

Postbesørget blad
(0900 KHC)

Forbrugerinformationen

Amagerfælledvej 56
2300 København S

Bestilling af materialer:
Tlf 70 13 13 40

Rådgivning:
Tlf 70 13 13 30

Hjemmeside: www.fi.dk
E-post: fi@fi.dk

Bestillingsnummer: 322
Pjece 6/2001

ISBN 87 7408 654 5

Tal og tider i køkkenet

Tryk: Levison+Johnsen+Johnsen a/s. Layout: Lynne + Company. Foto: Lars Kaslov



Ren besked

Nr. 6 december 2001

Kr. 20



Tal og tider i køkkenet

INDHOLD

Måle og veje	4
Mel	5
Gryn	5
Sukker	6
Fedtstof	6
Frugt, tørrede bælfrugter o.l.	6
Kaffe mv.	7
Krydderier	7
Hævemidler	8
Diverse	8
Lidt om kemiske hævemidler	9
Æg	9

Hvor meget beregnes ved indkøb?	10
Kød	11
Fjerkræ og vildt	11
Fisk	11
Skaldyr	12
Grønsager	12
Kartofler, pasta og ris	12
Frugt	12
Diverse	13
Kaffe, te, kakao mv.	13
Vin m.m.	14

Tid og temperatur	15
Bagning fra kold ovn	15
Bedst i varm ovn	16
Celsius og Fahrenheit	16

Stegetider og -temperaturer	18
Vejledende stegetider fra kold ovn	19
Brug af stegetermometer	21
Mikrobølgeovn	21
Stegning på pande	22
Stegning i gryde	23
Kogetider for kød, fisk, grønsager og grød	24
Energirigtig kogning af æg	26

Mål og vægt/internationale mål	27
Gamle danske mål	28
Bageformens rumindhold	28



Forord

Et redskab for køkkenskrivere, der vil selv...

De klassiske dyder som at have kompetence og et repertoire i et køkken er igen moderne. (Vi vil kunne selv – uden de evindelige ugebladsopskrifter.) Problemet er bare, at vi, der ikke har fået dem ind med modernismen, er på herrens mark, når det store slag skal slås: op til højtiderne og de runde fødselsdage – eller når det bare skal være rigtig hjemme-lavet.

Der er meget, vi ikke ved, som vore formødre tog for givet. Fx at man skal bruge 300-400 gram torsk pr. person, hvis torsken er hel og urenset – men kun 250-300 gram, hvis den er udskåret. Eller at en gås som regel rækker til 6-8 personer, mens en and rækker til 3-4. Eller at natron, potaske og hjortetaksalt ofte kan erstattes af en dobbelt portion bagepulver – men ikke omvendt.

Eller vidste du fx at "et strøget mål" rummer 15 ml, som igen svarer til ca. 10 gram mel eller gryn, afhængig af typen (kartoffelmel fylder mere) – men at regnestykket falder helt anderledes ud, hvis vi taler om fedtstoffer eller krydderier?

I "Tal og tider i køkkenet" finder du tabeller over det hele, når du skal omsætte mål til vægt. Og det kan faktisk anbefales, fordi køkkenvægte ofte vejer upræcist.

Og ved du, hvordan man omsætter begreber som "jævn varme" eller "svag varme" til grader Celsius? Hvor længe stegen skal have for at blive rosastegt? Eller hvordan man bruger et stegetermometer? Jeg vidste det ikke!

"Tal og tider i køkkenet" samler viden om hele den tekniske side af køkkenskriveriet – mål og vægt, stegetider, bagetider, hævemidler osv.

Pjecen er et redskab for de erfarne, der må have tabellerne ved hånden – og uundværlig for os yngre husmødre m/k, der ikke (altid) har mor eller svigermor ved vor side.



Christine Antorini
Sekretariatschef i Forbrugerinformation

Christine Antorini



Måle og veje

Det er hurtigere at måle end at veje. Kopper og skeer har meget forskellige størrelser og er derfor uegnede som måleredskaber. Et decilitermål og måleskeer er nødvendige, hvis du vil være sikker på et godt resultat – især ved bagning.

En stor måleske med "strøget mål" rummer 15 ml, det svarer til en spiseske. En lille rummer 5 ml og svarer til en teske.



Vægten for mel, krydderier m.v. varierer lidt afhængig af bl.a. mærke, fugtighed og formaling. Tallene i skemaet er et gennemsnit.



