

Vild med kylling

– verden rundt



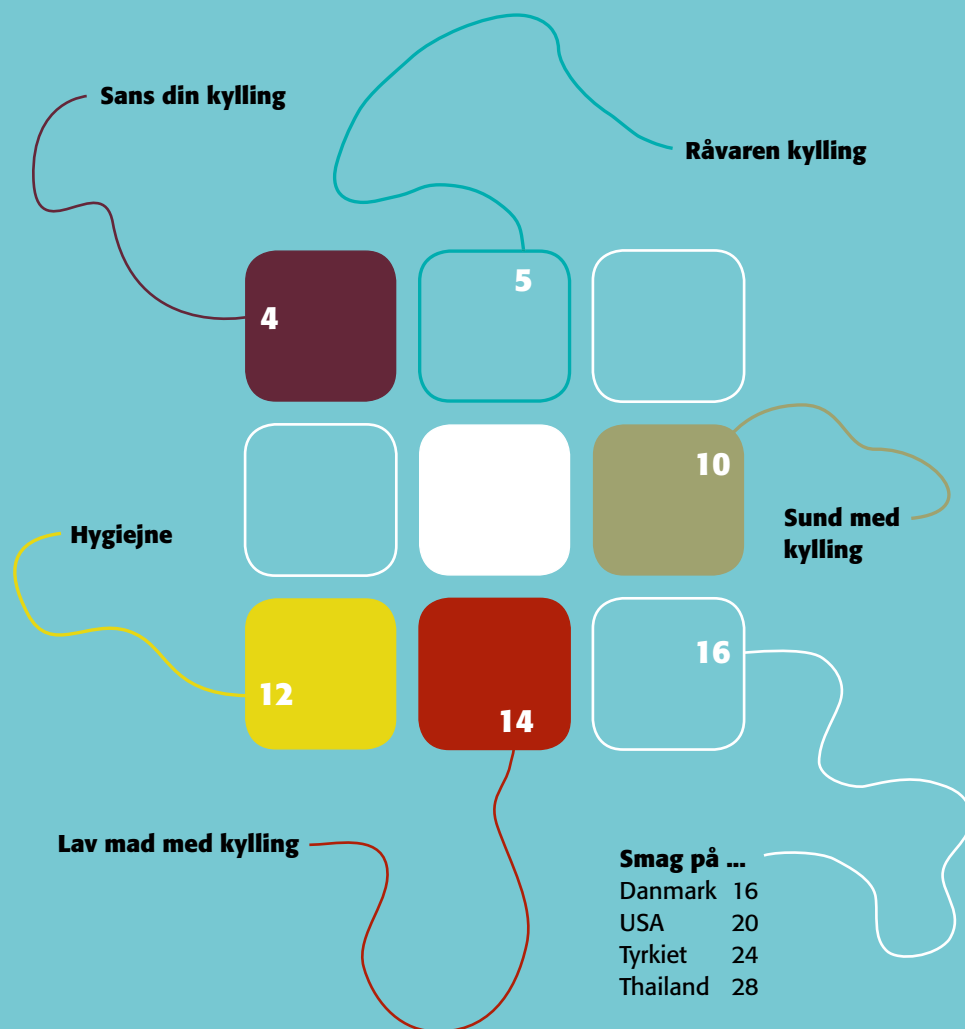
Forord

I følge Danskernes Kostvaner 2011-2013 spiser hver voksen dansker i gennemsnit omkring 9 kg fjerkrækød om året. Størstedelen af fjerkrækødet kommer fra kyllinger, og en mindre del er kød fra kalkuner, ænder, gæs, høns og strudse.

Kylling spises i hele verden. Du kender sikkert opskrifter på Thai kylling, Kinakylling og Græsk kylling. Og hvad er det så, der gør, at du kan fortælle, at retten er fra forskellige lande? Det kan være den måde, kyllingen er tilberedt på, det kan være krydringen, det kan være de andre råvarer, som kommer i retten osv. Hvert land har sin egen madkultur, som afspejler den måde, kyllingen er tilberedt på – og ikke mindst serveres på.

Vild med kylling handler om, hvilken råvare kylling er, og hvad det er godt at vide, når du køber kylling og laver mad med kylling derhjemme. I hæftet kan du også få viden om madkultur og opskrifter på retter med kylling fra Danmark, USA, Tyrkiet og Thailand. Så kan du selv lave mad med kylling fra forskellige lande og blive *vild med kylling*!

Indhold



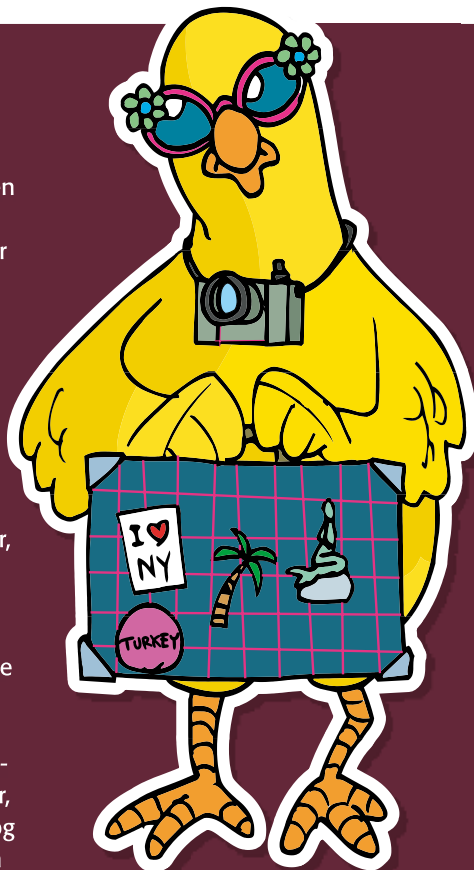
Sans din kylling

Mad er en vigtig del af vores liv. Maden indeholder næringsstoffer, som kroppen har brug for. Men at spise handler også om nydelse og glæden ved at spise sammen. Den mad, vi spiser, fortæller noget om, hvem vi er. Børns livretter er andre retter end de retter, som voksne fortæller, de bedst kan lide.

Maden er forskellig alt efter hvor i verden, vi lever. Det handler om kultur, som er den måde, vi lever på. Det handler om, hvilke muligheder der er for at dyrke bestemte afgrøder. Fra historisk tid har man dyrket og spist de afgrøder, som det var muligt at dyrke og høste. Selv om vi er blevet mere globale, og vi kan transportere fødevarer verden rundt, er den mad, vi spiser, stadig bundet til vores kulturhistorie og madtraditioner. Religion påvirker også vores spisevaner. Jøder og muslimer spiser fx ikke svinekød, og hinduer spiser ikke oksekød.

Du har sikkert en livret og en mening om, hvad du godt kan lide. Når du laver mad selv, bestemmer du, hvad du kommer i den, og hvordan maden skal smage og se ud. Når du kender andre landes madkulturer, kan du lade dig inspirere af andre madkulturer, når du selv laver mad med kylling.

Du bruger mange sanser, når du laver mad. Tænderne kan ligefrem løbe i vand, når maden ser rigtig lækker ud. Duften af mad kan få os til at glæde os vildt til at smage maden. Ofte forbinder



vi maden med oplevelser, som vi tidligere har haft. Den græske kylling med tzatziki kan få tankerne tilbage til badeferien på Kreta, og stegt kylling med agurkesalat kan få tankerne hen på besøget hos mormor. Alle sanser er med til at bestemme, om du kan lide maden. Sanserne er også med til at hjælpe dig med at finde ud af, om du har fat i en god råvare, om kyllingen er frisk, og hvordan din kylling bliver super lækker. Stemningen omkring måltidet er du selv med til at skabe ved at dække et pænt bord, anrette maden smukt, tale om maden og dens smag på en måde, der giver lyst til at eksperimentere med smag i mad.

Råvaren kylling

Historien om en kylling

Historien om en kylling begynder med en hane og en høne og ender med et æg, der bliver til en lille gul størrelse. I de fleste tilfælde ender den lille gule størrelse efter 35-40 dage i en køle- eller frysedisk i et supermarked.

