Fødevarer*

Gry Janum
Marianne Philipsen

This work is produced by OpenStax-CNX and licensed under the
Creative Commons Attribution License 3.0†

1 Generelt om fødevarer

Ud i madlavningskunst er det vigtigt at benytte de rigtige friske råvarer. Et måltid skal helst sammens, så man respekterer madpyramiden[1] . I dette link forklares madpyramiden

Madpyramiden

External Image
Please see:
http://files.platform.fdb.dk/madpyramiden/plakatviser/images/posters_originals/Madpyramiden14.jpg

Figure 1: Sund mad med madpyramiden.

Følgende punkter bliver specificeret

Råvarer

- Grøntsager
- Frugt
- Kød
- M

2 Grøntsager

Anvend så vidt muligt friske grøntsager. Køb altid den bedste kvalitet d.v.s. de skal se friske ud. Grøntsager er bedst, billigst og mest velsmagende i deres højs. Dybfrosne grøntsager er at foretrfremfor konserves, da de har bedre smag, udseende samt lidt højere n. Dybfrosne grøntsagers kogetid er lidt kortere end friske grøntsagers.

*Version 1.1: Oct 12, 2011 5:50 am -0500
†http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/
[1]http://madpyramiden.dk/

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.

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.

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. Mog fløde kan hurtig blive sure og ubrugelige.

6 Opgaver

Exercise 1 ***(Solution on p. ' on page 2 undefinedøsning.)***

Hvordan er madpyramiden bygget op ?

Solutions to Exercises in this Module

Solution to Exercise (p. 2)
Spis mest fra bunden og mindst fra toppen