

KØD & HYGIEJNE

MØRT OG IKKE TØRT - STEGNING AF KØD

KØD & HYGIEJNE
1/4

Kød og hygiejne

Kød skal altid opbevares i køleskab eller fryser.

På overfladen af kødstykker kan der være bakterier, som kan formere sig. En bakterie kan hurtigt blive til mange bakterier, som kan fordærve kødet og evt. gøre os syge.

Inde i helt kød som fx skinkemignon og roastbeef er der ingen bakterier. Bøffer, koteletter og schnitzler er skåret ud af helt kød. Når kød skæres ud i mindre stykker eller hakkes, kan bakterier fra kødets overflade blive spredt til resten af kødet. Hakket kød kan derfor kun holde sig i kort tid, og det skal altid gennemsteges.



Når du tilbereder kød, skal du sørge for at have en god køkkenhygiejne.

Der er 3 råd, du skal følge, når du steger kød:

1. Varm op
2. Køl af
3. Undgå at sprede bakterier

VARM OP

Kød skal steges, så evt. bakterier bliver slået ihjel, og så kødet får den bedst mulige spisekvalitet. På hele stykker kød sidder bakterierne på overfladen. Skinkemignon og svinekam må derfor godt være lyserødt indeni, fordi det er skåret af et helt stykke kød. Udskæringer som fx kotelet og skinkeschnitzler må også gerne være svag lyserødt indeni, da de er skåret af helt kød. Derimod skal hakket kød altid være gennemstegt.

KØL AF

Rester af retter med kød skal sættes i køleskabet, lige efter man har spist. Resterne skal varmes godt igennem, inden man spiser dem senere.

UNDGÅ AT SPREDE BAKTERIER

Når du laver mad, er hænderne også et redskab. Du skal huske at vaske hænder, inden du går i gang med at lave mad. Du skal også vaske hænder, når du har rørt ved råt kød, så du ikke flytter kødsaft med hænderne over på fx rå grøntsager.

Brug flere skærebrætter. Brug et skærebræt til grøntsager, et andet skærebræt til råt kød og et tredje skærebræt til stegt kød, så undgår du at sprede eventuelle bakterier fra en fødevarer til en anden.

Husk også at skifte karklud hver dag.



Hakkedrengen

Bakterier, som fx salmonella og campylobacter, vil kunne være på kødets overflade. Hakket kød har en stor overflade, da det hele kød er hakket ud i små stykker. Det betyder, at du skal være særlig omhyggelig med din køkkenhygiejne, når du arbejder med hakket kød. Du skal passe på ikke at sprede evt. bakterier fra det hakkede kød til andre fødevarer. En hakkebøf skal steges, til den er gennemstegt og saftig.

UNDERSØG

I skal stege en hakkebøf og vurdere, hvornår bøffen er korrekt stegt.

Steg en hakkebøf efter opskriften, og skriv jeres observationer ind i skemaet.

HAKKEBØF – 1 stk.

Opskrift

100 g friskhakket oksekød.
10-12 % fedt
1 knsp salt
Lidt peber
10 g smør



Sådan skal du gøre

1. Form en bøf 1½ cm tyk. Hak bøffen med en kniv.
2. Kom salt og peber på begge sider af bøffen.
3. 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 kødet lægges på.
4. Læg bøffen på panden. Skru ned til middel varme. Steg i 6 minutter. Brug minutur.
5. Vend bøffen. Steg bøffen i 2 minutter. Brug minutur.
6. Tag bøffen af panden, og læg den på et rent skærebræt.
7. Skær en flig i bøffen, og se om bøffen er stegt. Den skal være brun indeni. Skriv din vurdering af bøffen i skemaet.
8. Hvis bøffen ikke er færdigstegt, lægger du den igen på panden og steger bøffen i 2 minutter. Brug minutur.
9. Gentag pkt. 6 og 7 til bøffen er gennemstegt og brun indeni.

Stegt hakkebøf	Udseende	Farve indeni	Smag I må kun smage på bøffen, når den er færdigstegt = brun indeni.
Stegning i 2 minutter på hakkebøffens anden side			
Stegning i 4 minutter på hakkebøffens anden side			
Stegning i 6 minutter på hakkebøffens anden side			

Diskuter jeres resultater i klassen.

Eksperimenter med hakkedrengen

Hvad forstår du og dine kammerater ved en hakkedreng? Hvad er en hakkedreng for din far? Din mor?

En hakkedreng er et slangord for en hakkebøf, der er lavet af oksekød. Traditionelt bliver hakkebøffen serveret med stegte løg, brun sovs og kartofler.

I dag bliver hakkebøffen serveret på mange forskellige måder, som bl.a. kan være inspireret af:

- Årstidens råvarer
- Andre landes madkulturer
- Farve- og smagssammensætninger.

I skal opfinde en ny ret med hakkebøf, fx

- En hakketøs
- En hakkefætter
- En hakkemad
- En hakkehopper
- En ...



UNDERSØG

I skal arbejde sammen to og to. Steg en saftig og lækker hakkebøf. Brug basisopskriften: "Hakkebøf".

Læg jeres hakkebøf på en skive rugbrød, groft madbrød eller sandwichbrød på en stor tallerken.

Anret hakkebøffen sammen med det ønskede tilbehør. I kan tilberede tilbehøret, mens bøffen steger.

Overvej:

- Hvilke hygiejneregler skal I særligt huske på, når I arbejder med både kød og grøntsager i køkkenet?
- Hvor mange skærebrætter får I brug for i jeres arbejde?
- Hvilke råvarer vil I bruge?
- Hvad skal jeres ret med hakkebøf hedde?

Forslag til tilbehør:

- Tynde æblebåde, der er dryppet med citronsaft
- Hakkeede tomater og rucolasalat
- Spejlæg og hakkeede syltede rødbeder
- 1 tsk sennep, 1 skive ost og skiver af rød peber
- Hakket agurk og dild
- Hakket løg og agurkesalat
- Ananasskive drysset med chili
- Appelsinskive med revet gulerod

Sæt jeres tallerkener med hakkebøf på en fælles buffet sammen med et skilt med hakkebøffens navn.

Præsenter jeres hakkebøffer for hinanden.

Hvem har lavet den flotteste, den sjoveste eller den mest spændende ret med hakkebøf?

Tag evt. digitale billeder af retterne med hakkebøf. Læg billederne på Skoleportalen eller ForældreIntra, og informer kort om jeres eksperimenter med hakkedrengen – og hvordan man undgår at sprede bakterier, når man laver mad.