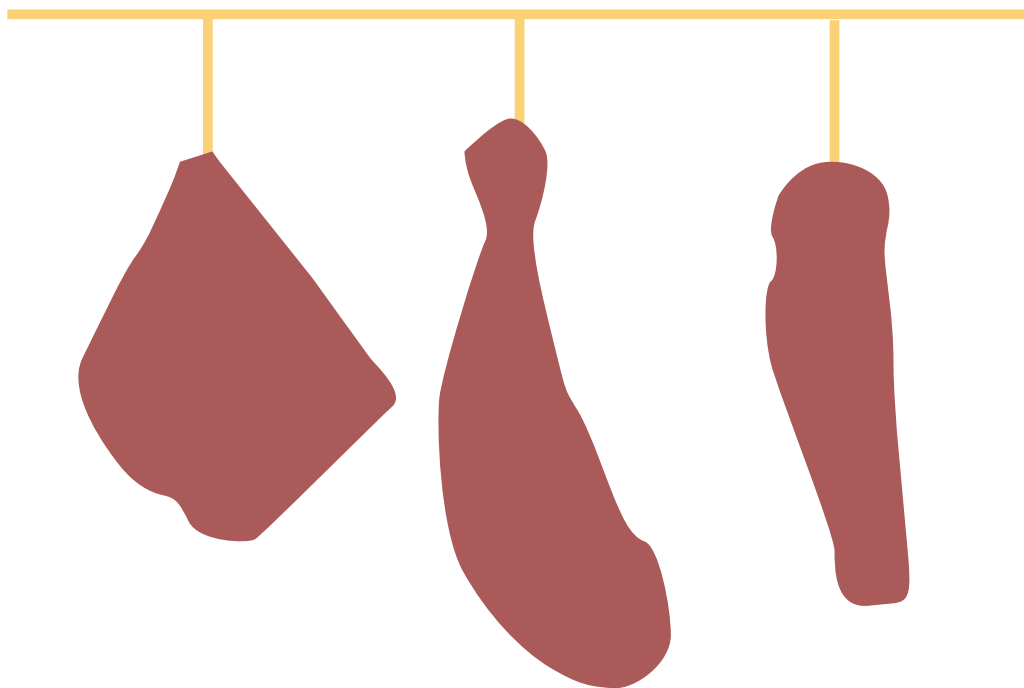


T.d. tomater, sopp, epler

# KONSERVERING

## Speking

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

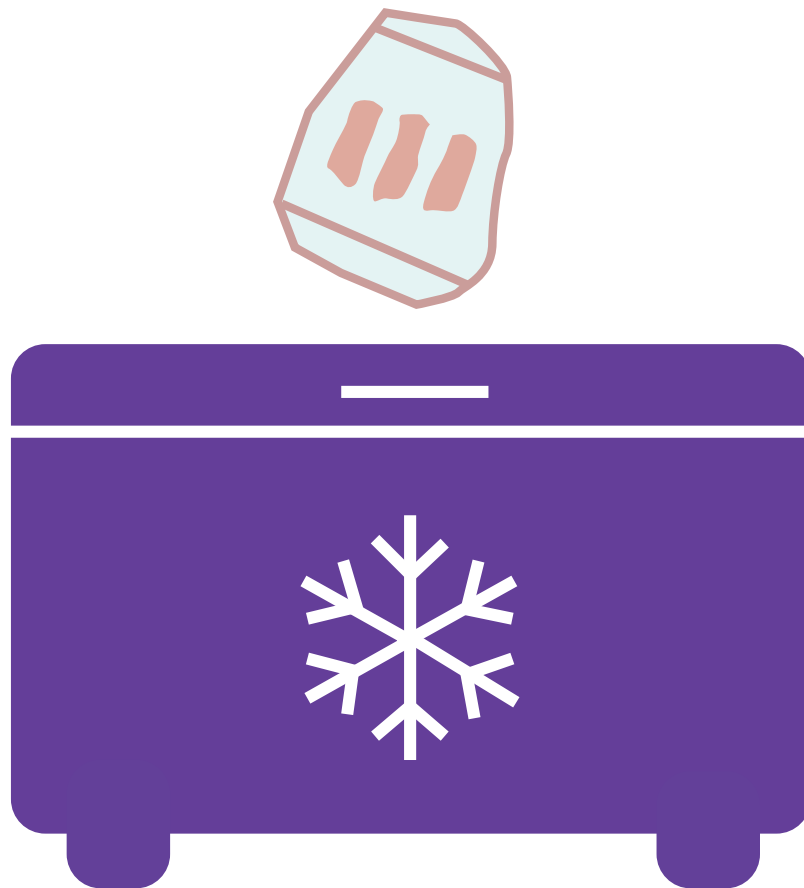


T.d. spekeskinke, spekepølse

# KONSERVERING

## Frysing

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

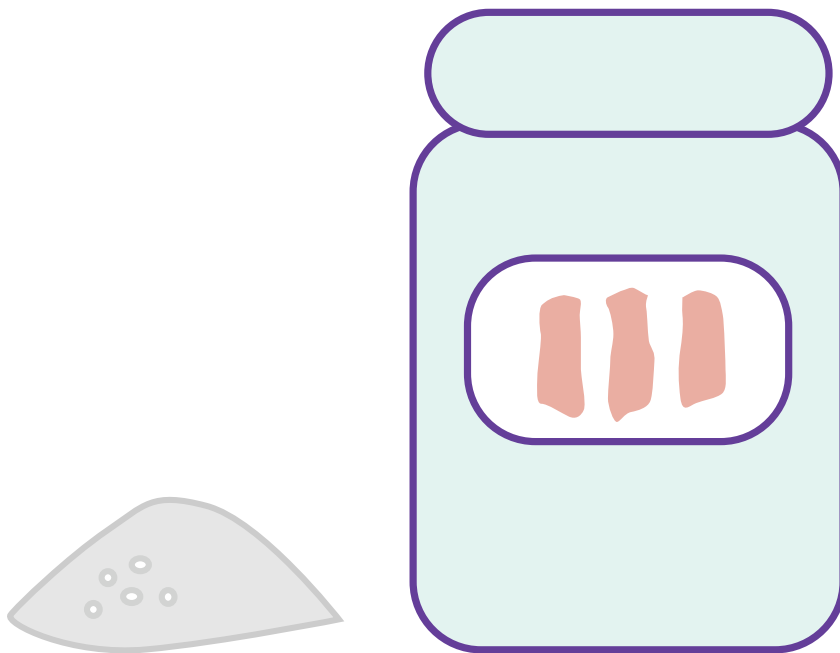


F.eks. fisk, kjøtt, frukt, bær

# KONSERVERING

## 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