

Fup og fakta om tilberedning af kød

Ved orienteringsmøde/nytårskur på Axelborg torsdag den 4. og fredag den 5. januar 2007.

Af Måltids- og ernæringschef Grethe Andersen -
ga@danishmeat.dk

Hvad er DMA?



- Danish Meat Association (DMA) er fælles faglig og administrativ enhed for de tre brancheorganisationer Danske Slagterier, Kødbranchens Fællesråd og Det Danske Fjerkræraad.
- DMA løser opgaver for de tre brancheorganisationer inden for en lang række områder, bl.a. forskning og udvikling, fødevarer sikkerhed, veterinært beredskab, åbning af nye markeder, afsætningsfremme, kommunikation, detail og food service, ernæring og sundhed

De strategiske indsatsområder



Samfunds-accept

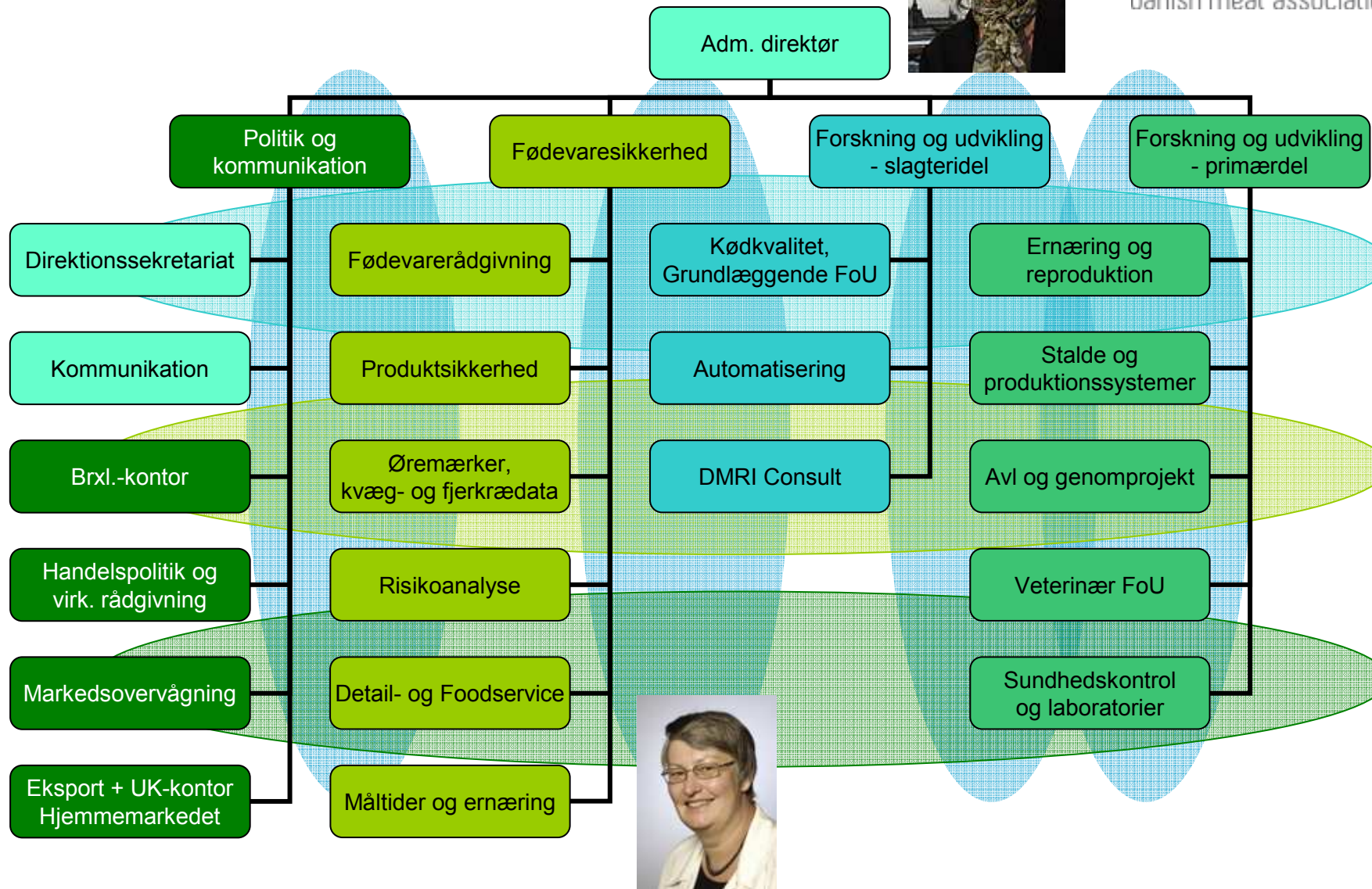
- Offentligheden (Politikere, medier og forbrugere) har forventninger og krav til vores produktionsmetoder.
- Miljøforhold og dyrevelfærd spiller en stor rolle i offentlighedens syn på branchen.
- I tæt dialog med vores samarbejdspartnere, de politiske beslutningstagere og i offentligheden, skal vi skabe accept for vores produktionsvilkår og – metoder.

Ny viden til effektiv produktion og udvikling

- Forsknings- og udviklingsresultater skal omsættes effektivt i produktionen og dermed skabe værdi for medlemmerne.
- Analyser af cost/effectiveness skal være grundpillen i stort set alle aktiviteter.
- Vi skal konstant fokusere på fortsat udvikling i effektivitet og produktivitet.

Maksimal Markedsadgang

- DMA arbejder på at udvikle markedsandele, få adgang til nye markeder samt introducere nye produkter på eksisterende markeder.
- Markedsadgang er bl.a. baseret på konkurrencedygtige priser, høj kvalitet, fødevareresikkerhed og veterinær status samt sundhed og ernæring.
- Markedsovervågning og indsigt i markedsforhold er grundpillerne i arbejdet.
- DMA prioriterer den politiske indsats, så medlemmerne undgår handelsbarrierer, importforbud og tekniske handelshindringer på eksportmarkederne.