Når du skal købe kylling, er der forskellige slags kyllinger at vælge imellem. Både pris, størrelse og den måde kyllingerne har levet på, kan være meget forskellig. Du vil ofte finde ud af, at de forskellige typer kan smage forskelligt, afhængig af hvad de har spist, og hvor længe og hvordan de har levet.

Produktion

Siden 1950'erne har Danmark haft en egentlig fjerkrækød-produktion, som vi kender den i dag. I 2014 blev der produceret godt 100 millioner kyllinger i den konventionelle kyllingeproduktion. Siden 1990'erne har der været fokus på dyrenes vilkår og velfærd både hos landmanden og på fjerkræslagterierne. Forbrugerne ønsker i stigende grad at vide, hvordan fødevarerne produceres, og flere og flere tænker på velfærd og etik i husdyrproduktionen, når de går på indkøb.

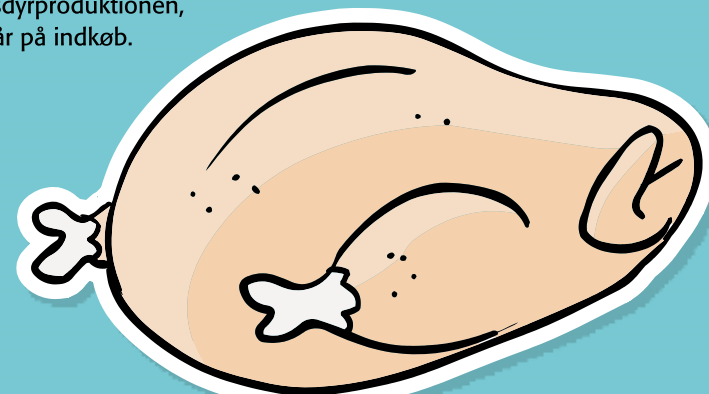
God produktionspraksis

Folketinget vedtog helt tilbage i 2001 særlige love for produktion af slagtekyllinger. Der er bl.a. krav til døgnrytme med lys og mørke, strøelse, ventilation, klimastyring, belægningsgrad, foder- og drikkevandsanlæg, besætningskontrol og tilsyn på slagterier. EU vedtog i 2007 en række mindstekrav, som er indarbejdet i de danske regler med virkning fra sommeren 2010.

Både producenter af slagtekyllinger og forbrugere er optaget af velfærd og etik. Når kyllinger har det godt

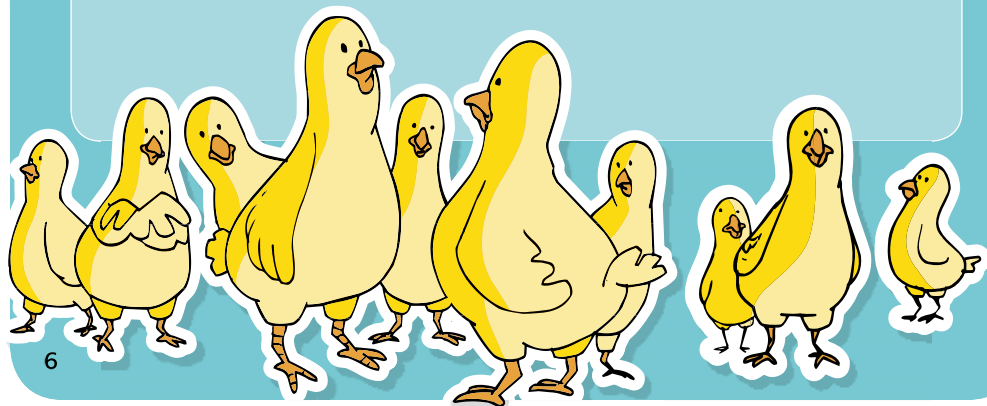
- er der få kyllinger, der dør
- er de sunde og raske
- er der mindre stress
- har kyllingerne mulighed for at opføre sig naturligt, fx at skrabbe i jorden og støvbade.

Kyllingeproducenten må også tænke på det omgivende miljø. Produktionen skal planlægges og gennemføres, så naboerne ikke udsættes for unødvendig lugt, støv og støj. Grundvand og overfladevand skal også beskyttes mod forurening.



De fleste kyllinger i Danmark er konventionelle kyllinger.
Ca. 1 % af kyllingerne er økologiske. Se forskellene i skemaet.

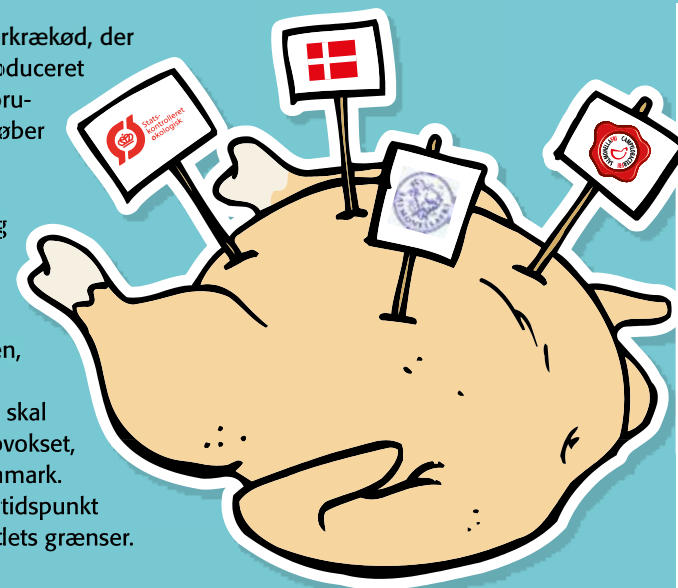
Type	Alder ved slagtning	Antal kyllinger pr. m ²	Levevilkår i øvrigt
Konventionel kylling	35-39 dage 	Ca. 20 kyllinger pr. m ² . Der må højst være 40 kg levende kylling pr. m ² .	 Vokser op i store huse med 20-40.000 kyllinger pr. hus. Støelse på gulvet, automatisk vanding og fodring med fuldfoderblanding. Op til i alt 6 timers mørke i døgnet.
Økologisk kylling	63-81 dage.	Maks. 10 kyllinger pr. m ² . Der må højst være 21 kg kyllinger pr. m ² .	Maks. flokstørrelse 4.800 kyllinger. Siddepinde til alle dyr. Skal have adgang til uden-dørs hønsegård med 4 m ² pr. kylling. Mindst 95 % af foderet skal være økologisk dyrket, og der skal være adgang til grovfoder.



Mærkning af kyllinger

Landemærkning

Godt halvdelen af det fjerkrækød, der sælges i Danmark, er produceret i andre lande. For at forbrugerne kan vide, om de køber dansk eller udenlandsk fjerkræ, blev der i 2005 vedtaget en 3-årig frivillig aftale om mærkning af fjerkræ, der er produceret i Danmark. Det skal tydeligt fremgå på pakken, at kødet er dansk. For at leve op til at være dansk skal kyllingerne være født, opvokset, slagtet og udskåret i Danmark. Kødet må ikke på noget tidspunkt have været uden for landets grænser.



Det danske Ø-mærke

Det røde Ø-mærke er et dansk kontrolmærke. Ø-mærket fortæller, at det er de danske myndigheder, der fører kontrol med de gårde og virksomheder, der har produceret, forarbejdet, pakket eller mærket de økologiske fødevarer m.v. Varer fra udlandet kan også have det røde Ø-mærke, hvis den seneste forarbejdning eller ompakning er sket under den danske økologikontrol.

Salmonellafri eller Campylobacterfri

Se side 12.

Halal

Danske kyllinger bliver halalslagtet, fordi de eksporteres til muslimske lande.  Alle kyllinger bedøves før slagtning med elektrisk strøm, da det vigtigt at sikre dyrene mod lidelse. Det er en betingelse for halalslagtning, at snittet lægges midt på kyllingens hals. Så er man nemlig samtidig sikker på, at de store blodårer i kyllingens hals også skæres over, og dyret afbløder korrekt. På de store fjerkræslagterier foregår slagtningen med en maskine, og slagtningen overvåges af en muslimsk slagteriarbejder.



