

## De unge stege-ambassadører

**Danskerne kan ikke finde ud af at stege deres kød ordentligt. Det skal der laves om på ved at lære unge studerende, hvordan man gør.**

*Af Peter Andersen*

[emailpetter@gmail.com](mailto:emailpetter@gmail.com)

16 unge studerende med vidt forskellige studieretninger svingede mandag aften wok-pander og paletknive i et køkken i hjertet af Christianshavn for at lære, hvordan man steger kød korrekt og lave velsmagende thai-mad, uden at det skal være en videnskab. Håbet er, at de unge bliver en slags stege-ambassadører, som skal give den nye viden videre til deres netværk, så budskabet spreder sig som ringe i vandet.

### **Svært hvis man ikke får det lært**

Det er egentligt ikke så svært at stege kød, men alligevel kan størstedelen af danskerne ikke finde ud af det, forklarer Grethe Andersen, chefkonsulent, Måltider og Ernæring, ved brancheorganisationen Danish Meat Association (DMA)..

”En undersøgelse vi fik lavet viste, at 27 ud af 29 personer stegte kødet alt for meget. Nogle var helt oppe på 40 min., hvor en almindelig svinekotelet faktisk kun skal have 8 min. i alt,” siger hun.

### **Thai-mad og dansk svinekød i parløb**

For at lære de unge at stege bedre har Grethe Andersen teamet op med den anerkendte thai-kok og underviser Hanne Holm, som med sin seneste kogebog ”Karry” nu har i alt 9 udgivelser bag sig om thai-køkkenets fortræffeligheder.

”Grethe og jeg syntes, at det var en god ide at gøre det her sammen. Jeg ved meget om krydderier og thai-mad og Grethe vil gerne udbrede budskabet om vigtigheden af korrekt kødstegning af særligt de magre kødtyper som svinekød. På den måde går det op i en højere enhed,” siger Hanne Holm om baggrunden for samarbejdet, og understreger at hun gør det 100% ud af eget hjerte.

### **Unge lytter til unge**

Efter et grundigt foredrag om krydderier og stegning fik de studerende selv lov til at gå i krig med de i alt syv forskellige thai-opskrifter, som de med stor iver gav sig i kast med. Hanne Holm forklarer, at deltagerne til madaftenen, som kostede 80 kr. pr. deltager, blev shanghaget over facebook, af én af hendes gode venner, som studerer på DTU. Han fik uden større problemer solgt ideen til sit netværk og fik de 16 påkrævede tilmeldinger.

Det er ikke tilfældigt, at det er de unge studerende, som Grethe Andersen og Hanne Holm forsøger, at påvirke igennem madkurset. Unge er nemlig meget mere modtagelige over for tips og råd end ældre personer, som har mange års erfaring med

madlavning bag sig. De håber på den måde at de unge kursister vil være en slags stege-ambassadører og lære den nye viden fra sig til deres venner og bekendte.

”Unge lytter til unge. Gamle med 50 års stegeerfaring tror de er verdensmestre i et køkken, og er ikke i samme grad som de unge villige til at lære nyt og give det videre,” siger Grethe Andersen.

### **Tilfredse deltagere**

Foruden de ind til videre tre planlagte madaftener forsøger DMA igennem workshops og undervisnings-materiale og hjemmesiden [svinegodt.dk](http://svinegodt.dk), at få udbredt budskabet om korrekt stegning og dermed den bedste kulinariske oplevelse til flest mulige mennesker. På den måde forventer de også at sælge mere kød.

”Vi tror på, at hvis folk lærer at stege ordentligt, så kødet bliver saftigt og råvarerne udnyttet bedre, så vil vi også sælge mere kød,” siger Grethe Andersen.

Og det ser ud til at i hvert fald madaftenen fungerer efter planen, for de studerende så ud til at suge den nye viden til sig.

”Det er fedt at se, at det rent faktisk virker uden, der går religion i det.

Mormor gør det på en måde, far på en anden - her får man bare fremlagt facts, og bagefter afprøver man det af i praksis, og ser at det faktisk virker,” siger den jurastuderende deltager Sara Suhr Pedersen, som gerne vil sprede sin nye viden om stegning og korrekt tilberedning til venner og bekendte.

#### **Faktaboks om kødstegning**

- DMA anbefaler, at man særligt skal være opmærksom på at magert kød, som fx svin og kalkun, ikke steges for længe.
- En skinkeschnitzel på 1 cm's tykkelse skal efter ca. 30 sekunders bruning ved høj varme ikke steges mere end 1-1½ minut på hver side ved lidt lavere varme.
- Der sker ikke noget ved, at kødet er rosa i midten, da eventuelle bakterier kun findes på overfladen af kødet. Kyllingekød og fars skal dog altid gennemsteges.
- Et stegetermometer er meget brugbart til at opnå det perfekte resultat.
- For mere info besøg hjemmesiden [svinegodt.dk](http://svinegodt.dk) eller Hanne Holms egen hjemmeside: [hanneholm.dk](http://hanneholm.dk)