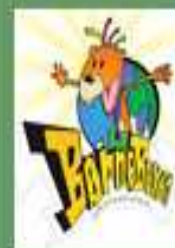
Søg

Velkommen til DiætistForum! »

DiætistForum er lavet til de behov diætister og andre ernærings- og madformidlere har for faglig viden om ernæring, produktkendskab m.v. om kød, fjerkræ og æg. Det gælder bl.a. hvor store mængder, vi spiser, og hvilke næringsstoffer de bidrager med i danskernes kost. Der er også praktiske anvisninger på, hvordan man laver ernæringsberegning med tilberedt kød, hvor der tages højde for fedtafsmeltning/- optag under tilberedning. Der er også et afsnit om varekendskab, link til opskrifter samt orientering om afholdte og kommende møder, kongresser m.v.

Dialog »

DiætistForum vil løbende blive udbygget med relevante informationer. Du er meget velkommen til at kontakte mig via menupunktet DIALOG og komme med forslag til indhold m.v.



BørneBoxen - nyt om sundhed til børnehaver

Den første store aktivitetsbox - JungleBoxen - fra BørneBoxen er klar til børnehaverne



Prisopgave om sund dagskost

Danskerne spiser flere og flere "tomme kalorier". Det stiller store krav til det øvrige kostindtag for at sikre, at de basale næringsbehov er dækket

Eksempel på menupunkt – Sidste nyt



DIÆTIST Forum

KONTAKT TEKST STR. SITEMAP

Søg

Om DMA

Nyheder

Rapporter og artikler

Relevante links

Møder, konferencer, kurser m.m.

Kommende

Tidligere

Diætimøder m.v.

DMA
DANSK MEAT ASSOCIATION

FORSIDE ERNÆRING VAREKUNDSKAB OPSKRIFTER MATERIALER **SIDSTE NYT** DIALOG

M Ø D E R , K O N F E R E N C E R , K U R S E R M . M .

Printvenlig version

Tidligere

» **LEVS møde - Ny Nordisk Mad 5/12-2006**

Møde afholdt i LEVS om Ny Nordisk Mad

» **Fællesmøde mellem Dansk Selskab for Klinisk ernæring (DSKE) og Selskabet for Ernæringsforskning (SfE) 8/11-2006**

Proteinbehov - Betydningen af alder og fysisk aktivitet

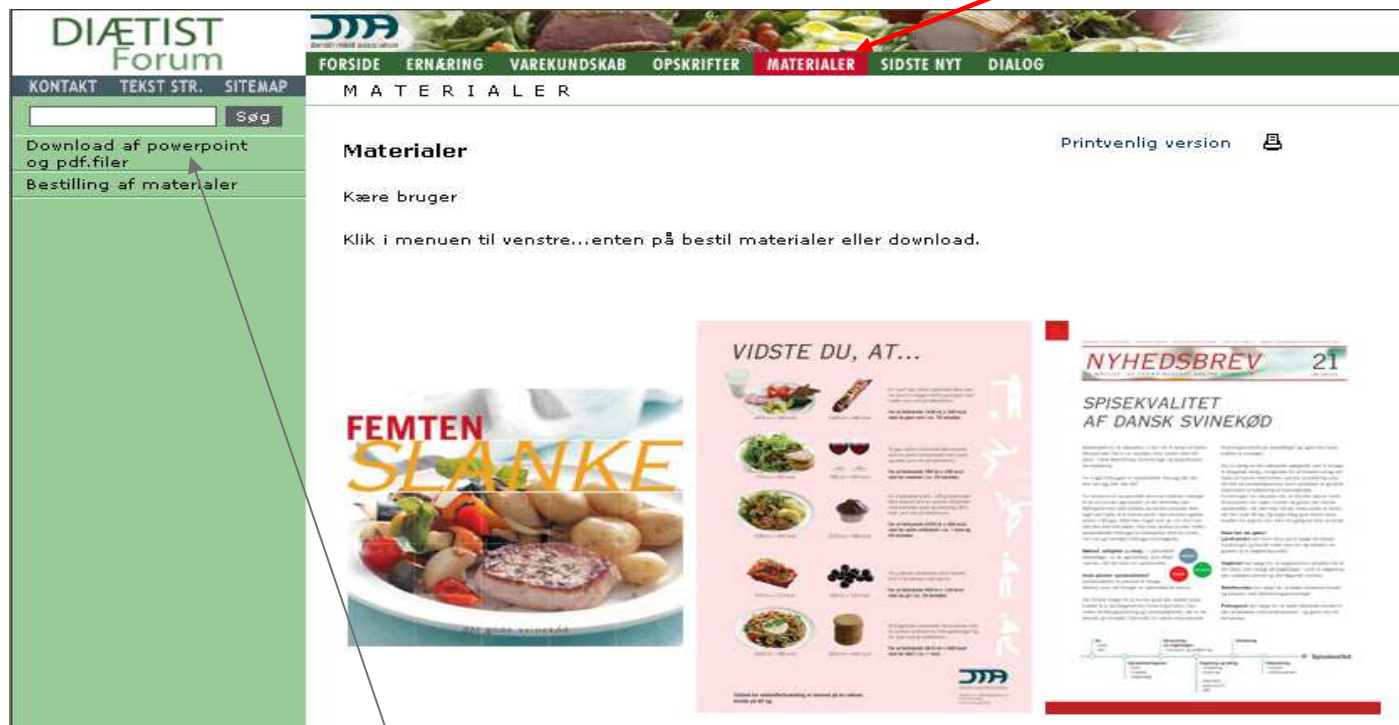
» **Symposium ved Den 10. Internationale Fedme Kongres i Sydney, 6. september 2006 6/9-2006**

Higher Protein, Low Fat Diets in Weight Management

Sådan downloades powerpoint-præsentationer eller pdf.filer



- På www.diaetistforum.dk – vælges MATERIALER i den øverste menu – så kommer nedenstående frem:



Klik herefter her – så kommer listen over mulige materialer

Klik på de blå link i listen for at downloade hvad du ønsker.....



