

**Kleftiko**, grekisk maträtt. Kalv eller lammkött gnids in med oregano, vitlök, salt och citronsaft. Lindas in i aluminiumfolie och gräddas i ugn.

**Klenät**, julkaka som är ett friterat bakverk.

**Kli**, delar av sädeskornets skal som sällas bort vid tillverkning av mjöl. Innehåller mest fibrer och används i bröd samt som djurfoder.

**Klimp**, små degbitar pocherade i sjudande vätska. Degen brukar göras av mjöl, ägg, salt, ibland även fett och bakpulver. Fungerade förr i tiden som en mättande ingrediens i t.ex. soppor. Kan serveras som tillbehör.

**Kluski**, omåttligt populär polsk maträtt som grundas på mjöl, ägg, vatten, ibland potatis och färskost. Kokas och serveras varma med sås eller smält smör.

**Knedliky**, tjeckiska knödel.

**Knäck**, klassiskt svenskt julgodis med nötter eller mandel. Kokas av sirap, gräde och socker.

**Knäckebröd**, hårt bröd med lång hållbarhet. Bakas oftast av rågmjöl.

**Knödel**, tysk maträtt som påminner om kroppkakor. Degen består av kokt potatis, mjöl och ägg. Kan fyllas med frukt, färskost eller kött. Kokas och serveras med smält smör.

**Kobalamin**, vitamin B12 nödvändigt till produktion av röda blodkroppar. Finns i de flesta animaliska produkterna.

**Koffein**, alkaloid som är beroendeframkallande, har en uppiggande effekt och finns i bl.a. kaffe, te, kakaoböner, kola och guarana.

**Kofta**, fårsbullar från Mellanöstern. Malt nöt- eller lammkött kryddas med chili, koriander och curry, formas till bullar, steks eller kokas och serveras med sås, ris eller bröd.

**Kokosfett**, obehandlat har gulvit färg och härsknar lätt, raffinerat är vitt. Passar bra som frityrolja. Används också till konfektyr. Har fast form men smälter vid mycket låg temperatur.

**Kokosmjölk**, vit vätska som utvinns av frövitån i kokosnöt. Fungerar som dryck och smaksättare i många asiatiska rätter. Kan användas av laktosallergiker.

**Kokospalm**, *Cocos nucifera*, härstammar från Malaysia och Polynesien. Har ovala nötter med tjockt, hårt skal som väger upp till 2 kg. Inuti finns till en början kokosvatten som senare blir tjockflytande och kallas kokosmjölk. Den stelnade, hårda mjölken kallas kopra och är råvara vid framställning av kokosflingor och kokosfett. Kopran består av 30 % fett, 5 % protein och 8 % socker. Kokosflingor ingår i kakor, müsli, efterrätter och är vanliga i asiatisk matlagning. Kokosfett är bra som frityrolja. Kokosmjölk ger maten speciell, mjuk smak och kan också användas som gräde.

**Koksalt**, se Salt.

**Kolatråd**, *Cola acuminata*, städsegrönt träd i Afrika, Brasilien, Västindien och på Java. Ger kapslar med ett par frön kallade kolanötter. Innehåller koffein och teobromin. Kolaextrakt tillsätts Coca-Cola.

**Kolhydrater**, organiska föreningar, t.ex. socker, stärkelse och fibrer. En viktig energikälla som finns främst i vegetabiliska livsmedel.

**Kolja**, *Melanogrammus aeglefinus*, torskfisk med en karakteristisk svart fläck ovanför bröstfenan. Kan bli över en meter lång och väga upp till 20 kg. Har vitt och fast kött. Utgör den viktigaste ingrediensen i fiskbullar.

**Kolsyra**, koldioxid upplöst i vatten. Tillsätts till läskedrycker. Utvecklas under jäsningsprocesser i champagne och mousserande viner.

**Kombu**, *Laminaria japonica*, japanska alger. Används för tillverkning av vegetariska buljonger och soppor. Varma eller kalla blad passar bra till fisk, skaldjur och ärtor. Äts ofta som godis. Rik på kalcium och fosfor.

**Kompott**, färsk eller torkad frukt kokt i lätt sockerlag.

**Kondenserad mjölk**, trögflytande mjölk som framställs genom att mjölk pastöriseras, homogeniseras, indunstas och steriliseras. Har lång hållbarhet och kan användas i bakverk, glass eller kaffe.

**Konjak**, alkoholdryck tillverkad av vindestillat. I Sverige är det ett allmänt begrepp men internationellt menas cognac som görs av druvorna växande i distriktet Cognac. Den karakteristiska smaken kommer från flerårig förvaring på ekfat.

**Konjaskupa**, klotformigt glas på låg fot med kupa som smalnar av mot toppen. Se även Aromglas.

**Konserv**, livsmedel som behandlas så att dess hållbarhet ökas. Det finns kraftigt värmebehandlade helkonserver med en hållbarhetstid på minst ett år och kallt behandlade halvkonserver med betydligt kortare hållbarhet som dessutom kräver låg förvaringstemperatur.

**Konserveringsmedel**, medel som motverkar mögel och jäsnings. Naturliga finns i t.ex. lingon och rönnbär men de flesta framställs idag industriellt som t.ex. bensoesyra, natriumbensoat och kaliumnitrat.

**Konsistensgivare**, ämne som gör livsmedel tjockare och som förhindrar klumpbildning. Det kan vara förtjockningsmedel, stabiliseringsmedel eller emulgeringsmedel. Naturliga konsistensgivare är t.ex. potatismjöl och gelatin.

**Kontinental frukost**, innebär enkel frukost med kaffe eller te, juice, bröd, smör och marmelad.

**Koppar**, spårämne som påverkar omsättningen av järn och syre och förstärker benstommen och blodkärlens väggar. Finns i nötlever, nötter, frön, kakao m.m.

**Kopra**, fruktkött i kokosnöt. Säljs som kokosflingor och har en fetthalt på 60–70 %. Används i bakverk, glass och efterrätter.