Mel	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Fuldkornshvedemel	60-65 g	9 g	
Grahamsmel	60 g	9 g	
Hvedeklid	15-50 g	7 g	
Hvedemel	55-60 g	9 g	
Kartoffelmel	70 g	12 g	4,2 g
Kerner, hele rug og hvede	75 g	11 g	
Kerner, knækkede rug og hvede	55 g	8 g	
Kokosmel	34 g	5 g	
Majsstivelse (Maizena®)	50 g	8 g	
Majsmel	55-65 g	9-10 g	
Rismel	65 g	10 g	
Rugmel	50-55 g	8 g	
Sigtemel	50-55 g	8 g	

Gryn	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Boghvede	80 g		
Bulghur	75 g	9 g	
Byggryn, fine	55 g	8 g	
Byggryn, mellemfine	60 g	9 g	
Couscous	75 g	8 g	
Havregryn	30 g	5 g	
Hirse, hel	80 g		
Hirseflager	40 g		
Hvedekim	30 g	5 g	
Mannagryn	70 g	11 g	
Ris	75 g		
Rasp	43 g		

Sukker	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Farin	60 g	9 g	
Flormelis	52 g	8 g	
Honning	140 g	15 g	6 g
Sirup	145 g	15 g	
Sukker (stødt melis)	85 g	12 g	4 g
Sukkerknald			2 g/stk.

Fedtstof	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Olie	90 g	14 g	
Oliemargarine	95 g	14 g	
Smør og margarine	95 g	14 g	
Smør og margarine, smeltet	90 g		

Frugt, tørrede bælfrugter o.l.	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Bønner, brune og hvide	75 g		
Jordbær, hindbær	1 liter rummer ca. 500 g		
Gule ærter, flækkede	85 g		
Mandler og hasselnødder, hele	60 g		
Rosiner	60 g		
Sesamfrø	55 g		
Solbær, ribs, tyttebær, blåbær	1 liter rummer ca. 6-700 g		
Solsikkekerner	50 g	8 g	
Valnødder, hele	40 g		

Kaffe m.v.	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Kaffe	36 g	6 g	2,2 g
Kaffe, frysetørret	25 g	3,6 g	1,2 g
Kaffe, pulver	30 g	4 g	
Kakao	45 g	7 g	2,5 g
Te	35 g	6 g	

Krydderier	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Allehånde, stødt		7 g	2,7 g
Bladkrydderier, tørrede fintskårne		1,6 g	0,7 g
Ingefær, stødt		6 g	2,2 g
Kanel, stødt		7 g	2,5 g
Kardemomme, stødt		6 g	2,1 g
Karry, stødt		7 g	2,5 g
Kommen		7 g	2,7 g
Nelliker, stødt		8 g	2,9 g
Paprika, stødt		6 g	2,3 g
Peber, stødt		8 g	3,0 g
Peber, hel sort og hvid		10 g	
Salt, groft	82 g	13 g	
Salt, fint	120 g	19 g	
Sennep, hel		11 g	
Sennepspulver		5,5 g	

Hævemidler	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Bagepulver		15 g	5,0 g
Hjortetaksalt		11 g	4,0 g
Natron, tvekulsurt		15 g	5,3 g
Potaske		12 g	4,4 g
Tørgær (6 tsk. ~ 50 g alm. gær)		11,4 g	3,9 g

Diverse	Et decilitermål	Den store måleske (1 spsk.)	Den lille måleske (1 tsk.)
Citronsyre, pulveriseret		13,8 g	4,5 g
Husblaspulver (3 g = 2 blade)		9,6 g	3,2 g
Agar-agar, vegetabilsk, fryseegnet (1 tsk. til 1/2 liter væske)			
Tørmælk (skummetmælk)	55 g	8,6 g	
Flødepulver, vegetabilsk		6,6 g	2,3 g
Vinsyre, pulveriseret			4,0 g

Lidt om kemiske hævemidler

Bagepulver består af en blanding af natron og fx vinsyre samt lidt mel til at opsuge eventuel fugtighed ved opbevaringen. Bagepulveret udvikler kuldioxid, straks det kommer i forbindelse med fugt. Dej med bagepulver skal behandles hurtigt og bages med det samme i varm ovn.

Natron skal bruges med en sur væske som fx kærnemælk for at udvikle kuldioxid. Bagværk kan få sodasmag, så natron bruges næsten altid sammen med krydderier.

Hjortetaksalt kan kendes på lugten af ammoniak. Når dejen sættes i den varme ovn, spaltes hjortetaksalt til ammoniak og kuldioxid, som hæver dejen og gør den sprød. Hjortetaksalt bruges til kager med stor overflade som fx lagkage, så ammoniakken kan dampe væk under bagningen.

Potaske udvikler kuldioxid i forbindelse med væske og gør fx småkager mere skøre.

Natron, potaske og hjortetaksalt kan i mange tilfælde erstattes af ca. dobbelt mængde bagepulver. Bagepulver kan derimod ikke uden videre erstattes med et af de tre andre hævemidler, uden at man tager hensyn til fx smag og krav om sur væske som tidligere nævnt. Deje med kemiske hævemidler skal altid sættes i varm ovn.

