VIDEN – VÆKST – BALANCE

SUND MED KØD

MØRT OG IKKE TØRT - STEGNING AF KØD

Landbrug & Fødevarer

Sund med kød

Mad indeholder de næringsstoffer, vitaminer og mineraler, som du og din krop skal bruge for at kunne fungere hver dag. Du skal bruge energi til at holde dig varm, bevæge dig, tænke og lære nyt.

Kød er en vigtig del af vores mad. Kød består af vand, protein, fedt, vitaminer og mineraler. I kød er der mange B-vitaminer og mineralerne selen, zink og jern. Hvis man ikke spiser kød, kan det være svært at få jern nok.

De 8 kostråd gør det lettere for dig at finde ud af, hvordan du får en sund livsstil.

Et af de 8 kostråd siger:
Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød. Man kan også sige: Spis magre mejeriprodukter og magert kød.

Der er meget kød og kødpålæg, der har et lavt fedtindhold:

Kød – 100 g	**Fedt**
Skinkeschnitzel	2 g
Bøf af oksetyksteg	4 g
Skinkemignon	4 g
Hamburgerryg	4 g
Roastbeef	3 g

www.altomkost.dk/anbefalinger/de_8_kostraad/forside.htm

Hakket kød kan du få med forskellig fedtprocent, fx 3-7 %, 8-12 % og 16-22 %.

Magert kød optager ikke det fedt, det bliver stegt i. Skær fedtkanter fra kødet, inden du tilbereder det, eller inden du spiser det. Fedt på kødets overflade gør ikke kødet mere saftigt og giver ikke kødet mere smag.

SPIS SUNDT MED KØD

- Vælg magert kød
- Skær fedtkanten af
- Smid stegefedtet ud
- Vælg tilbehør med mange grøntsager og frugter
- Spis kartofler, ris, fuldkornspasta eller groft brød til

Du kan teste din sundhed her:
www.altomkost.dk/Testdinsundhed/kostkompasset/forside.htm

Nøglehulsmærket er Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der skal gøre det nemmere for dig at finde de sundere fødevarer på hylderne i supermarkedet. Magert kød lever op til Nøglehulsmærkets krav om et lavt fedtindhold. Kød og kødprodukter med mindre en 10 g fedt pr. 100 g kød kan få nøglehulsmærket.

KØD OG MASSER AF GRØNT

Magert kød og en masse grøntsager giver en sund ret. En wokret er en ret med mange grøntsager og magert kød. Grøntsager og kød er skåret ud i stave, tern eller strimler, som bliver lynstegt og blandet med en marinade i en pande med høj kant = wok.

UNDERSØG

I skal tilberede en wokret. I skal bruge svinekød og forskellige grøntsager, som I synes passer godt sammen i en wok.

Diskuter, hvilke grøntsager I synes smager godt sammen.

Tænk også over, hvilke farver grøntsagerne har, så wokretten bliver flot at se på.

I skal vælge i alt 400 g grøntsager. Brug mindst 3 forskellige slags grøntsager.

Vælg mellem:

Bladselleri	Gulerødder	Persillerod
Blomkål	Hvidkål	Porre
Broccoli	Minimajs	Spidskål
Champignon	Pastinak	Spirer
Forårsløg	Peberfrugt	Sukkerærter

Præsenter wokretterne for hinanden når I har lavet dem.

Vurder wokretterne ud fra: Spis sundt med kød.

- Hvad er det, der gør jeres wokretter sunde?
- Hvad betyder tilbehøret for rettens sundhedsværdi?

WOK

Opskrift

1 skinkeschnitzel, 125 g
1 knsp salt
Lidt peber
1 spsk olie

Til grøntsager:
400 g grøntsager – vælg selv

Til marinade:
½ citron
1 spsk sojasovs
½ tsk karry
1 knsp stødt chili

Sådan skal du gøre

1. Skær skinkeschnitzlen i tynde strimler.
2. Kom olien i en wok eller dyb pande
   Varm olien ved god varme.
3. Kom lidt vand på fingerspidserne,
   og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter.
4. Kom kødstrimlerne i wokken. Svits, og rør i ca. 1½ minut.
5. Tag et kødstykke op, og læg det på et spækbræt. Skær kødstrimlen over og vurder, om kødet er tilpas gennemstegt.
   Læg de færdigstegte kødstrimler på en tallerken.