Varedeklarationer

Når du står i supermarkedet og skal finde ud af, hvilken kylling eller kyllingeret, du vil købe, kan du se på varedeklarationen. Alle indpakkede varer skal have en varedeklaration, og den giver dig oplysninger om, hvad varen indeholder.

Der er fastsat regler for, hvad der skal stå i varedeklarationen. Der skal være en ingrediensliste, hvis der er mere end én ingrediens i varen, så du kan læse, hvad der er blevet brugt til at producere den. Listen skal laves ud fra den rækkefølge, hvor den ingrediens, der er brugt mest af, skal stå først. Der skal også stå, hvor meget fødevarer indeholder af de vigtigste ingredienser. I varedeklarationen kan du også læse, om en vare indeholder tilsætningsstoffer. Der må kun anvendes tilsætningsstoffer, der er godkendt til fødevarer. Alle tilladte tilsætningsstoffer står i en liste, som kaldes E-numre.

Kyllinger sælges enten kølede eller frosne

Når kyllingen er slagtet, pakkes og køles den straks. Den kølede kylling ligger i kølediske i supermarkederne. Den kølede kylling kan holde sig i 1 uge i køleskab. De frosne kyllinger er straks efter slagtning frosset ned til -18 grader. Derefter skal de opbevares i supermarkedets frysediske eller i en almindelig fryser, hvor de kan holde

sig i ca. 1 år. Når du skal bruge en frosen kylling, skal du lade kyllingen tø langsomt op i køleskab. Læg den frosne kylling i en skål i køleskabet, og lad den tø i mindst 24 timer. Husk, at den optøede kylling ikke må dryppe på andre varer.

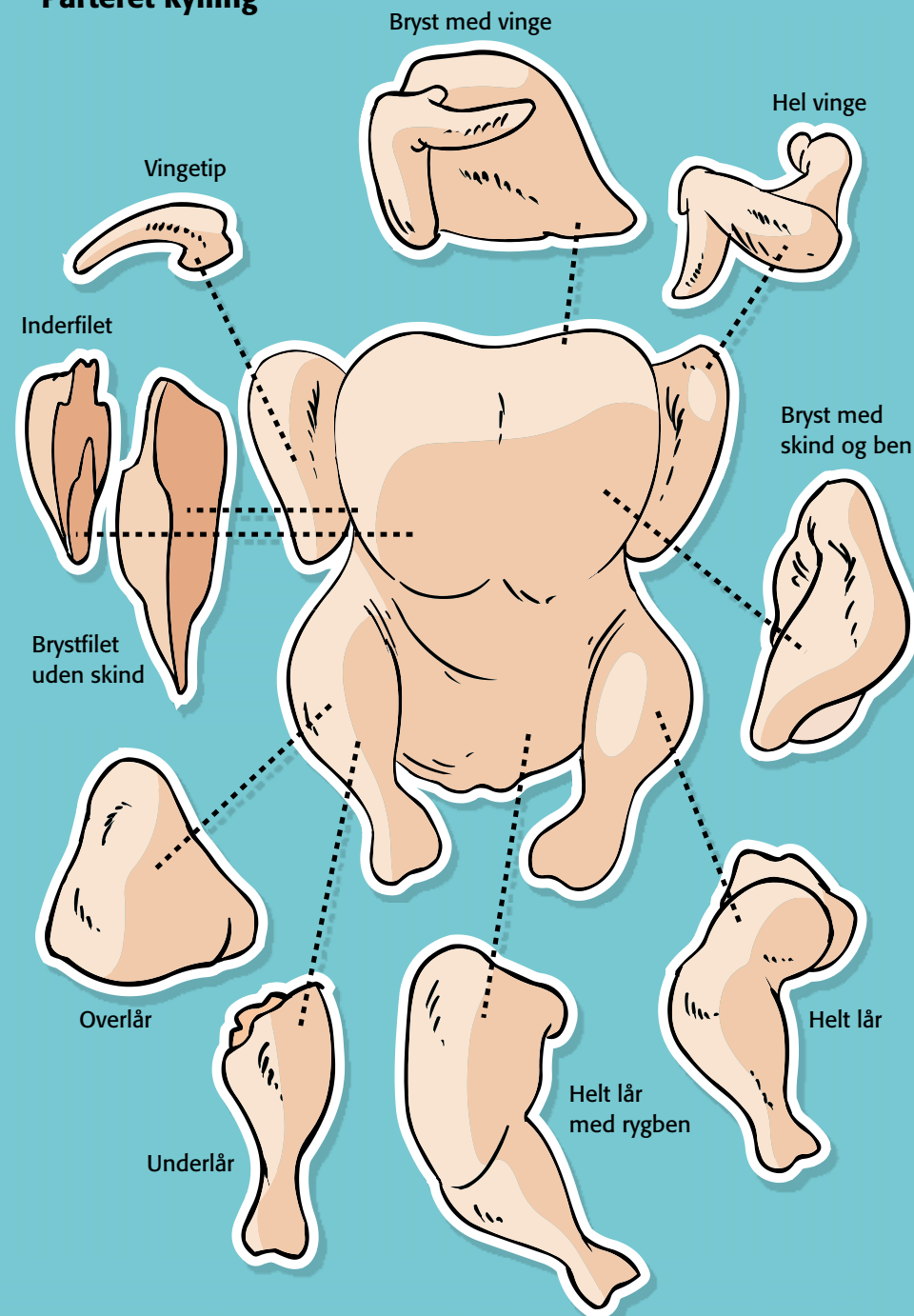


Du tager en kylling

Nogle kyllinger sælges som hel kylling. Du kan tilberede kyllingen som hel kylling, eller du kan skære den ud i mindre stykker. Når du parterer en kylling, skal du skære den ud på en bestemt måde.

Kyllinger sælges også parteret. Du kan købe underlår, overlår, hele lår, bryst, brystfilet med eller uden skind, vinger og indmad hver for sig. Så kan du vælge den del af kyllingen, som du foretrækker. Det tager meget mindre tid at tilberede mindre stykker kylling end en hel kylling. Du kan også købe kylling, som er marineret eller krydret. Eller du kan købe kyllingepølser, pateer og kyllingeruller.

Parteret kylling



Sund med kylling

Hvad er der i maden?

Mad indeholder de næringsstoffer, som kroppen har brug for. Fedt, kulhydrat og protein er det, der er mest af. De tre næringsstoffer er brændstof for kroppen og sørger for, at du kan bevæge dig og holde varmen. Protein er kroppens byggesten og indgår i en lang række processer og stoffer i kroppen. Vitaminer og mineraler skal du kun have meget små mængder af for at sikre livsvigtige funktioner i kroppen.

Fødevarerstyrelsen har lavet anbefalinger for, hvor meget maden, du spiser, bør indeholde af forskellige næringsstoffer.

Det anbefalede indhold i en sund kost er
• 25-40 % af energien fra fedt
• 45-60 % fra kulhydrat
• 10-20 % fra protein.

Når næringsstofferne omsættes i kroppen, dannes energi. Energien i maden angives i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal).

Der er mange ting, der påvirker dit behov for energi. Fx din vægt, hvordan kroppen er sammensat og hvor meget du bevæger dig i løbet af en dag. En stor og tung mand bruger meget mere energi i hvile end en lille tynd pige, simpelthen fordi hans krop er større. Kroppen udfører nemlig et større stykke arbejde, når blodet skal pumpes rundt i en stor krop, når meget mad skal fordøjes, og når store muskler skal holdes ved lige. Du forbrænder langt flere kilojoule ved at løbe en tur end ved at sidde og se fjernsyn eller spille på computer. Hvis du får flere kilojoule, end du har brug for, risikerer du at tage på. Får du færre kilojoule, vil du sandsynligvis tabe dig.

Det kan være svært at finde ud af, hvordan du spiser sund mad med tilpas energi, vitaminer og mineraler.

For at gøre det lettere for dig har ernæringseksperter udarbejdet forskellige kostmodeller og kostråd. Fødevarerstyrelsen har i 2013 udarbejdet 10 officielle kostråd.



De 10 kostråd

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Når du følger de officielle kostråd, vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, mens du gør det nemmere at holde en sund vægt. Kostrådene gælder for alle raske, voksne personer.

Spis sundt med kylling

Et af de 10 kostråd lyder: Vælg magert kød og kødpålæg. Kylling - især uden skind - er et godt valg.