Æg

Æggenes vægtsklasse angives med bogstaver:

XL – æg der vejer mere end 73 g

L – æg der vejer 63-73 g

M – æg der vejer 53-63 g

S – æg der vejer 45-53 g

- 2 hele æg fylder ca. 1 dl
- 5 æggeblommer fylder ca. 1 dl
- 3 hvider fylder ca. 1 dl
- 1 dl hele pasteuriserede æg svarer til 2 æg
- 1 dl pasteuriseret æggeblomme svarer til 5-6 æggeblommer
- 1 dl pasteuriseret æggehvide svarer til ca. 3 æggehvider



Hvor meget beregnes ved indkøb?

Hvor meget der skal købes ind af de enkelte varer til gæster afhænger bl.a. af, hvor mange retter der serveres. Normalt spiser unge mere end ældre og mænd mere end kvinder. Nedenstående mængder er beregnet til gæstemad, hvor der serveres 2-3 retter til et

blandet selskab. Kød, fjerkræ og fisk bruges som hovedret og skaldyr som forret.

Til hverdagsmad beregnes lidt mindre mængder.



Indkøb af kød pr. person	
Kød med ben (steg o.l.)	200-300 g
Kød uden ben (skært kød)	125-175 g
Kød til sammenkogte retter	75-100 g
Kød til frokost ("lun ret")	75-100 g
Kød, hakket (6 bøffer af 1/2 kg)	100-150 g
Kød, hakket til fars, der drøjes med fx mel (1/2 kg kød giver ca. 1 kg fars – ca. 16 frikadeller)	75-100 g
Færdigrørt fars og medisterpølse	150-200 g
Indmad (større svind på hjerter end på lever)	100-150 g

Fjerkræ og vildt rækker til	
And, 2000-2400 g	3-4 pers.
Fasan, 1000-1200 g*	2-3 pers.
Gås, 4000-5000 g	6-8 pers.
Hare, 3000-4000 g	4-5 pers.
Høne, 1500-2000 g	4-5 pers.
Kalkun, 2000 g	4-5 pers.
Kalkun, 5000-6000 g	8-10 pers.
Kylling, 1200-1400 g	3-4 pers.
Vildand, 1000-1500 g	2-3 pers.

*En fasanhøne rækker til 2 personer, en hane rækker til 3 personer

Indkøb af fisk pr. person	
Laks, rensset	200-300 g
Laks, røget eller gravad, en skive	50-75 g
Rødspætte, skrubbe, rensset	250-300 g
Rødspættefileter	150-200 g
Sild, makrel o.l., urensset	200-300 g
Sild, marinerede	50-75 g
Torsk, hel, urensset	300-400 g
Torsk, udskåret	250-350 g
Torskefileter til sammenkogt ret	100-150 g
Ål, rensset	250-300 g

Indkøb af skaldyr pr. person	
Hummer, naturel á ca. 1/2 kg	1/2 stk.
Krabbeklør	4-5 stk.
Krebs, naturel	7-8 stk.
Muslinger	10-12 stk.
Rejer til en rejemad, upillede	150-200 g
Rejer til en rejemad, pillede	75 g
Rejer til rejecocktail, pillede	35-50 g
Østers	6-12 stk.

Indkøb af grønsager pr. person	
Grønsager, urensede	200-300 g
Grønsager, frosne	150-225 g
Ærter, frosne	100-150 g
Grøn salat	100 g
Grønsager til stuvning, urensede	150-200 g
Grønsager til råsalat, urensede	125 g

Indkøb af kartofler, pasta og ris pr. person	
Kartofler, uskrællede	150-250 g
Kartofler, uskrællede til mos, flødekartofler og kartoffelsalat	200-300 g
Pasta, frisk	125-150 g
Pasta, tørret	75-100 g
Ris til løse ris og risotto	3/4-1 1/2 dl

Indkøb af frugt pr. person	
Jordbær og hindbær, naturel	200-250 g
Melon	200-250 g
Frugt på dåse med lage, henkogt	200 g
Æbler til grød, uskrællede	250 g
Bær til usiet grød	150 g
Saft til grød	2 1/2 dl
Frugt, tørret til grød	80 g

Indkøb af diverse pr. person	
Dressing til salat, tyktflydende	1/2 dl
Flute o.l.	50 g
Grød til hovedret	5 dl
Is	1 1/2-2 dl
Kastanjer	180-200 g
Mælkesovs og anden jævn sovs	3/4-1 dl
Ost til ostenretning	200-250 g
Ost til frokost	75-125 g
Ost til dessert	50 til 75 g
Skysovs og let jævnet sovs	1/2 dl
Smørrebrød, højt belagt	2-4 stk.
Snitter, højt belagt	4-5 stk.
Suppe uden fyld til forret	2 1/2-3 dl
Suppe som hovedret fx gule ærter	4-5 dl

Indkøb af kaffe, te, kakao m.m.	
Kaffe:	45-50 g (7-8 spsk.) til 1 liter vand giver 6-8 kopper
Te:	ca. 2 spsk. til 1 liter vand giver 4-5 kopper
Kakao:	6 spsk. til 1 liter mælk giver 4-5 kopper
Chokolade:	150 g til 1 liter mælk giver 4-5 kopper

1/2 liter piskefløde, 2-3 æggeblommer og 5 spsk. sukker giver ca. 1 liter is.
1 dl piskefløde giver ca. 2 dl flødeskum.
Der bruges ca. 2 dl flødeskum til pyntning af en lagkage.
1 dl flødeskum vejer ca. 50 g.
1 æggehvide giver ca. 1 3/4 dl skum.