DIÆTIST Forum

KONTAKT TEKST STR. SITEMAP

SEARCH [] Søg

Download af powerpoint og pdf. filer

Bestilling af materialer

FORSIDE ERNÆRING VAREKUNDSKAB OPSKRIFTER MATERIALER SIDSTE NYT DIALOG

DOWNLOAD AF POWERPOINT OG PDF.FILER

Printvenlig version

Download af powerpoint og pdf. filer

Materialer til download

Materiale	Beskrivelse	Download PowerPoint	Download PDF
	A4 ark. Sammenligning af energiindholdet i forskellige retter med svinekød med det tilsvarende indhold i fx kiks og lakridser. På bagsiden findes opskrifterne. Desuden kan man få at vide, hvor længe man skal cykle, løbe osv. for at forbrænde energien i kiks, lakridser m.v.		Vidste du, at ... Kvinder (pdf)
	Powerpointpræsentation. Sammenligning af energiindholdet i forskellige retter med svinekød med det tilsvarende indhold i fx kiks og lakridser.	Vidste du, at ... Kvinder (ppt) Vidste du, at ... Kvinder, med priser (ppt)	

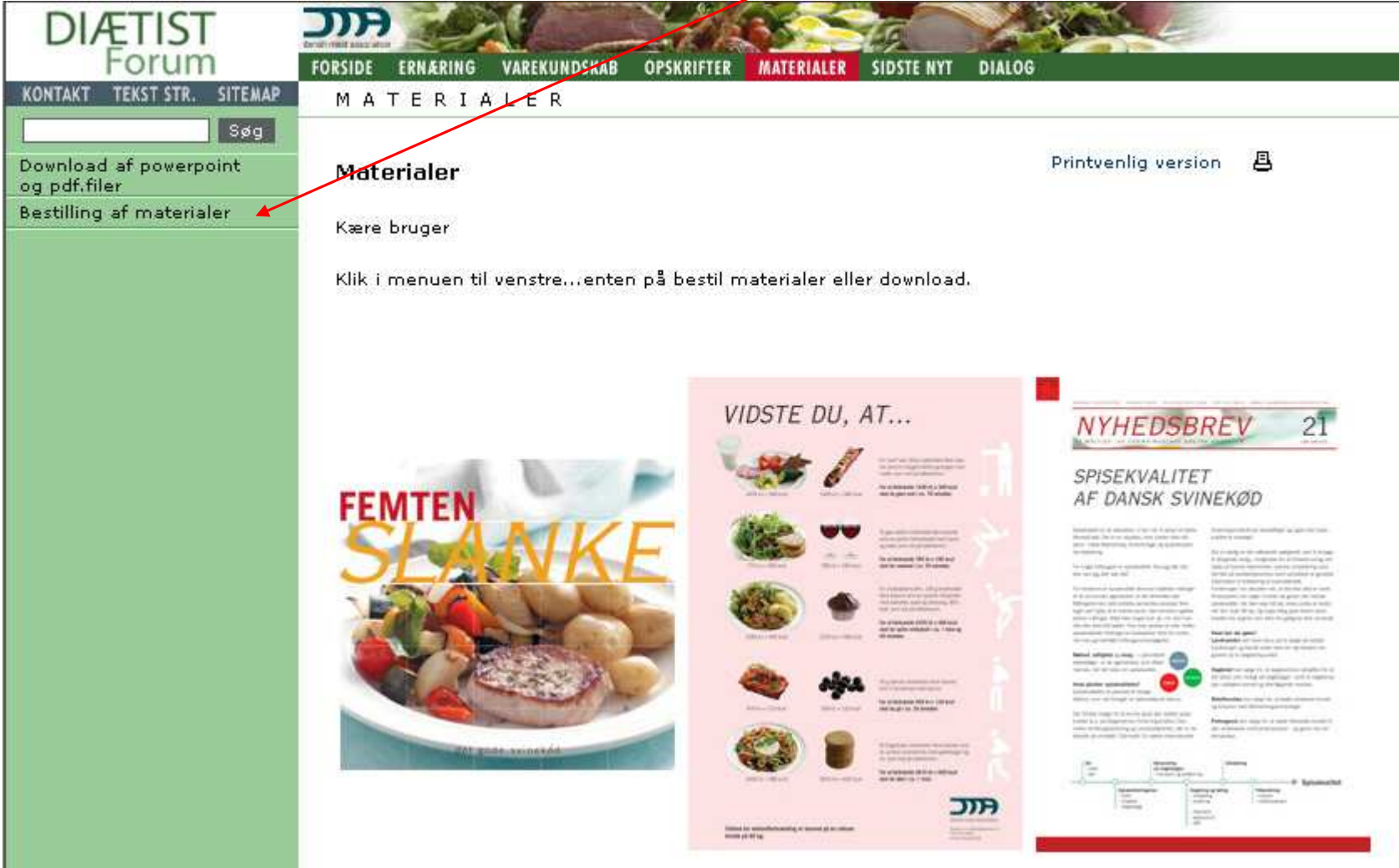
Skal du bestille materiale

- På www.diaetistforum.dk vælges MATERIALER



The screenshot shows the homepage of DiætistForum. At the top left is the logo 'DIAETIST Forum'. To its right is a banner image of various meats and vegetables. Below the banner is a navigation menu with items: FORSIDE, ERNÆRING, VAREKUNDSKAB, OPSKRIFTER, MATERIALER (highlighted with a red arrow), SIDSTE NYT, and DIALOG. Below the menu is a search bar with the text 'Søg'. The main content area is divided into two columns. The left column contains a welcome message: 'Velkommen til DiætistForum! >>' followed by a paragraph of text and a 'Dialog >>' section. The right column contains two featured articles: 'BørneBoxen - nyt om sundhed til børnehaver' and 'Prisopgave om sund dagskost'. At the bottom left is the text 'danish meat association' with the DMA logo. At the bottom center is the contact information: 'Danish Meat Association - Axelborg, Axeltorv 3 - 1609 København V - Tlf: 33 73 25 00 - Fax: 33 73 25 10'.