Den måde, du tilbereder kylling på, og om du spiser kyllingen med eller uden skind, har betydning for kyllingens fedtindhold. Ligesom med andet kød eller fisk, suger kyllingekød ikke fedtstof, når det steges i fedtstof på en pande eller i ovnen.

Hvis kyllingen derimod paneres med rasp og steges eller friteres, bliver fedtindholdet højt, da paneringen suger fedt til sig under stegningen.

Tilberedningsmetoderne har også stor betydning for, hvordan mad med kylling kommer til at smage.

Fedt i 100 g rå kyllingekød

Kylling uden skind - 6 g
Kylling med skind - 12 g

Til sammenligning fedt i 100 g

Torskefilet, rå - 1 g
Kalkun uden skind, rå - 2 g
Skinkeschnitzel - 2 g
Roastbeef - 4 g
Svinekotelet - 10 g
Lammekølle - 14 g

Hygiejne

Kyllinger og bakterier

Der kan være bakterier både på overfladen og inden i en kylling. Bakterierne kan komme på kyllinger, når fjerene og indvoldene fjernes ved slagtingen. Det kan være både fordærvelsesbakterier, som kan ødelægge kødet og sygdomsfremkaldende bakterier, som kan gøre mennesker syge. De sygdomsfremkaldende bakterier er lumske. Du kan nemlig hverken se, lugte eller smage dem. Du opdager dem først, hvis du bliver syg, og det kan ske flere timer eller dage efter, at du har spist.

Salmonella og Campylobacter er de mest kendte sygdomsfremkaldende bakterier, som kan findes i kyllinger.

Salmonella

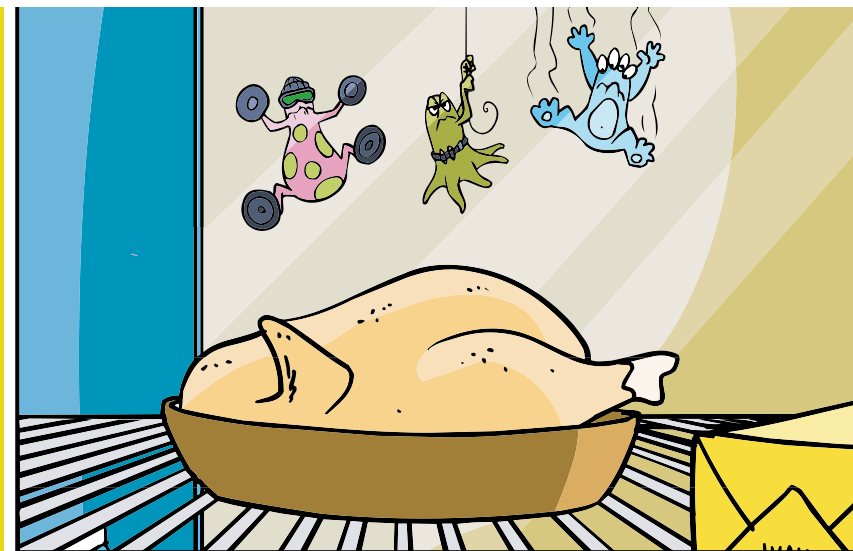
I de fleste lande verden over har kyllingeproducenterne i mange år haft problemer med Salmonella-bakterier i tarmen hos levende kyllinger. Derfra spredes de fra kyllingernes afføring til deres fjer, skind, fødder osv. I Danmark er der de sidste 15 år gjort en stor indsats for at bekæmpe bakterien i produktionen.

Der må kun bruges forældredyr, som er fri for Salmonella, i produktionen. Foderet til kyllingerne skal være salmonella-frit. Samtidig er der stor fokus på hygiejnen i alle led i produktionen, både hos landmanden, på rugeriet og på slagteriet. Alle danske slagtekyllingeflokke undersøges for, om de er smittede med Salmonella, inden de leveres til slagting. Hvis de har Salmonella, bliver de enten destrueret eller varmebehandlet. Samtlige stikprøver som Fødevarestyrelsen har taget de seneste 5 år af dansk kyllingekød, har været fri for salmonella.

Campylobacter

Denne bakterie kan også findes i tarmen hos kyllinger. Den kan også spredes fra kyllingens afføring til fjer, skind og fødder. I modsætning til Salmonella findes Campylobacter ikke hos de helt små kyllinger, så derfor regner man med, at bakterien stammer fra miljøet uden for kyllingestaldene. Kyllingeproducenten skal derfor sørge for god hygiejne i kyllingestalden under hele produktionsforløbet.

Der findes Campylobacter i en del af de stikprøver, som Fødevarestyrelsen udtager.



Du og fødevaresikkerhed

Det er vigtigt for fødevaresikkerheden, at forretningerne har en god hygiejne og opbevarer fødevarerne korrekt. Fødevareregionerne i Danmark kontrollerer, om danske producenter og forretninger overholder fødevarereglerne. Hver gang en fødevarer virksomhed og en forretning får kontrolbesøg, bliver der skrevet en rapport, hvor virksomhederne vurderes med Smileys. Rapporterne skal hænges op i forretningerne, så det er let at se, hvilke Smileys, en forretning har fået.



Selv om kyllingeproducenterne gør alt, hvad de kan for at nedsætte forekomsten af bakterier i kyllingerne, kan bakterier aldrig udryddes helt. Derfor skal du som forbruger behandle kyllinger med omtanke.

Sådan behandler du kyllingeprodukter korrekt

Du skal købe dine råvarer i en butik, der sørger for at opbevare kyllingeproduktet korrekt. Og du kan selv sørge for at forhindre eventuelle bakterier i at formere sig og sprede sig, når du har fået kyllingen med hjem.

Du skal huske at

- vaske hænder før og efter, du har rørt ved en kylling.
- opbevare den rå kylling i køleskab ved maks. 5 grader, indtil den skal tilberedes.
- undgå, at en frossen kylling, som er lagt til optøning, drypper ned på andre madvarer. Læg den i en skål. Smid emballagen væk, når kyllingen er taget ud.
- holde rå kylling adskilt fra tilberedt kylling og også fra andre rå og tilberedte madvarer.
- fjerne eventuel kødsaft på bordet med et stykke køkkenrulle.

Lav mad med kylling

Kylling er en råvare, der kan tilberedes på mange måder til mange forskellige retter. Kyllingekød kan kombineres med alle grønsager, krydderurter og krydderier. Du kan stege kylling på panden, i gryden, i wokken, i ovnen og på grillen. Eller du kan koge og dampe kyllingekød og bruge det i suppe eller i fx tærter, der bages i ovnen. Det kogte og stegte kød kan spises både varmt og koldt, og det vand som fjerkrækødet er kogt i, kan bruges til suppe. Kyllingekød kan marineres, inden det steges, så kødet bliver saftigt og smager godt af marinadens krydderier. Da kyllingekødet er magert, er det vigtigt at sørge for, at kødet ikke steges eller koges så meget, at det bliver tørt.

Når du laver mad med kylling, skal du have en god køkkenhygiejne. Du skal altid sørge for at vaske hænder, når du har rørt ved den rå kylling, så du ikke spreder bakterier fra kyllingen over på andre madvarer med hænderne. Indpakningen fra kyllinger skal puttes direkte i skraldespanden. Vask alle redskaber grundigt af med varmt vand og sulfo, lige så snart du er færdig med at bruge dem. Tør kødsaft op med køkkenrulle og smid det straks i skraldespanden.



HUSK

- Hold rå kylling og grønsager væk fra hinanden.
- Gennemsteg kyllingekød.
- Sæt rester af mad i køleskab, lige efter du har spist.

Når du laver mad med kylling, skal du huske madlavningens tre hygiejnegrundregler.

Madlavningens tre hygiejnegrundregler

- Varm op.
- Køl af.
- Undgå at sprede bakterier.

De tre råd virker over for alle sygdomsfremkaldende bakterier.