Vine m.m.

Til middage, hvor der serveres flere slags vine, regner man med 1 evt. 2 glas hvidvin, ca. 2 glas rødvin og 1 glas hedvin pr. person. Serveres der kun én slags vin til middagen, beregner man 3 til 4 glas pr. person.

Hvor mange glas, der er i en flaske, kommer naturligvis an på glassets størrelse. Mål eventuelt hvor meget dine glas rummer.

Bordvin, en helflaske på 75 cl giver 6-8 glas
Hedvin, en helflaske på 75 cl giver 16 til 20 glas
Spiritus (snaps, cognac og likør), en helflaske på 70 cl giver ca. 24 glas

Jævning pr. liter

Frugtgrød, siet – 4-5 spsk. kartoffelmel eller jævningspulver
Frugtgrød, usiet – 2-3 spsk. kartoffelmel eller jævningspulver
Frugtsuppe, siet – 2 spsk. kartoffelmel eller jævningspulver
Sovs, let jævnet – 3-4 spsk. hvedemel eller 10 spsk. sovsejævner
Mælkesovs o.l. – 5-6 spsk. hvedemel eller 8 spsk. sovsejævner
Suppe, legeret – 2½ spsk. hvedemel + 1 æggeblomme
Gelé, sky (af saft eller suppe) – 14-18 blade husblas eller tilsvarende mængde husblaspulver (2 blade husblas = ca. 3 g husblaspulver)
1 æggeblomme jævner som ca. ½ spsk. hvedemel (5 g)
5 spsk. hvedemel jævner lige så meget som 4 spsk. Maizena®

Gryn til grød

– 1¼ dl ris til 1 liter mælk eller vand
– 1¾ dl ris til 1 liter mælk eller vand
– 1½ dl mannagryn til 1 liter mælk eller vand
– 2 dl byggryn til 1 liter mælk eller vand
– 4 dl havregryn til 1 liter mælk eller vand

Tid og temperatur



Bagning fra kold ovn

Det er mest energirigtigt at starte bagningen fra kold ovn, som stilles på 200°C. Når bage-tiden er slut, slukkes der for ovnen, og tingene står 15 minutter ved eftervarmen, før de tages ud.

Nogle ting som fx kager med kemiske hæve-midler skal bages i forvarmet ovn.

	Bagetid afhængig af størrelse ca.
Boller og andet gærbrød	15 min + 15 min. eftervarme
Butterdejssnitter	15 min. + 15 min. eftervarme
Franskbrød af 500 g mel	35 min. + 15 min. eftervarme
Grahamsbrød	45 min. + 15 min. eftervarme
Fuldkornsbrød	40 min. + 15 min. eftervarme
Kringle	20 min. + 15 min. eftervarme
Linser o.l.	15 min. + 15 min. eftervarme
Rugbrød	1½ time + 15 min. eftervarme
Sigtebrød	40 min. + 15 min. eftervarme
Vandbakkelse (Walesbrød)	30 min. + 15 min. eftervarme
Wienerbrød	20 min. + 15 min. eftervarme
Gratin til 4 pers.	60 min. + 15 min. eftervarme

Bedst i varm ovn

	Termostatindstilling (traditionel ovn), °C	Bagetid afhængig af størrelse, ca. min.
Marengs	90-120	50-80
Småkager, sød dej som fx brune kager	160-190	5-15
Småkager, fed dej	200	5-15
Roulade og lagkagebunde af sukkerbrødsdej	175	8-10
Sukkerbrødske i springform	175	25-30
Leverpostej	175	50-60
Formkage	175	60
Tørring af tvebakker, kaffebrød	150-160	10-15
Kort gratinering	250	5-10
Honningkage eller sirupkage	140	90
Karamelrand i vandbad	90	60-90

I ældre opskrifter er temperaturen ofte opgivet uden angivelse af antal grader

Meget svag varme svarer til	100-130°C
Svag varme svarer til	130-150°C
Jævn varme svarer til	170-180°C
God varme svarer til	190-210°C
Stærk varme svarer til	220-230°C
Meget stærk varme svarer til	250-280°C

Celsius og Fahrenheit

I engelske og amerikanske opskrifter angives temperaturen ofte i Fahrenheit. Eksempel på omregning.

$$\text{Celsius til Fahrenheit: } \text{Fahrenheit} = \frac{9 \times \text{Celsiusgrader} + 32}{5}$$

$$\text{Fahrenheit til Celsius: } \text{Celsius} = \frac{(\text{Fahrenheitgrader} - 32) \times 5}{9}$$



Stegetider og -temperaturer

I moderne ovne kan stegningen foregå på mange måder og i mange kombinationer med fx mikrobølger og damp. Det er ikke muligt at beskrive alle metoder i denne pjece, så angivelserne neden for gælder for traditionel ovn.