Klik på Bestilling af materialer



The screenshot shows the website interface for DIÆTIST Forum. The top navigation bar includes links for FORSIDE, ERNÆRING, VAREKUNDSKAB, OPSKRIFTER, MATERIALER (highlighted in red), SIDSTE NYT, and DIALOG. A red arrow points to the 'Bestilling af materialer' link in the left sidebar menu. The main content area displays the title 'Materialer' and a message: 'Kære bruger' followed by 'Klik i menuen til venstre... enten på bestil materialer eller download.' Below this, there are three featured articles: 'FEMTEN SLANKE' with a picture of a plate of food, 'VIDSTE DU, AT...' with a list of food-related facts, and 'NYHEDSBREV 21' titled 'SPISEKVALITET AF DANSK SVINEKØD'.

Klik her



DIÆTIST Forum

KONTAKT TEKST STR. SITEMAP

Søg

Download af powerpoint og pdf. filer

Bestilling af materialer

DAA Danish Meat Association

FORSIDE ERNÆRING VAREKUNDSKAB OPSKRIFTER **MATERIALER** SIDSTE NYT DIALOG

BESTILLING AF MATERIALER

Printvenlig version

Bestilling af materialer

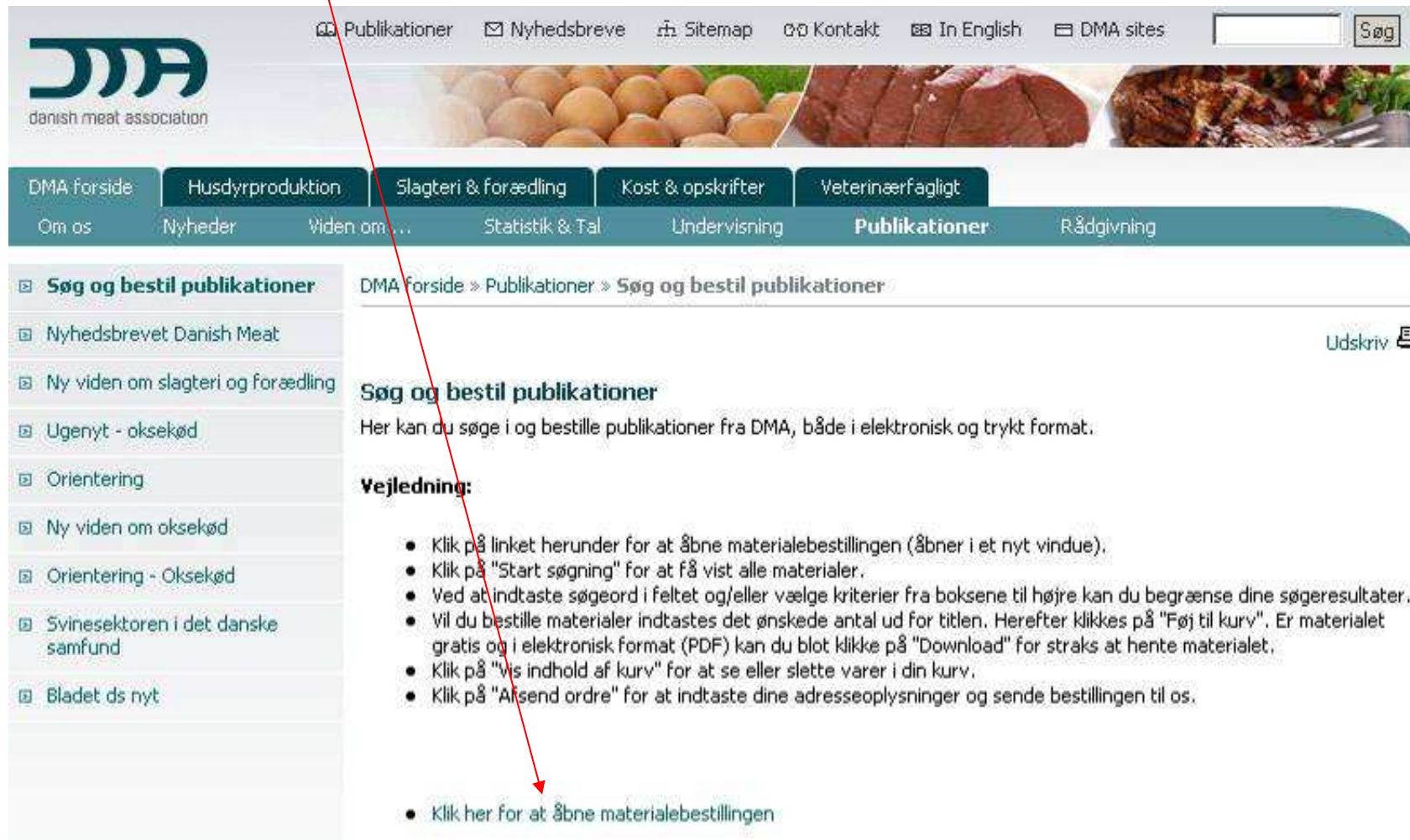
Hos Danish Meat Association kan du bestille opskrifter eller undervisningsmateriale i forskellige kategorier som fx hygiejne, mad og ernæring, svineproduktion og svinekød. Nogle materialer er gratis og kan downloades som en pdf. Andre materialer, fx bøger, DVD'er og videoer, kan du købe.