   Grøntsager:
6. Skyl og rens grøntsagerne. Skær grøntsagerne i tynde stave eller skiver.
7. Kom grøntsagerne i wokken. Svits, og rør i ca. 3 minutter.

   Marinade:
8. Pres citronen, og kom 1 spsk citronsaft i en lille skål.
9. Kom sojasovs, karry og chili i skålen. Bland.
10. Kom marinaden i wokken eller panden. Rør.
11. Kom de stegte kødstrimler i wokken eller panden. Bland.
12. Smag wokretten til med salt og peber.

I kan servere kogte ris eller nudler til jeres wokret.

Gør en ret med kød super sund

Når I spiser sundt med kød, skal I spise mange grøntsager, kartofler eller groft brød sammen med kød.
I kan også blande grøntsager i kødet.

UNDERSØG

I skal undersøge, hvad der sker med frikadellers smag, udseende og sundhedsværdi, når I blander forskellige grøntsager i frikadellefarsen. Aftal i klassen, hvilke grøntsager I vælger, så I kan smage frikadeller med forskellige grøntsager.
En gruppe steger frikadeller uden grøntsager. Se basisopskrift: Frikadeller på www.voresmad.dk.

Når I har stegt frikadellerne, anretter I dem på en frikadelle-buffet. Smag, og vurder frikadellernes udseende og smag:

- Hvad gør grøntsagerne ved frikadellens smag og konsistens?
- Hvad gør frikadeller med grøntsager for jeres sundhed?
- Hvilket tilbehør kan I spise sammen med frikadellerne, når I gerne vil gøre jeres måltid endnu sundere? Se de 8 kostråd.

Ret	**Udseende** Fx Lysebrun, grå, blank, ru, glat, mat	**Smag** Fx Sød, sur, salt, bitter, kødsmag, krydret, stærk, mild, krydret, sej, melet, saftig, tør	**Forslag til tilbehør som kan gøre frikadellerne endnu sundere**
Frikadelle uden grøntsager			
Frikadelle med			
Frikadelle med			
Frikadelle med			

FRIKADELLER MED REVNE GRØNTSAGER

Opskrift

Til fars:
1 lille løg
250 g hakket svinekød
1 tsk salt
Lidt peber
3 spsk havregryn
1 æg
1 dl minimælk

Til grøntsager:
1 gulerod – 100 g
eller
1 pastinak – 100 g
eller
1 rødbede – 100 g
eller
1 squash – 100 g

Til stegning:
20 g smør

Sådan skal du gøre

Fars:

1. Pil løget, og riv det fint.
2. Læg kødet i en skål.
3. Kom salt og peber i skålen. Rør.
4. Kom havregryn, æg og det revne løg i skålen. Rør godt.
5. Kom lidt efter lidt mælken i skålen. Rør kødet til en fars.

Grøntsager:

6. Vælg de grøntsager, du vil bruge.
7. Vask, rens og skræl grøntsagen.
8. Riv grøntsagen på et rivejern.
9. Kom de revne grøntsager i skålen. Rør godt.
10. Dyp en spiseske i et glas koldt vand. Tag fars op på skeen, og form en frikadelle.
11. Form ca. 20 små frikadeller. Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.

Stegning:

12. 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 frikadellerne lægges på.
13. Læg frikadellerne på panden.
14. Brun frikadellerne i ca. 2 minutter. Brug minutur.
15. Vend frikadellerne. Steg i 2 minutter. Brug minutur.
16. Skru ned til middel varme. Steg frikadellerne i ca. 4 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Brug minutur.
17. Læg en frikadelle på et spækbræt. Skær en flig i frikadellen, og se, om den er gennemstegt.
18. Læg frikadellerne på et fad.

Salat med og uden kød

Så snart vi siger sund mad, er der mange, der siger salat.
En salat består oftest af grøntsager og frugter. Især de grove grøntsager som fx broccoli, blomkål, gulerod, hvidkål, rødbede og pastinak er sunde. Grøntsager og frugter skal vi ifølge de 8 kostråd spise mange af hver dag.