Stegetiden afhænger af dyrets alder, kødets form, fedtindhold m.m. De angivne stegetider må derfor kun betragtes som en rettesnor. Det er vigtigt at stege kødet, til det har den rette centrumtemperatur og bakteriologisk skal overfladen mindst være 75°C. Et pålideligt stegetermometer er næsten uundværligt for at opnå et godt resultat.

Traditionel ovn

Der er i princippet tre stegemetoder for kød: **Stegning ved 200°C** bruges fx til kød med sprød svær. Store kødstykker kræver lang stegetid og kan blive for mørke ved denne temperatur.

Kødet sættes i den kolde ovn – evt. med væske – og termostaten sættes på 200°C. Kødets centrumtemperatur kontrolleres med et stegetermometer, og når du mener, at der er 15 minutter tilbage af stegetiden, slukkes for ovnen. Kødet vil stege færdig ved eftervarmen, og centrumtemperaturen vil stige ca. 5°C i løbet af disse 15 minutter.



Stegning ved 160°C giver saftigt kød og lille stegesvind og bruges ved magert kød. Fremgangsmåden er som ved stegning ved 200°C, men termostaten stilles kun på 160°C, og stegetiden er omkring en halv gang længere.

Langtidstegning ved 120°C eller derunder bruges ved meget fedtfattigt kød og giver meget saftigt og mørt kød.

Hvis stegen ikke er tilstrækkelig brun, kan den efterbrunes ved 250°C i 10-15 minutter. Eller grillen kan tændes et par minutter. Skyen skal hældes fra før efterbruningen.

Med varmluft er stegetiden (og bagetiden) den samme som med traditionel opvarmning, men termostaten skal stilles 10-20°C lavere.

Stegetiden er ca. 1/2 gang længere med uop-tøet kød.

Vejledende stegetider fra kold ovn ved 200°C inkl. 15 min. eftervarme

Stegetiden afhænger af kødets tykkelse og ikke så meget af vægten.

Svinekød, lam og fjerkræ	Stegetid ca.
Sveinekam med svær, uden ben, 2 kg	1 1/2 time
Nakkefilet, 1 1/2 kg	1 3/4 time
Ribbenssteg, 1 1/2 kg	1 1/2 time
Skinkeculotte, 3/4 kg	50 min.
Lammekølle, 1 1/2 kg	1 1/2 time
Lammetryg, 2 1/2 kg	1 1/2 time
And, 3 kg	40 min. pr. kg ved 160°C
Kalkunbryst, helt	50 min.
Kalkunoverlår	50 min.
Kylling, 1400 g	1 1/2 time
Kyllingeoverlår	45 min.
Kyllingebryst m. ben	45 min.



Okse og kalvekød	Stegetid efter brunning på pande eller i gryde
Oksekød	
Bov med ben, 1 kg	2½ time
Culotte, ¾-1 kg	40-60 min.
Cuvette, 1 kg	40-60 min.
Højreb med fedt og ben, 3 kg	2-2½ time
Højreb med fedt og uden ben, 1¾-2 kg	1½-2 timer
Mørbrad, ¾ kg	30 min.
Roastbeef, fx inderlår, ¾-1 kg	1 time
Tyndsteg, 1 kg	45-60 min.
Tykesteg, 1 kg	1 time
Kalvekød	
Bov med ben, 1 kg	1½-2 timer
Culotte, ¾-1 kg	30-40 min.
Inderlår/klump med fedt (snøret), 1 kg	1 time
Kam med fedt og ben, 3 kg	1-1½ time
Kam med fedt og uden ben, 1 kg	1 time
Tykesteg, ¾-1 kg	45 min.
Tykkam, ¾-1 kg	45-60 min.
Tyndsteg, ¾-1 kg	45 min.
Mørbrad, ¾ kg	30 min.

Brug af stegetermometer

Stegetermometeret stikkes midt ind i kødets tykkeste del, uden at spidsen berører ben eller fedt. Vær opmærksom på at temperaturen stiger omkring 5 grader i kødet i løbet af eftervarmen, når stegetemperaturen har været 200°C. Når kødet er taget ud af ovnen,

skal det hvile 15-20 minutter tildækket, før det skæres ud. Det giver en bedre spisekvalitet, da kødsaften bliver inde i kødet i stedet for at løbe ud, når stegen skæres for. Et digitalt termometer, som sættes i kødet ved stegningens begyndelse, er nemmest at bruge.