De materialer som kun kan downloades er samlet her. [Klik her...](#)

Al bestilling af materiale sker via Danish Meat Association's generelle hjemmeside. Følg linket - **HER** - for at komme til siden med materialebestilling. Det er vigtigt, at du i **Målgrupper** vælger **15opskrifter**, hvis det er materialer med svinekød - og i **Emne** vælger **Okse- og kalvekødsmaterialer**, hvis det er okse- og kalvekød - så får du vist det som er relevant for dig. Når du vil tilbage til DiætistForum, skal du bare minimere eller lukke siden.

PS! Vi arbejder i øjeblikket på at få lavet materialebestilling mere brugervenlig. I mellemtiden håber vi det kan lykkes - ellers må du kontakte os.

Klik her




 danish meat association

Publikationer Nyhedsbreve Sitemap Kontakt In English DMA sites Søg

DMA forsiden Husdyrproduktion Slagteri & forædling Kost & opskrifter Veterinærfagligt

Om os Nyheder Viden om... Statistik & Tal Undervisning **Publikationer** Rådgivning

Søg og bestil publikationer DMA forsiden » Publikationer » Søg og bestil publikationer

Nyhedsbrevet Danish Meat Udskriv 

Ny viden om slagteri og forædling

Ugenyt - oksekød

Orientering

Ny viden om oksekød

Orientering - Oksekød

Svinesektoren i det danske samfund

Bladet ds nyt

Søg og bestil publikationer

Her kan du søge i og bestille publikationer fra DMA, både i elektronisk og trykt format.

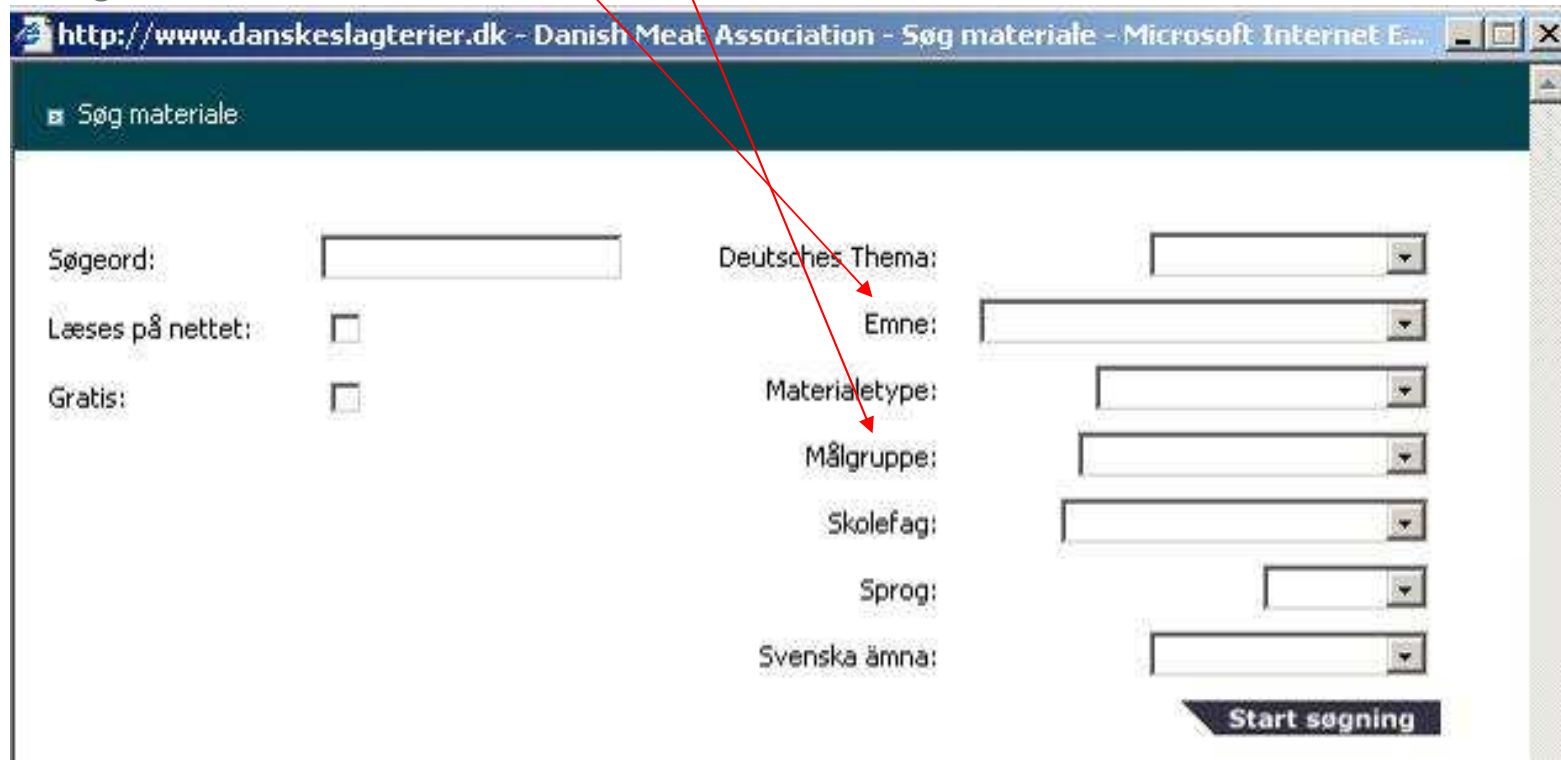
Vejledning:

- Klik på linket herunder for at åbne materialebestillingen (åbner i et nyt vindue).
- Klik på "Start søgning" for at få vist alle materialer.
- Ved at indtaste søgeord i feltet og/eller vælge kriterier fra boksene til højre kan du begrænse dine søgeresultater.
- Vil du bestille materialer indtastes det ønskede antal ud for titlen. Herefter klikkes på "Føj til kurv". Er materialet gratis og i elektronisk format (PDF) kan du blot klikke på "Download" for straks at hente materialet.
- Klik på "Vis indhold af kurv" for at se eller slette varer i din kurv.
- Klik på "Afsend ordre" for at indtaste dine adresseoplysninger og sende bestillingen til os.