UNDERSØG

I skal tilberede en salat uden kød og en salat med kød.
I skal lave en kostberegning på de to salater. Brug det digitale kostberegningsprogram, I plejer at bruge.
Sammenlign og vurder energifordelingen på de to salater.
Vurder også salaternes udseende og smag.

SPICY SALAT

Opskrift

½ spidskål
2 gulerødder
1/3 agurk
½ grøn peber

Til dressing:
1 fed hvidløg
½ citron
1 tsk rørsukker
Lidt peber
1 spsk fiskesovs
2 stængler mynte

Sådan skal du gøre

1. Fjern de yderste blade på spidskålen.
2. Skær stokken fra og skær kålen i tynde strimler.
3. Skyl og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i tynde stave og læg dem i skålen.
4. Skyl agurken. Skær agurken i tynde stave, og kom dem i skålen.
5. Skyl peberfrugten. Fjern kernerne. Skær peberfrugten i strimler og læg dem i glasskålen.

Dressing:

6. Pil og pres hvidløget ned i en lille skål.
7. Pres citronen og kom 2 spsk citronsaft i skålen.
8. Kom rørsukker, peber og fiskesovs i den lille skål. Rør.
9. Skyl og hak myntebladene. Kom den hakkede mynte i dressingen. Rør.
10. Hæld dressingen over salaten, og bland.
11. Server salaten.

SPICY SALAT
MED OKSESTRIMLER

Opskrift

Til oksestrimler:
1 bøf skåret af oksetyksteg, 125 g
1 knsp salt
Lidt peber
2 tsk olie

Til salat:
1 mini romaine salathoved
2 gulerødder
1/3 agurk
½ rød peber

Til dressing:
1 fed hvidløg
½ citron
1 tsk rørsukker
Lidt peber
1 spsk fiskesovs
2 stængler mynte

Sådan skal du gøre

Oksestrimler:

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved god varme.
4. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter.
5. Læg bøffen på panden. Brun kødet i 1 minut. Brug minutur.
6. Vend bøffen og brun i 1 minut.
7. Skru ned til middel varme og steg til kødsaften begynder at komme frem på oversiden af bøffen.
8. Vend bøffen. Steg indtil kødsaften begynder at komme frem på oversiden af bøffen.
9. Tag bøffen af panden og læg den på et skærebræt.
10. Skær en flig i bøffen og se, om bøffen er stegt. Den skal være lyserød indeni.
11. Skær bøffen i tynde strimler og læg dem i et fad.

Salat:

12. Skyl salaten og dup den tør med køkkenrulle.
13. Riv salaten i mindre stykker og læg salatbladene i fadet
14. Skyl og skræl gulerødderne. Skær gulerødderne i tynde stave, og læg dem i fadet.
15. Skyl agurken. Skær agurken i tynde stave, og kom dem i fadet.
16. Skyl peberfrugten. Fjern kernerne. Skær peberfrugten i strimler og læg dem i fadet.

Dressing:

17. Pil og pres hvidløget ned i en lille skål.
18. Pres citronen og kom saften i skålen.
19. Kom rørsukker, peber og fiskesovs i den lille skål. Rør.
20. Skyl og hak myntebladene. Kom den hakkede mynte i dressingen og rør.
21. Hæld dressingen i glasskålen. Bland salaten forsigtigt, så salaten ser flot ud.
22. Server salaten.

VURDER DE TO SALATER

Salat	**Udseende** Fx farverig, klar, mat, blank	Smag Fx sød, sur, salt, bitter, umami, krydret, stærk, mild, krydret	Energifordeling	Sundhedsværdi Hvordan er salatens energifordeling i forhold til den anbefalede energifordeling?
Spicy salat				
Spicy salat med oksestrimler				

Hvad betyder kødet for salatens udseende, smag og sundhedsværdi?
Kom med forslag til, hvilket andet kød du kan komme i din salat.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
F +45 3339 4141
E info@lf.dk
W www.lf.dk