Centrumtemperatur for kød, når det tages ud af ovnen

	Rosa	Let Rosa	Gennemstegt
Oksekød	55-60°C	60-65°C	65-68°C
Kalkunbryst	-	62°C	70°C
Kalvekød	58-60°C	60-65°C	65-68°C
Lam	-	70°C	75°C
Svinekød – fx mørbrad og skinkemignon	60°C	65°C	70°C

Fisk

Fisk sættes i kold ovn indpakket i aluminiumsfolie eller i et fad med låg. Termostaten stilles på 200°C og fx en torsk på 2 kg steger/damper i ca. 45 min. + 15 min. eftervarme.

Mindre fisk og udskåret fisk steges indpakket eller i lågfad ca. 20 min. + 15 min. eftervarme. Fisk tilberedes hurtigst og bedst i en mikrobølgeovn. Smagen bevares bedre, da fisken tilberedes med meget lidt væde.

Mikrobølgeovn

Tilberedningstiden i en mikrobølgeovn afhænger af ovnens nytteeffekt. Hvis ovnens effekt ikke er den samme som opgivet i opskriften, kan man selv regne tiden ud.

Hvis opskriften lyder på 4 min. ved 700 watt, og din egen ovn har en nytteeffekt på 900 watt, ser regnskabet sådan ud:

$$\frac{700 \times 4}{900} = 3 \text{ min.}$$

Med andre ord skal maden stå i ovnen i 3 min. ved 900 watt.

Mikrobølgeovnen er særligt egnet til kogning af fisk og grønsager, da smag og næringsstoffer bevares godt på grund af den lille mængde vand til tilberedningen. Mikrobølgeovnen er kun egnet til bagning og stegning, hvis den har bruningselement eller grill.

Stegning på pande

Fedtstoffernes temperatur til bruning:

Smør og margarine 170°C

Svinefedt 160-180°C

Olie 180°C

Omtrentlige stegetider på pande

Kød	
Engelsk bøf, 2 cm tyk	3 min. på hver side
Frikadeller (16 stk. af 1/2 kg hakket kød)	6-7 min. på hver side
Hakkebøf, 2 cm tykke (6 stk. af 1/2 kg kød)	3-5 min. på hver side
Krebinetter, 1 1/2 cm tykke (4 stk. af 1/2 kg kød)	6 min. på hver side
Kyllingefilet	6-8 min. på hver side
Kyllinge inderfilet	5-7 min. på hver side
Kalkunsnitzel	2 min. på hver side
Lever og nyre i skiver, 1 cm tykke	3-4 min. på hver side
Nakkekoteletter, 1 1/2 cm tykke	5-6 min. på hver side
Snitzler, upanerede, 1 cm tykke	2-2 1/2 min. på hver side
Svinekoteletter, uden ben	4 min. på hver side
Wienersnitzel, 1 cm tyk	4 min. på hver side
Fisk	
Fiskefrikadeller	6-7 min. på hver side
Makrel, hornfisk	5-6 min. på hver side
Rødspætte, skrubbe o.l.	5-6 min. på hver side
Rødspættefileter	2-3 min. på hver side
Sild, sammenfoldet	4-5 min. på hver side
Sild, udbredt	2-3 min. på hver side
Stegetorsk	5-8 min. på hver side
Torskefileter	4-6 min. på hver side
Ørred, forel	4-5 min. på hver side
Ål	10-15 min. på hver side

Uoptøet kød har ca. 1/2 gang længere stegetid

Omtrentlige stegetider i gryde efter bruning

Kalkunbryst, helt	45 min.
Kalvehjerter, hele	2 1/2 time
Kalvesteg, 1 kg kalveklump	1 1/4 time
Kylling, ca. 1400 g	50-75 min.
Kyllingeoverlår	40 min.
Kyllingebryst med ben	40 min.
Lammebov	1 1/2 time
Oksefilet, inkl. bruning	35 min.
Svinehjerter, hele	1 time
Svinekam uden svær	3/4 time
Svinemørbrad, ca. 450 g	15 min.
Skinkemignon, ca. 350 g	20-25 min.



Kogetider



Omtrentlige kogetider for kød

Hamburgerryg	45 min.
Høne	2-3 timer
Kalvekød, 2 kg, tyndbryst	1 1/2-2 timer
Kalvetunge	2-2 1/4 time
Kylling	1 time
Oksekød, 2 kg, marvpipebov	2 1/2 time
Oksekød, 2 kg, tyndbryst	2 1/2 time
Stribet flæsk, saltet eller usaltet	1 time

Hamburgerryggen bliver bedst ved at stå et kvarters tid efter kogningen. Tungen flås efter kogningen og lægges tilbage i lagen i 15-30 minutter.

Omtrentlige kogetider for fisk

Forel	8-10 min.
Hornfisk	10-12 min.
Laks	20-30 min.
Makrel	10-12 min.
Pighvarre o.l.	20-30 min.
Rødspætte, skrubbe o.l.	10-12 min.
Sild	10-12 min.
Torsk	15-20 min.

Hel fisk lægges i koldt vand med 1/2 tsk. salt, peberkorn, 1/2 spsk. eddike pr. liter vand + evt. løg, laurbærblade eller dild. Bringes langsomt i kog og koger videre ved svag varme.