En kylling – mange muligheder

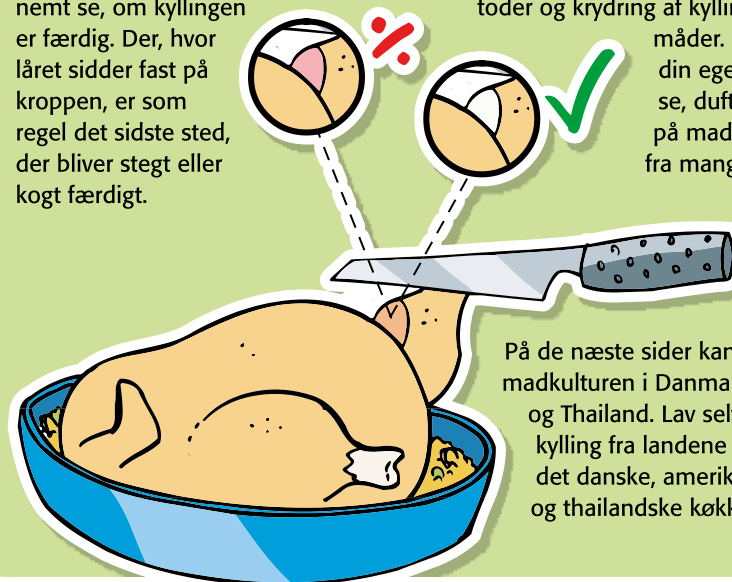
Du kan få mange retter ud af en kylling. Hvis du ikke vil stege eller koge en hel kylling, kan du skære den ud i mindre stykker og tilberede kyllingestykkerne. Kyllingen skal skæres ud på en speciel måde, så man får mest ud af kyllingen, og stykkerne bliver pæne. Brug en skarp kniv eller evt. en fjerkræsaks til knoglerne, når du parter en kylling. Inden du skærer kyllingen ud i lår, bryst og vingestykker, skal du rense den.

Rens en kylling

Kyllingen skylles under den kolde hane både indvendigt og udvendigt. Se efter, om der er fjersække i kyllingens skind. Store grimme fjersække hives ud. Tør kyllingen med køkkenrulle, k med salt og peber og den er klar til tilberedning eller udskæring. Sommetider er kyllinger "sat op" med elastikker, så de holder faconen under tilberedningen. Elastikkerne kan du tage af eller lade sidde. De kan godt tåle varme, men de skal fjernes før serveringen.

Sådan ser du, om kyllingen er færdig

Kylling skal altid være gennemstegt eller gennemkogt. Stik med en kødnål eller en spids kniv i et kødfuldt sted på kyllingen. Hvis kødsaften er klar, er kyllingen det også. Er saften rød, skal kyllingen stege eller koge lidt længere tid. Hvis du er i tvivl, kan du vride det ene lår lidt fri fra kroppen, så kan du nemt se, om kyllingen er færdig. Der, hvor låret sidder fast på kroppen, er som regel det sidste sted, der bliver stegt eller kogt færdigt.



Mange opskrifter med kylling

Du kender sikkert mange retter med kylling. Kogt kylling i karrysovs, grillede kyllingespids, stegte kyllingelår, kyllingesalat, kylling i ovn, kylling med ananas og citronkylling er eksempler på retter, du kan finde opskrifter på i kokebøger eller på internettet. Kyllingeretten får ofte navn efter de råvarer eller krydderier, som kyllingen er stegt eller kogt sammen med eller efter den madlavningsmetode, der er brugt til tilberedning af kyllingeretten.

Det er spændende at eksperimentere med kyllingeretter. Kyllingekød passer godt sammen med de allerfleste grønsager, krydderurter og krydderier. Du kan også servere mange slags tilbehør til kylling. Du kan fx servere kogte, stegte eller bagte kartofler, ris, pasta bulgur, perlespelt eller brød til.

Når du kender til andre landes madkulturer, deres råvarer og krydderier, kan du kombinere tilberedningsmetoder og kryddring af kylling på mange måder. Så kan du lave din egen opskrift og se, dufter og smage på mad med kylling fra mange lande.

På de næste sider kan du læse om madkulturen i Danmark, USA, Tyrkiet og Thailand. Lav selv retter med kylling fra landene og smag på det danske, amerikanske, tyrkiske og thailandske køkken.



Smag på Danmark

Lokalt navn
Danmark

Areal
43.000 km²

Befolkning
5,7 mio.

Hovedstad
København

Valuta
Kroner

Sprog
Dansk

Religion
Kristendom

Når vi undersøger andre madkulturer, sammenligner vi ofte med noget, vi kender – dansk madkultur.

Madens kulturhistorie

Før 1800-tallet var den fattige bondes mad ensformig og lavet af de råvarer, bonden selv producerede. Korn, ærter, grønkål, saltet kød, saltet fisk, tørfisk og rugbrød var hverdagens mad. Overklassen spiste mere varieret, og overklassens tjenestefolk tilberedte retter, som man hørte om fra fx Frankrig og Italien.

I slutningen af 1800-tallet skete der store ændringer i det danske samfund på grund af industrialiseringen. Mange flyttede fra landet til byerne,

og der blev nye jobs inden for industri og handel. Det fik stor betydning for den danske madkultur. Da arbejde og hjem blev skilt, kunne arbejderne ikke længere spise varm mad hjemme midt på dagen. Derfor fik de maden med. Den danske madpakke med smurt rugbrød med pålæg og indpakket i papir blev danskernes frokost. Den teknologiske udvikling betød, at komfuret blev udbredt i de danske køkkener. Det blev nu muligt at koge forskellige retter samtidig, og det blev skik at servere retterne efter hinanden. Handel med andre lande betød, at bl.a. kartofler, kaffe og te blev en del af den danske madkultur. På samme tid blev den hånddrevne kødhakkemaskine opfundet. Den gjorde det muligt at hakke svinekød til frikadeller, oksekød til hakkebøffer og lever til leverpostej. Til mange af retterne blev der serveret sovs og kartofler, som også var helt nyt på de danske middagsborde.

Siden slutningen af 1950'erne er madkulturen blevet mere international. De danske spisevaner er blevet påvirket bl.a. af Middelhavslandenes, østens og mellemøstens madtraditioner, bl.a. pga. charterturisme og indvandrere. Men også den udbredte fastfood kultur med fx pitabrød, burgers, grill kylling, pizza og sandwich har påvirket den danske madkultur.

Dansk mad i dag

Der er stadig råvarer, produkter og retter, som vi anser for særlig danske. Fx frikadeller, hakkebøf med løg, kogt kylling i karrysovs, flæskesteg med sovs og kartofler, stegt flæsk med persillesovs, leverpostej og rugbrød.

Det præger danskernes kost, at Danmark tidligere var et udpræget landbrugsland. Kød og mejeriprodukter er faste bestanddele i danskernes kost. Svinekød er det kød, danskerne spiser mest af.

Smørrebrød er en dansk specialitet. Både som hverdags smørrebrød i madpakken, og som højt belagt smørrebrød, der skal spises med kniv og gaffel. Smørrebrød er stadig en del af frokosten, men det er også blevet mere almindeligt at spise sandwich og salater til frokosten. Andre danske specialiteter er wienerbrød og kranssekage. Danskerne holder stadig fast i de danske madtraditioner ved fester og højtider. Kogt torsk med sennepssovs, hakket æg, peberrod og kogte kartofler er en kendt dansk nytårsret. Stegt and, gås eller flæskesteg med æbler, svesker, rødkål og brunede kartofler og brun sovs er dansk julemad.

almindeligt at holde høns og slagtekyllinger, der blev serveret som hel stegt kylling på søndagens middagsbord. Nu køber danskerne almindeligvis de friske kyllinger i supermarkederne og hos slagteren. Salget af de parterede kyllinger og kyllingestykker, som kan være marinerede og forarbejdede er steget. Travle familier har brug for kyllingeprodukter, der hurtigt kan tilberedes og spises i en hektisk hverdag.

I Danmark er der fokus på at spise mindre fedt og spise varieret. Da kylling især uden skind er magert og kan tilberedes på mange spændende måder, spiser danskerne stadig mere fjerkrækød. Omkring 1/4 af danskernes kødforbrug er kylling, heraf er ca. 1 % økologisk kylling.

