



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Generall information om kött, kyckling, fisk och skaldjur

KAPITEL 7





Co-funded by
the European Union



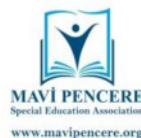
Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

KAPITEL 7

Generall information om kött, kyckling, fisk och skaldjur

Ämnen

- 7.1. Grupperingen av kött
- 7.2. Likstelhet (Rigor Mortis)
- 7.3. Förvaring av kött





7.1. Grupperingen av kött

Kött är rikt på mineraler och protein så det krävs kunskap och erfarenhet för att tillaga det ordentligt, det finns några viktiga faktorer att ta hänsyn till vid tillagning av kött, så man inte förlorar några av de viktiga ämnena som köttet innehåller. Kött kan grupperas enligt följande efter de köttslag som tillgodoser en stor del av det dagliga dagsbehovet av protein

- a) **Slaktkött:** kalvkött, får, get, nötkött
- b) **Fjäderfä:** gås, anka, kyckling, kalkon
- c) **Viltkött:** hare, raphöna, fasan, rådjur etc.
- d) **Fisk och skaldjur:** alla typer av fet och icke-fet fisk, krabbor, musslor, räkor, bläckfisk etc.
- e) **Inälvor:** lever, hjärtan, hjärna, njure etc.

Några viktiga näringsmässiga fördelar med att konsumera kött är:

- Det säkerställer att kroppen får de ämnen som den behöver för att hjälpa kroppen kunna utvecklas, både fysiskt och psykiskt
- Det stödjer hormonernas funktion
- Ökar motståndskraften mot sjukdomar

7.2. Likstelhet (Rigor Mortis)

Metabolismen fortsätter att fungera ett tag även efter slakt. De pågående metaboliska rörelserna hos djuret, vars syreupptag stoppas vid slakt, sker i en syrefattig miljö. Vid muskelrörelser i en syrefri miljö bildas mjölksyra och djurets kropp hårdnar inom några timmar efter döden. Detta tillstånd kallas likstelhet (rigor mortis). Förlusten av köttets stelhet vid döden varierar beroende på djurets ålder, ras och temperaturen vid vilken köttet hålls. Att "frysa" köttet är en metod som absolut bör undvikas för att låta likstelheten passera. Infrysning bör göras efter att likstelheten har passerat. Det tar ca 1 timme för tjäderfår att förlora sin stelhet medan det tar upp till 10 timmar hos nötkreatur. Om köttet behöver konsumeras akut bör köttet förvaras vid 1°C i 24 timmar efter slakt innan konsumtion.



7.3. Förvaring av kött

Marinerat kött

Marinering är när man har köttet i en form av sås, dels för att ge smak men också för att mjuka upp köttets konsistens. Växter, kryddor, örter, vinäger eller oljor kan tillsättas i vätskan som förbereds till marinering. Syrorna i marinaden mjukar upp köttets konsistens. Marinerat kött kan vila i marinaden några dagar innan man tillreder det. Man behöver dock vara noggrann med att hela livsmedlet täcks av marinaden och att det förvaras i kylan hela tiden.

Den viktigaste faktorn vid lagring av kött är att vara uppmärksam på hygienreglerna, eftersom kött som hanterats fel utgör en stor risk för hälsan.

Saker att tänka på vid förvaring av kött är följande:

- Om köttet skärs i stora bitar kan det stå i kylan 3-4 dagar. Det bästa sättet att förvara kött är dock att frysa. Köttet bör slås in/folieras innan det fryses in för att det inte ska brännas till is av kylan.
- Köttfärs bör konsumeras på kort tid eftersom fukthalten i färsen är hög och bakterier förökar sig snabbt i en sådan miljö.
- Köttjuice är bland de produkter som snabbast blir dåligt, även i kylan. Behöver de förvaras skall dessa förvaras i frysen.
- Fryst kött ska tinas i kylskåpet, inte i rumstemperatur. Kött som tinas i rumstemperatur tinas på utsidan medan insidan fortfarande kan vara fryst, och detta är inte lämpligt för tillagning.

Fågelkött har också rika näringsämnen. Tillagning av fågelkött liknar matlagning av kött. Djurets ålder spelar en viktig roll för att göra köttet mjukt och segt. Fågelkött ska frysas utan att vänta länge efter slakt och det ska aldrig vara underkockt. Underkockt fågelkött orsakar spridning av sjukdomar som exempelvis salmonella. Fågelkött kan förvaras i kylan