Udskåret fisk lægges i kogende vand og koger svagt et par minutter. Trækker derefter i vandet i op til 10 minutter afhængig af størrelse.

Omtrentlige kogetider for grønsager

Asparges	3-4 min.
Blomkål, hel	15 min.
Bønner, grønne	10 min.
Grønkål	15-20 min.
Gulerødder, udskårne	5-10 min.
Hvidkål, snittet	15-20 min.
Kartofler	15-30 min.
Majskolber	5-7 min.
Porrer, hele	10-20 min.
Rosenkål	8-15 min.
Rødbeder	40-60 min.
Selleri, udskåret	10-15 min.
Sukkerærter	4 min.

Kogetiden er kortere for nye grønsager. Frosne grønsager kommes uoptøede i kogende vand. Da grønsagerne er blancherede før

frysningen, er kogetiden omtrent det halve af tiden for friske grønsager.

Omtrentlige kogetider for grød

Boghvede, knækket	25 min.
Byggryn, fine	25 min.
Grødris	40-50 min.
Havregryn, valsede	1-3 min.
Hirse, hel	20 min.
Hirseflager	5 min.
Majsgryn	10 min.
Mannagryn	10 min.

Ved mælkegrød skal mælken bringes langsomt i kog, og grøden koger ved meget svag varme med låg på.

Grynene kan evt. sættes i blød i en del af vandet eller mælken i op til 1/2 døgn før kogningen. Derved nedsættes kogetiden og risikoen for påbrænding.

Energirigtig kogning af æg

1-8 æg

4 spsk. vand

En lille gryde med tætsluttende låg bringes i kog med vand og æg.

Når det damper kraftigt fra gryden, slukkes der for kogepladen, og kogetiden beregnes herfra. Gryden skal blive stående på kogepladen.

Kogetid for æg klasse M (60-65 g)

Blødkogte ca. 6 min.

Smilende ca. 9 min.

Hårdkogte ca. 12 min.



Mål og vægt

Internationale mål

Rummål

1 ml (milliliter) = 1 cm³ = 1/100 dl = 1/1000 l

1 cl (centiliter) = 10 cm³ = 1/100 l = 10 ml

1 dl (deciliter) = 100 cm³ = 1/10 l = 100 ml

1 l (liter) = 1000 cm³ = 10 dl = 1000 ml

1 hl (hektoliter) = 1/10 m³ = 100 l

1 m³ = 1000 l

Vægt

1 µ (mikrogram eller mygram) = 1/1000 mg

1 mg (milligram) = 1/1000 g

1 g (gram) = 1/1000 kg

1 hg (hektogram) = 100 g

1 kg (kilo) = 1000 g

1 t (ton) = 1000 kg

Amerikanske mål

Rummål

1 min. (minim) = 0,0616 cm³ (ml)

1 fl.3 (fluid dram) = 3,70 cm³ (ml)

1 fl.3 (fluid ounce) = 29,57 cm³ (ml)

1 gi. (gill) = 118,3 cm³

1 pt. (pint) = 0,473 l

1 qt. quart = 0,946 l

1 gal. (gallon) = 3,785 l

Længdemål

1 inch (eng. tomme) = 2,540 cm

1 foot (eng. fod 12") = 30,48 cm

1 yard = 3 feet = 91,44 cm

Engelske mål

Rummål

1 min. (minim) = 0,0592 ml

1 fl.dr. (fluid dram) = 3,552 ml

1 fl.oz. (fluid ounce) = 28,41 ml

1 pt. (pint) = 0,568 l

1 qt. (quart) = 1,136 l

1 gal. (gallon) = 4,544 l

Vægt

1 gr. (grain) = 0,0648 g

1 dr. (dram) = 60 gr. = 3,888 g

1 oz. (ounce) = 437,5 gr. = 28,350 g

1 lb. (pound) = 16 oz = 453,60 g

Vægt

1 gr. (grain) = 0,0648 g

1 dr. (dram) = 27,34 gr. = 1,771 g

1 oz. (ounce) = 437,5 gr. = 28,350 g

1 lb. (pound) = 16 oz = 453,60 g

1 cup rummer ca. 240 ml
1 tablespoon rummer 15 ml
1 cup flour (mel) ca. 140 g
1 cup sugar (sukker) ca. 200 g
1 cup butter (smør) ca. 225 g
1 tablespoon flour ca. 9 g
1 tablespoon sugar ca. 12 g
1 tablespoon butter ca. 14 g



Gamle danske mål

Rummål

1 pægl = 2,4 dl
1 pot = 4 pægle = 9,6 dl

Vægt

1 ort = 1/2 g
1 kvint = 10 ort = 5 g
1 lod = 15 g
1 pund = 100 kvint = 500 g

Længdemål

1 alen = 2 fod = 4 kvarter = 24 tommer
1 alen = 0,628 m
1 tomme = 2,615 cm

Stykmål

1 dusin = 12 stk.
1 snes = 20 stk.
1 ol = 4 snese = 80 stk.