Kylling i Danmark

Høns og kyllinger har været husdyr i Danmark i mange år. Det var tidligere





Stegte kyllingelår a la mormor

Opskrift

4-6 kyllingeunderlår

1 tsk. salt

lidt peber

20 g smør

1 dl vand

Til pynt

5 stilke persille

Sovs

3 dl stegesky (den væske, som ligger i gryden, efter kyllingen er stegt)

½ dl piskefløde

1 spsk. majsstivelse

2 spsk. vand

lidt salt og peber

lidt kulør

Agurkesalat

1 agurk

Til lage

1 dl sukker

1 dl vand

1 dl eddike

½ tsk. salt

lidt peber

Tilbehør

Kogte kartofler

Sådan skal du gøre

1. Skyl kyllingelårene.
2. Gnid kyllingelårene med salt og peber.
3. Kom smørret i en gryde. Brun smørret.
4. Kom kyllingelårene i gryden. Brun kyllingelårene på alle sider. Skru ned.
5. Hæld vandet i gryden.
6. Læg låg på gryden. Steg kyllingelårene i 15 minutter.
7. Vend kyllingelårene. Læg låg på gryden, og steg i 10 minutter.
8. Prik i kyllingelåret med en kødnål. Kødet er gennemstegt, når kødsaften er klar.
9. Læg kyllingestykkerne på et fad. Dæk kyllingelårene til, så de holder sig varme, mens du laver sovsen.

Sovs

1. Hæld vand i gryden, indtil der er 3 dl stegesky.
2. Kog stegeskyen, og skru ned.
3. Kom fløden i gryden, og pisk godt.
4. Hæld majsstivelse og vand i en lille skål. Rør det sammen til en jævning.
5. Hæld jævningen i gryden, mens du pisker.
6. Kog sovsen i 1 minut, til den er jævn.
7. Kom salt, peber og kulør i sovsen. Rør.
8. Smag sovsen til.

Agurkesalat

1. Skyl agurken.

2. Skær agurken i meget tynde skiver, og læg dem i en glasskål.

Lage:

3. Kom sukker, vand og eddike i en skål. Bland og rør, til sukkeret er opløst.
4. Kom salt og peber i lagen. Rør.
5. Hæld lagen over agurkeskiverne.
6. Dæk agurkesalaten med film. Sæt den i køleskabet i mindst 15 minutter.



Servering af stegte kyllingelår a la mormor

1. Skyl persillen, og hak den. Pynt kyllingelårene med persillen.
2. Hæld sovsen i en skål.
3. Tag agurkesalaten ud af køleskabet, og server den til de stegte kyllingelår.
4. Server kogte kartofler til retten.

Historien bag retten

Kyllingesteg med sovs, kartofler og agurkesalat er en rigtig mormor-ret. Mormor-retter var meget almindelige at lave for ca. 50 år siden. Det er retter, som mormor fik som barn, og som hun lærte at lave, da hun skulle lære at lave mad. Mormor-mad er retter, som er ved at få en renæssance.

Hel stegt kylling med kartofler, sovs og agurkesalat kan du finde i gamle danske kogebøger fra 1800-tallet. En ret, der har været tilberedt i flere hundrede år i det danske køkken, og som stadig er på de danske spiseborde, kan med rette kaldes en klassiker.



Smag på USA

Lokalt navn

The United States of America

Areal

9,8 mio. km²

Befolkning

310 mio.

Hovedstad

Washington D.C.

Valuta

USD = US Dollar

Sprog

Engelsk

Religion

Overvejende kristendom

USA består af 50 delstater, der hver har deres egen lovgivende forsamling. Unionsregeringen har hjemsted i Washington DC. DC står for District of Columbia, som er navnet på det område, hovedstaden ligger i.

Madens kulturhistorie

Amerikansk mads historie begynder med indianernes madkultur. Indianerne levede af det, de kunne hente fra naturen og kunne dyrke i området, hvor de boede. De nordamerikanske indianere levede bl.a. af fisk og skaldyr, kød fra bisonokser og kalkuner, jordskokker, græskar og vilde ris. Indianerne fik sukker i form af sirup fra ahorntræet. I den sydlige del af

Nordamerika levede indianerne bl.a. af majs, tomater, chili, squash, bønner og jordnødder.

Med indvandrerne kom der mange nye råvarer til USA. Hver indvandrergruppe havde deres egne fødevarer og madtraditioner med sig. Den oprindelige indianske madkultur blev efterhånden smeltet sammen med indvandrernes madkultur. Dette kaldes for fusion, og derfor betegnes USA's madkultur ofte som et fusionskøkken.

Amerikansk mad i dag

Man kan sige, at amerikansk madkultur i dag er en blanding af indianernes og indvandrernes madkultur. Der er også i dag store forskelle på madkulturen i de forskellige amerikanske områder. Det særlige ved amerikansk mad er variation. Variation i oprindelse, i ingredienser og den måde, maden tilberedes på.

I 1900-tallet opstod en amerikansk madkultur, fastfood, som har spredt sig til det meste af verden. Burgere og grillede kyllinger er fastfood retter, som sælges fra fastfood kæder som fx McDonalds og Kentucky Fried Chicken. Fastfood er hurtig mad, tilberedt efter bestemte koncepter, og er ofte fed mad. Fastfood er også færdigretter, der kan købes frosne eller kølede. Disse retter skal blot varmes i mikroovnen, og så er de klar til at spise.

Måltidet *brunch* kommer også fra USA. Brunch er sammensat af de to amerikanske måltider breakfast og lunch og består af flere retter som fx små tykke pandekager med ahornsirup, doughnuts, ristede pølser og æg.

Snack er mellemmåltider. Mange af de ting, der spises verden over mellem måltiderne, stammer fra USA, fx burger, hotdog, hot wings, popcorn, bagels og cookies.

Amerikanerne er kendte for deres lidenskab for grillmad. Barbecue betyder grill og er en meget gammel udendørs stegemetode, som indianerne på Haiti brugte.

Amerikanerne bruger ordet *barbecue* som et begreb for at grille. Venner mødes ofte til barbecue, hvor kødet smøres med en krydret barbecuesauce under stegningen. Der serveres forskellige salater til det grillede kød. Salater arrangeret som salatbar er en amerikansk opfindelse.

Kylling i USA

Amerikanernes forbrug af kylling er vokset uafbrudt fra 1980'erne og frem til nu.

Årsagen kan måske findes i, at kylling blev en del af den sundheds- og fitness livsstil, der spredte sig over hele USA i 1980'erne. I dag er kylling i USA en vigtig del af en fedtfattig kost, selv om amerikanerne nogle gange glemmer, at den måde, man tilbereder kylling på, har betydning for rettens endelige fedtindhold. Ofte paneres kyllingestykkerne, inden de steges eller friteres. Paneringen suger fedt under stegningen, og dermed bliver indholdet af usundt fedt stort i de stegte kyllingestykker.





Buffalo Chicken Wings

Opskrift

6 kyllingevinger
1/2 tsk. salt
peber

Sådan skal du gøre

1. Smør et ovnfast fad med lidt olie.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Skyl kyllingevingerne.
4. Klip det yderste lille led af vingerne. Smid dem væk. Del hver vinge i 2 ved leddet. Tør kyllingestykkerne med køkkenrulle.
5. Gnid kyllingestykkerne med salt og peber.
6. Læg kyllingestykkerne i fadet.
7. Steg kyllingestykkerne i ovnen i ca. 15 minutter, til de er brune og sprøde.

Til Wing sauce

10 g smør
1 dl chilisauce (mild eller stærk)

Wing sauce

8. Kom smør og chilisauce i en gryde. Kog i 1 minut.
9. Hæld chilisaucen over de stegte kyllingestykker.
10. Steg Buffalo Chicken Wings i ovnen i 10 minutter.
11. Anret Buffalo Chicken Wings på et fad sammen med tilbehøret.

Tilbehør

2 stængler bladselleri

Til dressing

50 g blåskimmelost
1 spsk. majonæse
3 spsk. cremefraiche
1 fed hvidløg
lidt salt

Dressing

1. Skyl bladsellerien og skær den i lange strimler.
2. Smuldr den blå ost i en skål.
3. Kom majonæse og cremefraiche i skålen. Bland godt.
4. Pil hvidløget. Pres hvidløget ned i skålen.
5. Kom salt i skålen, og rør.