Co-funded by
the European Union

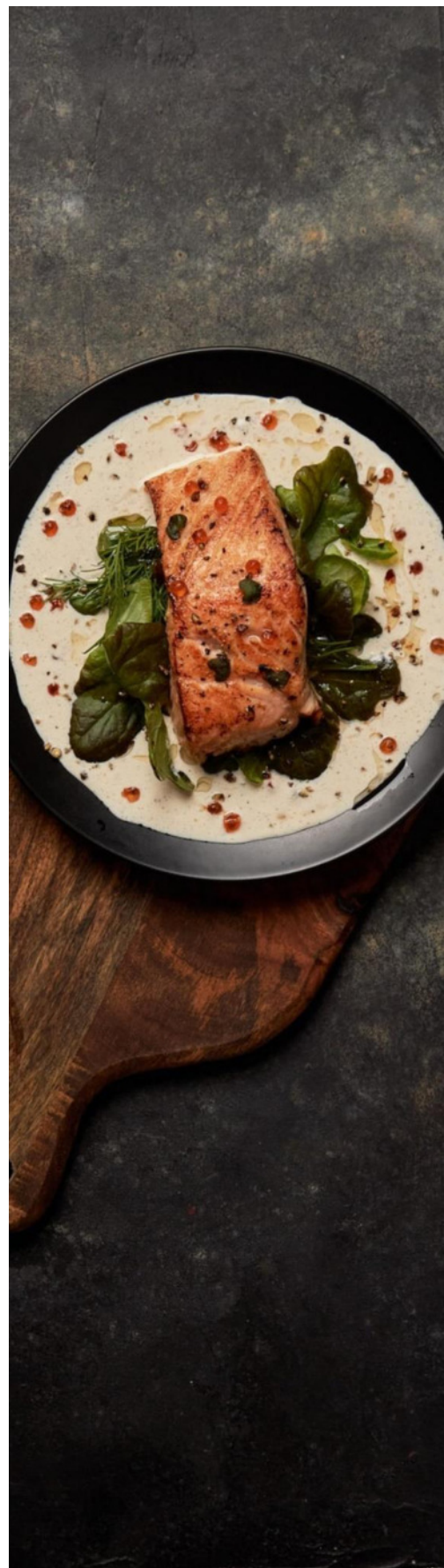
+2°C fram till utgångsdatum. Det kan förvaras i frysen vid -18°C i 6 månader.

Liksom när det gäller kött finns det vissa faktorer som bestämmer kvaliteten och hygieniska förhållanden i fisk och skaldjur. Vilken typ av fisk/skaldjur och utfodrings-, fångst-, lagrings- och transportprocesser och färskhet av fisk och skaldjur är också viktigt. Fiskens smak och köttets struktur varierar beroende på typen av varje fiskart, tex om det är salt eller sötvattensfisk.

Fisk och skaldjur har höga näringsvärden när de är färska, men de förvandlas till hälsomässigt riskabla livsmedel då de förlorar sin fräschör.

Faktorer att tänka på när man köper fisk och skaldjur:

- Att förvara fisken under dåliga förhållanden samt om man förvarar fisken i plastpåse under en längre tid gör att den snabbare börjar ruttna.
- Ögonen på fisken ska vara utbuktande, klara och glänsande. Gälarna ska vara ljust röda eller rödaktiga i färgen, och även lätt fuktiga. Köttet ska vara fast och stramt och fjällen ska vara hal och glänsande. Är fiskens ögon grumliga, gälarna torra, slemmiga eller luktar, är köttet stumt och är det mycket lösa fjäll och sprucken hud så är det tecken på en ruttnande fisk.
- Färsk fisk doftar tång, gammal fisk luktar ruttet
- Fisk kan förvaras mellan 0-2°C förutsatt att den är i is. Önskas fisken förvaras längre kan den förvaras genom konservering, saltning, torkning, frysning. Innan du lagrar fisk bör deras inre organ rengöras. Fisk som rensas färsk och snabbt fryses in kan lagras i -18°C i 3-6 månader.
- Den viktigaste faktorn att tänka på vid konsumtion av konserverad fisk är burkens utseende. Fisk i skadade burkar bör definitivt undvikas. Förekomsten av giftiga ämnen som orsakar matförgiftning



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



Co-funded by
the European Union

bör misstänkas, särskilt i burkar med konserverad fick som buktar utåt.

- Skaldjur är rika på mineraler, vitaminer, proteiner och oljor. Precis som fisk bör alla typer av skaldjur köpas och konsumeras färska. En del skaldjur (krabbor, musslor etc) ska tas till köket levande och förvaras levande. De blir nämligen dåliga snabbt efter att de dör, och om man konsumerar dem då de är dåliga orsakar de matförgiftning.
- Skalfria skaldjur bör precis som fisk inte ha nedsänkt hud när fingrarna trycks mot dess yttre yta. Färska skaldjur har en distinkt lukt och liknar doften av tång. Obehagliga och skarpa lukter i skaldjur är en indikation på att de inte ska konsumeras.
- Alla typer av fisk och skaldjur kan förvaras på is vid -1°C. skaldjur som är sorterade och förkokta kan förvaras i förvaringskärl och täckas (folie, plastfilm etc) i kylan 2-3 dagar.
- Om de rengjorda och sorterade skaldjuren ska förvaras en längre tid bör de definitivt förvaras frysta. Om dessa produkter förvaras och fryses på rätt sätt kan de lagras från 6 månader upp till 1 år.