Danske husholdningsmål

Lille drikkeglas	150 ml	Tekop	200 ml
Mellem drikkeglas	200 ml	Krus	250 ml
Stort drikkeglas	250 ml	Plastbæger, kaffe	150 ml
Hvid-/rødvinsglas	150 ml	Suppetallerken	250 ml
Ølglas	330 ml	Kaffeske	3 ml
Hedvinsglas	60 ml	Teske	5 ml
Snaseglas	20 ml	Spiseske, stor	15 ml
Kaffekop	150 ml	Knivspids (unøjagtigt mål)	ca. 1/4 ml

Bageformers rumindhold

Da kageform og dejmængde skal passe sammen, er det praktisk at kende rumindholdet af bageformene.

Aflang kageform, 27 cm lang rummer 1 1/2 l, hvilket passer til sandkagedej af 250 g margarine, 200 g sukker, 4 æg og 250 g mel. Eller leverpostej af 6-700 g lever og spæk.

Aflang kageform, 24 cm lang rummer 1 l

Aflang kageform, 31 cm lang rummer 2 l

Springform, 22 cm i diameter rummer 2 l, hvilket passer til fx sukkerbrødsdej af 4 æg, 125 g sukker, 150 g mel, 2 tsk. bagepulver.

Bradepande, 50 x 30 x 4 cm passer til gærdej af ca. 750 g mel eller sirupkage af ca. 1 kg mel.

Tærteform, 22 cm i diameter passer til dej af ca. 200 g mel.



Forbrugerinformationens pjecer i serien "Ren besked"

Pjecerne i serien "Ren besked" er små håndbøger, der sætter fokus på en lang række emner, som har betydning for os i hverdagen. Her kan du finde nyttig information og et væld af gode råd, som er lige til at omsætte i praksis.

Der er gennem årene udgivet mere end 40 forskellige pjecer om emner, som stadig er aktuelle. Og bliver en pjece udsolgt, reviderer vi den, før den genoptrykkes. Du kan finde en oversigt over pjecerne på vores hjemmeside på adressen www.fi.dk
Pjecerne kan bestilles enten via e-post bestilling@fi.dk eller på telefon 70 13 13 40 hele døgnet.

Eksempler på "Ren besked"



Bedre kost – mere motion

Maden er en vigtig del af vores liv. Sund levevis og sunde madvaner har både nu og her og på lang sigt betydning for vores velvære og fysiske sundhed. Pjecen henvender sig til voksne og børn over 3 år og fortæller, hvordan du ved at følge "De syv kostråd" kan sammensætte en sund kost.
Pris: kr. 20,- + porto



Slankemad til mandfolk

Selvom det fortrinsvis er kvinder, der åbenlyst interesserer sig for deres vægt, er det faktisk mænd, der har de største vægtproblemer. Flere danske mænd end kvinder vejer så meget for meget, at det truer deres helbred. Forbrugerinformationen har skrevet denne pjece til dem, der har lyst og viljestyrke til at tabe sig ved at lægge kosten om og kombinere det med motion.
Pris: kr. 15,- + porto



Sunde børn leger bedst

Børn er forskellige, forældre er forskellige, spisevaner og holdninger til mad er forskellige. Man kan ikke opstille et skema for, hvordan man sammensætter kosten til et lille barn. Denne pjece giver dig nogle enkle råd, så du kan sammensætte kosten til det lille barn, så det får, hvad det skal have, og den giver enkle og gode råd til, hvordan du tackler kræsenhed, magtkampe, morgentravlhed og madpakker.
Pris: kr. 20,- + porto



Madpakker

Det skal være nemt både at tilberede og at spise madpakken. Og det skal være indbydende lækkert for den, der åbner den. Det er kravene, hvis madpakken skal være en succes. I denne pjece finder du inspiration til en lidt anderledes madpakke end de traditionelle fire flade stykker rugbrød med pålæg. Først og fremmest indeholder den masser af frugt og grønt. Men samtidig er det nemt og lækkert.
Pris: kr. 20,- + porto

Tegn et abonnement – eller giv en ven et gaveabonnement

**Du får 6 forbrugerhåndbøger ind gennem
brevsprækken for 75 kr. i 2002**

Abonnementet følger kalenderåret. Så snart vi har modtaget din bestilling, får du tilsendt de pjecer, der er udkommet tidligere på året.

Bestilling af abonnement kan ske enten ved indsendelse af kuponen på fax 70 13 13 50, via e-post bestilling@fi.dk eller på telefon 70 13 13 40 hele døgnet.

Ja tak! Jeg vil gerne bestille et

☐ Abonnement ☐ Gaveabonnement

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____

Modtager af gaveabonnement

Navn _____

Adresse _____

Postnr. _____ By _____



Sendes ufrankeret
modtageren
betaler portoen

Forbrugerinformationen
Amagerfælledvej 56
+++1041+++
2300 København S