Server

1. Læg kyllingestykkerne på et fad.
2. Læg selleristængerne på fadet.
3. Server dressing til.
Du skal dyppe både selleri og Buffalo Chicken Wings i dressing.



Historien bag retten

Det fortælles, at retten Buffalo Chicken Wings stammer fra restaurant Anchor Bar i Buffalo i New York i USA. En sen oktoberaften i 1964 tilberedte ejeren af restauranten Teresa Bellissimo snacks for sin søn og hans venner. Da hun havde nogle kyllingevinger liggende, fandt hun på at stege dem og dyppe dem i en krydret chili sauce og servere dem med en dressing lavet af blåskimmelost og bladselleri. Snacken blev en stor succes. Anchor Bar blev derefter kendt for sine Chicken Wings. Restauranten har udviklet sine

specielle saucer til retten. Sauce er stærk og godt krydret med chili. I dag har de fleste amerikanske restauranter en form for Chicken Wings på deres menukort. Også fastfood-kæden Kentucky Fried Chicken (KFC) sælger Chicken Wings. På internettet kan du finde i hundredevis af opskrifter på Buffalo Chicken Wings og andre Chicken Wings retter. Mange familier har sine særlige opskrifter med kyllingevinger. Retterne er så populære, at borgmesteren i Buffalo i 1979 udnævnte d. 29. juli til "Chicken Wing Day".



Smag på Tyrkiet

Lokalt navn

Türkiye Cumhuriyeti

Areal

780.000 km²

Befolkning

75 mio.

Hovedstad

Ankara

Valuta

Tyrkisk lira

Sprog

Tyrkisk

Religion

Islam

Det område, Tyrkiet ligger i, kendes under navnet Mellemøsten. Tyrkiet er både en del af Europa og Asien. Det, vi i dag kalder for Tyrkiet, er en ung stat. Den blev først oprettet i 1923 efter 1. Verdenskrig. Tyrkiet grænser op til Middelhavet og er et frugtbart område, hvor der bl.a. dyrkes citrusfrugter, oliven, vin og hvede.

Madens kulturhistorie

Mellemøsten er det område på jorden, hvor mennesket først begyndte at dyrke jorden, holde husdyr og bo fast et sted.

En af de første planter, man dyrkede for tusinder af år siden, var hvede, som man kogte grød af. Det var også i

Mellemøsten, at man først fandt ud af at bage hævede brød af hveden. Det var flade brød, som ligner de pitabrød, vi i dag spiser i hele verden. Brød blev spist til alle måltider. Brødet var også en slags spiseredskab, som man brugte til at spise kød og grønsager med og til at dyppe suppen op med. Man fandt også på at komme kød og grønsager ind i de flade brød. Det kender vi fra den måde, vi spiser pitabrød på i dag. Af hveden lavede man også bulgur. Bulgur er dampet, tørret, afskallet og groft malet hvede. Bulgur var en god måde at gemme hveden på. Det er mange tusinde år siden, at folk i Mellemøsten fandt ud af at lave yoghurt og ost af mælk. Mælken fik de fra deres får, geder og kameler. Men hvordan fandt man ud af at gøre mælken tyk? Det fortælles der mange historier om. En historie fortæller, at de sække, man gemte mælk i, var syet af dyremaver, som indeholdt et enzym, der gjorde mælken tyk ved en tilpas temperatur.

I Mellemøsten var der tidligt en livlig handel med krydderier og madvarer. Oliven og tørrede frugter som figer og abrikoser blev tidligt handlet i Mellemøsten og senere eksporteret til andre verdensdele.

Tyrkisk mad i dag

I Tyrkiet bruger man mange grønsager og frugter i maden, fx auberginer, løg, peberfrugter, tomater, squash, kål, figer og citroner. Mange tyrkiske familier lever stadig i landsbyer, hvor hver familie dyrker egne grønsager på deres jord. De tyrkiske kvinder passer hjemmet, tager sig af at lave mad og bruger

gerne meget tid på det. Maden er en vigtig del af livet og et samlingspunkt for familien.

Tyrkisk mad er ikke stærkt krydret. I det tyrkiske køkken er hvidløg, citron og krydderurter som persille, dild og mynte vigtige krydderier. Paprika, kanel og nellike bruges også til at krydre maden med. Mynte bruges meget i det tyrkiske køkken, blandt andet i dressinger med yoghurt. Yoghurt spises også naturlige eller drikkes med vand.

Bælgfrugter som kikærter, hestebønner, linser samt grønne, hvide og brune bønner indgår i mange retter, som spises til næsten alle måltider. Af kikærter laver man bl.a. hummus, som er en mos af kogte kikærter, der er krydret godt med hvidløg, citron og tahin, som er lavet af knuste sesamfrø. Hummus spises i pitabrød, som snack eller som tilbehør til en varm ret.

En meget kendt tyrkisk ret er shish kebab, som er grillspid med kød og

grønsager. Kebab kan serveres sammen med pilaff, som tilberedes af enten ris eller bulgur, der har en let og nøddeagtig smag. Bulgur kaldes også tyrkiske ris, fordi bulgur i Tyrkiet er lige så brugt, som ris er i Asien. Kogt bulgur bruges i salat, suppe og sammenkogte retter.

Kylling i Tyrkiet

Kylling er en vigtig del af det tyrkiske køkken. Kyllingekødet spises stegt eller kogt i selvstændige retter, men er også en del af de kendte pilaffer eller salater.

Næsten hele befolkningen i Tyrkiet er muslimer. Islam foreskriver specielle leveregler, som blandt andet betyder, at det kød, muslimerne spiser, skal halalslagtes. En anden leveregel er, at muslimerne ikke må spise svinekød.

Tyrkerne har i de seneste år moderniseret og udvidet deres fjerkræproduktion. Der importerers næsten intet fjerkrækød.





Suppe med kylling og nudler

Opskrift

Til suppe

300 g kyllingebryst
med ben
1 l vand
1 tsk. salt
3 peberkorn
1 løg

Sådan skal du gøre

Suppe

1. Skyl kyllingebrysterne, og læg dem i en gryde.
2. Hæld vand, salt og peberkorn i gryden.
3. Læg låg på gryden, og bring kyllingekødet i kog.
4. Skru ned, og fjern skummet med en ske.
5. Pil løget. Skær det i 4 stykker, og kom det i gryden.
6. Kog i 20 minutter.
7. Tag kyllingebrystene op med en hulske, og læg dem på et spækbræt.
8. Sæt en si i en stor skål. Hæld suppen i skålen.
9. Hæld suppen tilbage i gryden. Kog suppen.

Til fyld

1 dl små suppenudler
2 pasteuriserede
æggeblommer
1/2 citron
salt
peber

Fyld

10. Kom nudlerne i suppen. Kog i 6 minutter.
11. Skær 100 g kyllingekød i strimler, og kom dem i suppen. Gem resten af det kogte kyllingekød i køleskab eller fryser.
12. Kom æggeblommerne i en skål.
13. Pres citronen. Kom citronsaften i skålen med æggeblommerne.
14. Pisk æggeblommer og citronsaft sammen.
15. Kom 2 dl kogende suppe i skålen, og pisk godt.
16. Hæld det tilbage i suppen, mens du pisker. Varm suppen op, så den næsten koger. Suppen må ikke koge, så skiller den.
17. Smag suppen til med salt og peber.

Til pynt

2 stilke bredbladet
persille

Pynt

18. Skyl persillen og hak den.
19. Server suppen i tallerkener.
Pynt med hakket persille.



Historien bag retten

Suppe er en af de allerældste retter, som spises i hele verden. Det fortælles, at allerede før man havde kogekar, fandt man ud af at koge kød i mavesække fra dyr over åben ild.

Suppe er den kraftfulde væske, der bliver ud af at koge fx kød eller fisk, grønsager og urter med vand. Suppen får smag og kraft af de ting, den er kogt med. Er suppen kogt på høns, kaldes den kraftige suppevæske også for hønsebouillon. Suppe kan tilsættes

fx kogt kød, grønsager, krydderier og ris. Det er fyldet, der ofte bestemmer, hvad suppen hedder.