• [Klik her for at åbne materialebestillingen](#)

Vælg emne eller målgruppe

- Det er vigtigt, at du i **Målgrupper** vælger **15opskrifter**, hvis det er materialer med svinekød - og i **Emne** vælger **Okse- og kalvekødsmaterialer**, hvis det er okse- og kalvekød - så får du vist det som er relevant for dig. Når du vil tilbage til DiætistForum, skal du bare minimere eller lukke siden.



http://www.danskeslagterier.dk - Danish Meat Association - Søg materiale - Microsoft Internet E...

Søg materiale

Søgeord:

Læses på nettet:

Gratis:

Deutsches Thema:

Emne:

Materialetype:

Målgruppe:

Skolefag:

Sprog:

Svenska ämna:

Start søgning

Tilberedning af kød

Vi tilbereder kød af 4 basale grunde

1. Så det bliver sikkert at spise
2. Nemmere at tygge
3. Nemmere at nedbryde, denatureret protein nedbrydes nemmere af vores fordøjelsesenzzymer
4. Så det smager og dufter af mere



Kødet er kulinarisk bedst



- Magert kød er mest saftigt ved en centrumtemperatur på 50-60 grader
- Centrumtemperaturen har betydning for mørhed, saftighed, smag og farve



Anbefalede centrumtemperaturer



Oksemørbrad	58-60 grader
Oksefilet	58-60 grader
Filet Royal	60 grader
Kalvefilet	60-62 grader
Svinemørbrad	62-65 grader
Svinekam, skinkesteg	65 grader
Oksetykkam	65 grader
Skinkeculotte og skinkemignon	65-70 grader



Succes



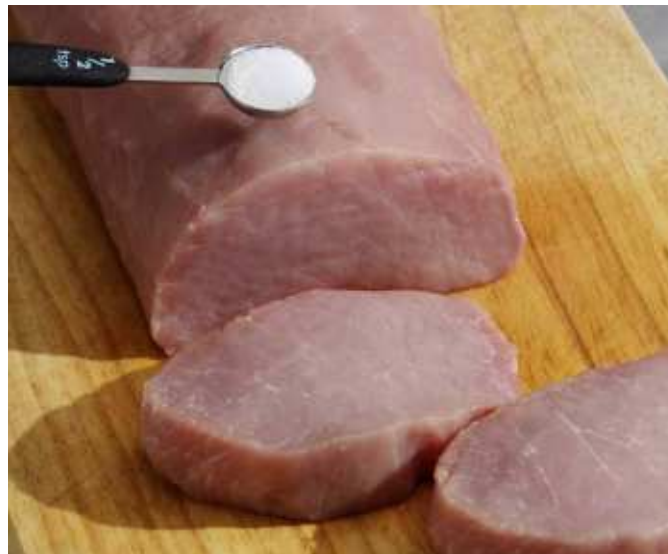
Det hele drejer sig om at stoppe tilberedningen i tide.

Opskrifter giver nøjagtige anvisninger, men det er svært at gøre det korrekt, da det er afhængigt af

- Kødets start temperatur
- Pandens temperatur eller ovns reelle temperatur
- Hvor ofte kødet vendes
- Hvor ofte ovndøren åbnes
- Fedtindholdet i kødet
- Indhold af ben
- Fedt på kødets overflade

Gourmetsaltning

- Gør kødet saftigt og mørt
- Tilsæt 0,3-0,8% salt fx 1 time før stegning af mindre kødstykker som koteletter
- Kødet smager af mere



Gourmetsaltning

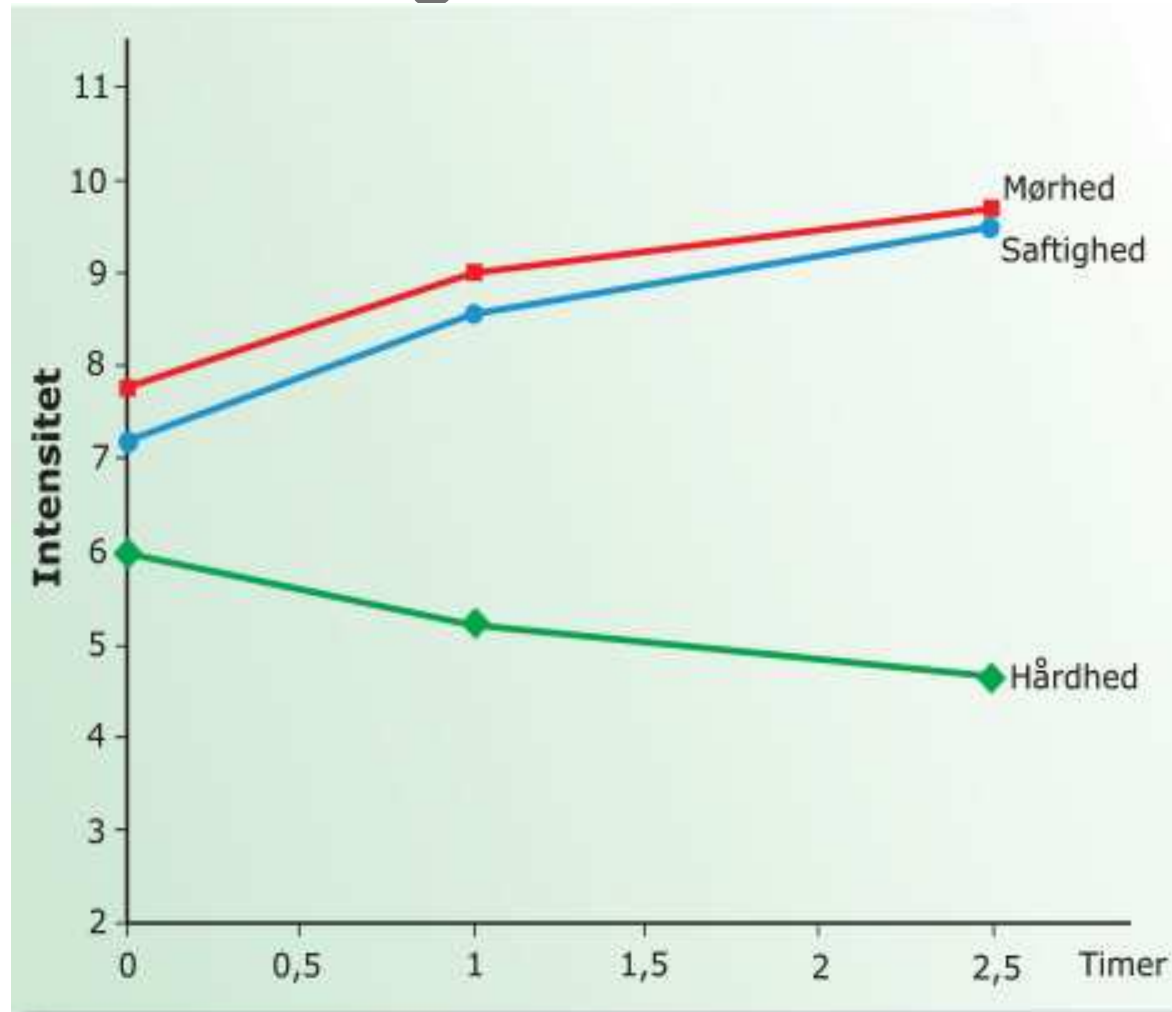


Fig. 1. Saftighed, mørhed og hårdhed af koteletter, der saltes efter tilberedning (0 timer) eller gourmetsaltes henholdsvis 1 og 2,5 time.

Skal kødet duppes tørt?

- Når man steger på en pande, er det vigtigt med god, høj varme. Det skal kunne høres.
- Temperaturen skal være så høj, at kødet bruner, og at væske fordamper straks.
- Hvis pandens temperatur er for lav, og der kommer for meget koldt, vådt kød på panden – det kan høres. Kødet bliver ikke brunt. Det koger i sit eget saft – og bliver ikke brunt.

Luk porerne på bøffen

- Det er en myte, som det er svært at få udryddet. Men det passer ikke. Stegeskorpen rundt om kødet er ikke vandtæt, da der under stegningen hele tiden vil komme kødsaft ud, som evt. fordamper. Tab af væske – stegesvind er proportionel med kødets temperatur.
- Men det er en god ide at brune overfladen, da det giver smag og duft. Så det er ikke rigtigt at bruningen holder på kødsaften, men det er rigtigt, at det smager bedre. Ved stegning på pande kan temperaturen på panden med fordel nedsættes, efter at kødet er brunet.

Stegning på pande

- Metal er den bedste varmeleder. Tilsæt fedtstof, da det sørger for at kødet ikke brænder fast i panden, og at kødet får en mere jævn varme.

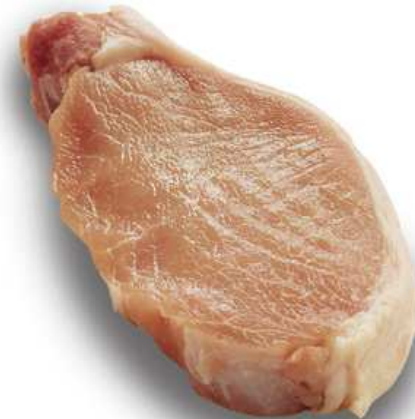


Svinekotelet med og uden fedtkant



Tilberedning af koteletter med fedtkant giver i forhold til koteletter stegt uden fedtkant:

- Ikke mere smag
- Lidt mørkere overflade
- Lidt mindre mørt kød
- Mindre stegesvind

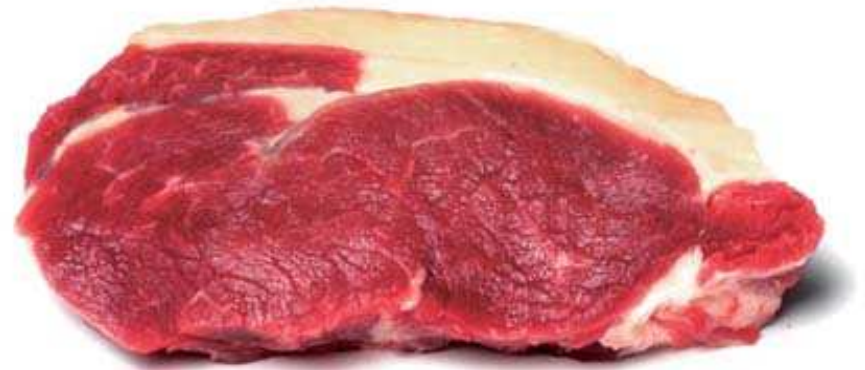


Oksebøf med og uden fedtkant



Tilberedning af oksebøffer med fedtkant giver i forhold til bøffer tilberedt uden fedtkant:

- Ikke mere smag
- Tendens til lidt mindre leversmag
- Lidt mere saftigt kød
- Mindre stegesvind



Hvor ofte skal kødet vendes på panden?