Suppe med kylling og nudler ligner en græsk suppe: Avgolemono. Det betyder æg og citron på græsk. Den græske suppe jævnes med citron og æg ligesom den tyrkiske suppe med kylling og nudler. Græsk og tyrkisk mad ligner hinanden meget. Blandt tyrkere og grækere er der mange diskussioner om, hvor forskellige retter oprindeligt stammer fra.



Smag på Thailand

Lokalt navn

Muang Thai

Areal

514.000 km²

Befolkning

64 mio.

Hovedstad

Bangkok

Valuta

Baht (TBH)

Sprog

Thai

Religion

Theravada-Buddhisme

Thailand er et land, der i areal er på størrelse med Frankrig. Klimaet giver mulighed for at dyrke afgrøder hele året. På trods af væksten i byområderne findes den største del af befolkningen den dag i dag i landsbyer, hvor familierne lever af landbrug.

Madens kulturhistorie

De første bosættere i Thailand grundlagde riskulturen. Store rismarker blev gennemvandet af et system af kanaler, floder og reservoirer. Fisk var der rigeligt af, ikke bare i floderne, men også i have. Den oprindelige madkultur var enkel og bestod almindeligvis af kogte ris med to eller tre retter til. Maden blev grillet eller kogt i kort tid og mildt krydret.

Thailand var allerede i 1400-tallet en nation med store byer, hvor der boede mange mennesker med forskellige nationaliteter, fx kinesere, indere, japanere, hollændere, portugisere, englændere og franskmænd. De mange nationaliteters madkulturer har påvirket den thailandske madkultur. Det fik særlig betydning for det thailandske køkken, at portugiserne bragte chilien med til Thailand i slutningen af 1600-tallet. Thailand har altid dyrket mange krydderier og krydderurter. Thailænderne brugte og forfinede brugen af krydderierne bl.a. ved at blande krydderurter og krydderier til specielle karrypastaer. Mange krydderier blev handlet med Kina, Indien og Java.

Thailandsk mad i dag

Et thailandsk måltid består altid af flere retter. Almindeligvis 3-4 retter, men der kan være helt op til 10-12 retter til et måltid. Retterne består hver for sig af små stykker af kød, fisk og grønsager, som ofte serveres sammen med en delikat sauce og friske salater. Suppe er også altid en del af måltidet. Jasminris serveres til.

Antallet af retter hænger sammen med den samlede smagsoplevelse. Retterne skal sammensættes, så der bliver harmoni. Der skal være balance imellem surt, sødt, salt, bittert og stærkt og med retter, hvor en eller flere af grundsmagene er særlig tydelig. Kunsten er at finde en balance mellem krydderierne. Harmonien gælder også for måltidets udseende. Alle retter serveres på én gang, og måltidet er smukt i sig selv, farverigt og anrettet med stor sans for det æstetiske. De mange friske råvarer er skåret meget fint ud i små lige store

stykker. Retterne pyntes med grønsager, der er fint udskåret i figurer m.m. Når man spiser måltidet, kan man tage meget af en ret og lidt af en anden, eller flere gange af samme ret. Man sammensætter selv sit måltid. Normalt spises maden med en ske, mens gafflen mest bruges til at flytte maden rundt på tallerkenen. Knive bruges sjældent og pinde kun, når der serveres kinesiske nudler.

Specialiteter

Karryretter er en vigtig del af måltidet. I disse retter spiller karrypasta en stor rolle. Mange thailændere laver stadig deres egen specielle karrypasta. Hvidløg, chili, citrongræs, limeblade, koriander osv. stødes sammen i en morter til en masse. Karrypastaen koges sammen med saucen og giver retten sin særlige smag. Man kan købe rød og grøn karrypasta i de fleste supermarkeder. De røde karrypastaer har meget chili i, og de grønne karrypastaer har et stort indhold af koriander.

En anden specialitet i Thailand er snacks, som er små retter, der kan spises før og mellem måltiderne eller som del af et måltid. Snacks kan også købes i gadekøkkener og nydes døgnet rundt. Det kan være lynstegte nudler, fiskekager eller satay. Satay er grillspid med forskelligt kød. Til alle snacks serveres krydrede saucer.

Kylling i Thailand

Thailand er en af verdens store producenter af kylling. Landet har tidligere været hårdt ramt af fugleinfluenza, men man har gjort en stor indsats i landet for at få bugt med sygdommen. Fugleinfluenzaen betød bl.a. at Thailand kun måtte eksportere kogt eller stegt kød til de vigtige markeder i EU og Japan. De thailandske virksomheder har været meget dygtige til at omstille sig til at eksportere varmebehandlede produkter. Nu har man fået løst problemet med fugleinfluenza, og thaierne må igen eksportere råt fjerkrækød til EU. Selvom kylling er en populær spise i Thailand, er forbruget lavt sammenlignet med EU og USA.





Satay med jordnøddesovs og agurkesalat

Opskrift

200 g kyllingebryst

Til marinade

2 cm frisk ingefær
1 fed hvidløg
1/2 tsk. karry
1/2 tsk. stødt koriander
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
1 tsk. sojasauce
2 spsk. kokosmælk

Til spid

6 trægrillspid

Jordnøddesovs

1 1/2 dl kokosmælk
1 tsk. rød karrypasta
1 tsk. sukker
1 spsk. citronsaft
50 g jordnødder uden skal og salt

Agurkesalat

1 spsk. vineddike
1 spsk. sukker
2 spsk. vand
1/2 agurk
1 skalotteløg
1/2 chili

Sådan skal du gøre

1. Skær kyllingebrystet i tykke strimler ca. 10 x 3 cm.
2. Læg kyllingestrimlerne i et lille fad.

Marinade

3. Skræl og riv ingefæren. Kom det i en skål.
4. Pil og pres hvidløget. Kom det i skålen.
5. Kom karry, koriander, salt og sukker i skålen. Rør.
6. Kom sojasauce og kokosmælk i skålen. Bland.
7. Hæld marinaden i fadet med kyllingestrimlerne. Bland.
8. Læg film over fadet, og stil det i køleskab i mindst 20 minutter.

Spid

9. Sæt en grillrist oven på bradepanden.
10. Tænd ovnen på grill.
11. Sæt de marinerede kyllingestrimler på hvert spid.
12. Læg spiddene på grillristen.
13. Grill spiddene i ovnen i ca. 10 minutter, til kødet er gennemstegt. Vend spiddene under stegningen.

Jordnøddesovs

1. Kom kokosmælken i gryden. Varm den op.
2. Kom karrypasta i gryden. Rør.
3. Kom sukker og citronsaft i gryden. Rør.
4. Hak jordnødderne fint, og kom dem i gryden.
5. Kog sovsen ved svag varme i ca. 5 minutter, til den er cremet.

Agurkesalat

1. Kom vineddike, sukker og vand i en skål. Rør det sammen.
2. Skyl agurken, og skær den i små terninger. Kom dem i skålen.
3. Pil løget, og hak det. Kom det i skålen. Bland.
4. Skyl chilien. Fjern kernerne i chilien. Skær chilien i meget tynde skiver, og kom dem i skålen. Bland.
5. Læg film over skålen. Stil agurkesalaten i køleskab, indtil den skal serveres.



Server

1. Anret kyllingespiddene på et fad.
2. Server jordnøddesovs og agurkesalat til.

Historien bag retten

Satay er en gammel ret, som har sin oprindelse i Sumatra eller Java i Indonesien, og den har i mange år været en populær ret i Thailand. Retten tilberedes af strimler af kød fra kylling, kalkun, svin eller fisk. Kødet lægges i en marinade, inden det sættes på bambusspid og grilles. Til Satay spiser man en krydret sauce og en frisk salat, fx agurkesalat eller friske rå grønsager som gulerødder og agurk i stove.

Satay kan være en snack, men retten kan også være en del af et større måltid. I Bangkoks gader kan man finde små madvogne, der sælger satay. Andre kendte grillspid er shish kebab fra Mellemøsten, souvlaki fra Grækenland og yakitori fra Japan.

Læs meget mere:

www.danskslagtefjerkrae.dk

www.voresmad.dk

www.lf.dk

www.kyllingskolen.dk

www.altomkost.dk



Dansk Slagtefjerkræ

2016