- Ved at vende kødet på panden/grillen hvert minut vil man også få et mere jævnt stegt produkt, mindre forskel end normalt mellem overflade og indre.



Skal man bruge gaffel eller tang?



Ikke prikke

Brug paletkniv, køkkenpincet eller et par skeer, når kødet skal vendes i gryden eller på panden.

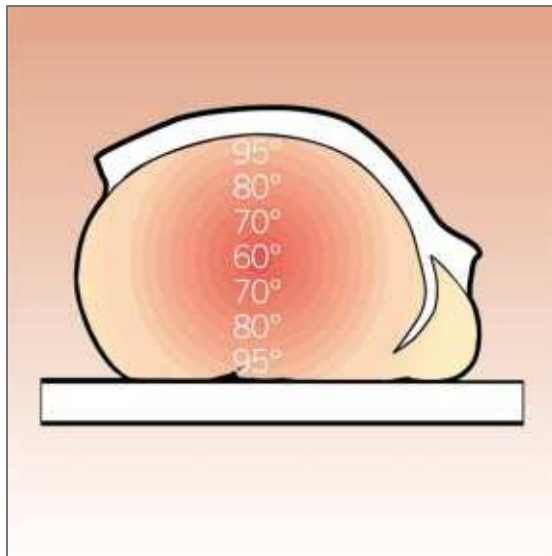
Prikker du hul, løber saften ud.

Den går til spilde, og kødet bliver mindre saftigt.

Ovnstegning

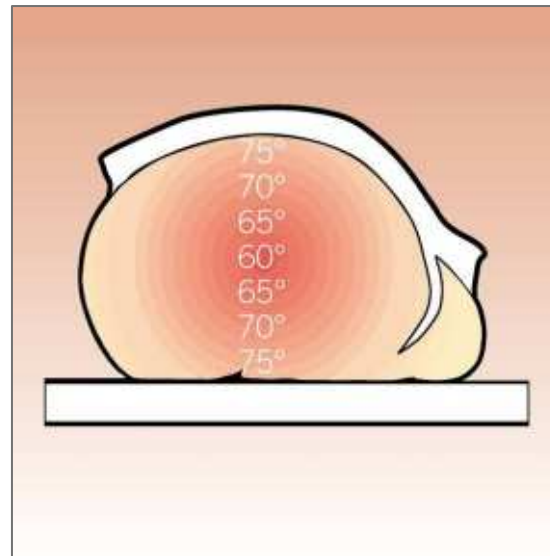
Traditionel stegning

150 grader og derover
- ofte 160-200 grader



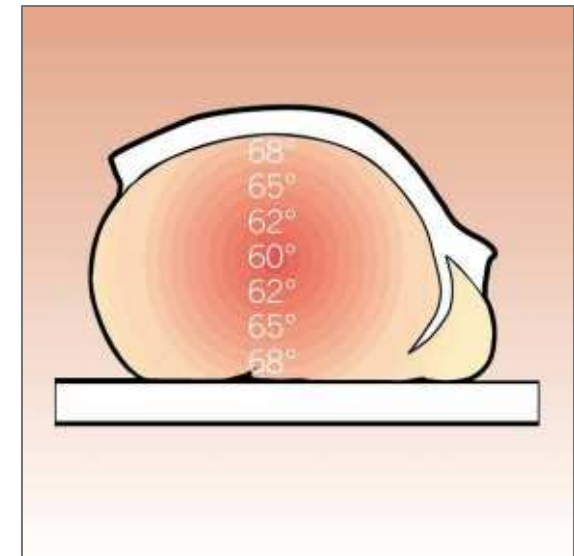
Langtidsstegning

130-150 grader



Lavtemperaturstegning

100 grader generelt
125 grader for nakkefilet



Kødet bliver mere mørt
og saftigt

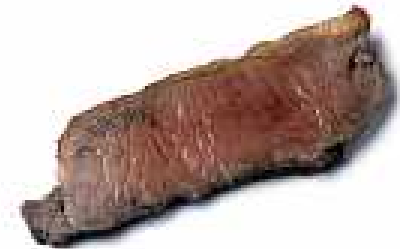
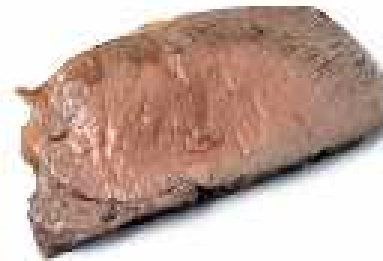
Hviletid

Svinekam

Kalvekam

Oksetyndsteg

Skåret i skiver direkte efter tilberedning



Skåret i skiver efter hviletid på 20 minutter



Centrumtemperatur 65 grader

60-61 grader

60-61 grader

Hviletid forbedrer ikke kødets spisekvalitet, men forringer den heller ikke



danish meat association



Hvad er BørneBoxen

- En aktivitetskasse med forslag til lege og sund mad
- Centreret omkring et tema
- Målrettet børnehavebørn i alderen 3-6 år
- Er sendt gratis til alle landets 4.500 børnehaver 7. – 11 september 2006
- Boxen kan købes i abonnement. 4 boxe om året for 2.000 kr. En box 650 kr.
- Se www.boerneboxen.dk

Fem sunde huskeråd

- Vær en god kammerat
- Leg, løb, hop og dans hver dag
- Spis dig mæt i sund mad
- Drik vand når du er tørstig
- Vask hænder tit



Partnerskabet BørneBoxen



- Fødevarestyrelsen
- Danish Meat Association
- FDB
- Fødevareindustrien
- Suhr's Videncenter



BørneBoxen er en god ide fordi den



- Motiverer børnehavebørnene gennem leg og læring til gode vaner
- Støtter op omkring information til forældrene
- Øger kompetence og viden hos børnehavepersonale

