



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Såser och buljonger

KAPITEL 5





Co-funded by
the European Union



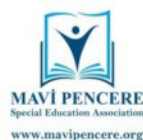
Co-funded by
the European Union

"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 5

Såser och buljonger

Ämnen

5.1. Grundsåser

5.2. Grundbuljonger/lager





5.1. Grundsåser

En sås är en flytande komponent i en maträtt. Sås används för att komplettera maträtten och öka smaken. Det finns olika typer av såser, det finns de såser som man tillagar genom redning eller emulgering. Det finns även skysås där man använder sky/buljong som grund då man tillreder den.

Olika sätt att reda en sås:

- Mjöl
- Roux: Man smälter smör och blandar i mjöl som man rör ihop i kastrullen innan man häller ned vätskan och kokar ihop tills mjölsmaken är borta. Det finns tre olika varianter av Roux; vit, ljus och mörk.
- Majsmjöl
- Beurre Blanc: Man använder tärningar av hackat smör som man lägger ned en efter en och rör om tills såsen tjocknat till önskvärd konsistens.
- Beurre Manie: Det är samma grund som i en roux men man blandar det i rumstemperatur utan uppvärmning eller tillagning. Sedan tillsätter man den i den heta såsen under omrörning tills man fått den konsistens som man vill ha.
- Liason: Man blandar äggula och het grädde under kraftig omrörning. Innan den tillsätts i såsen så blandar man blandningen i lite het sås i en separat skål innan man försiktigt tillsätter den lite i taget i såsen under omrörning. Såsen får inte koka när man tillsatt redningen i kastrullen.

Denna metod används också till redning av soppor.

- Reduktion: För att nå önskad konsistens så kokar man ned vätskan över låg värme tills man får en tjockare och mer koncentrerad mängd vätska till såsen.
- Kryddor och olika smakämnen: Såser har en naturlig smak på grund av sina ingredienser, men ibland behövs tillskott. Kryddor och örter kan helt förändra smaken på en sås.

Grundsåser

Grundsås är precis som det låter som; grunden i en så. Sedan ändrar man såsens karaktär genom olika smakkomponenter så det passar maträtten som serveras. De fem olika grundsåserna är:

Espagnole Sås: Som även kan kallas även brun grundsås eller spansk sås. Den görs genom en blandning av brun sky/buljong och roux.



Co-funded by
the European Union

Tomat Sås: Det är när man har en buljong där man tillsätter tomater, tomatprodukter och olika grönsaker. Detta kallas ofta för röd grundsås.

Béchamel Sås Kallas ofta vit grundsås. Den görs genom att du har lika delar smör och mjöl, smälter smöret i kastrullen, tillsätter mjölet som man rör ihop innan man tillsätter kall vätska under omrörning. Detta får sedan koka ihop under försiktig omrörning tills såsen tjocknat och mjölsmaken är borta.

Veloute Sauce: Den tillreds genom att reducera ljus buljong med lika delar smör och mjöl. Man smälter smöret i kastrullen, låter mjölet rostas lite innan man tillsätter kall fond under omrörning.

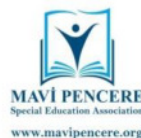
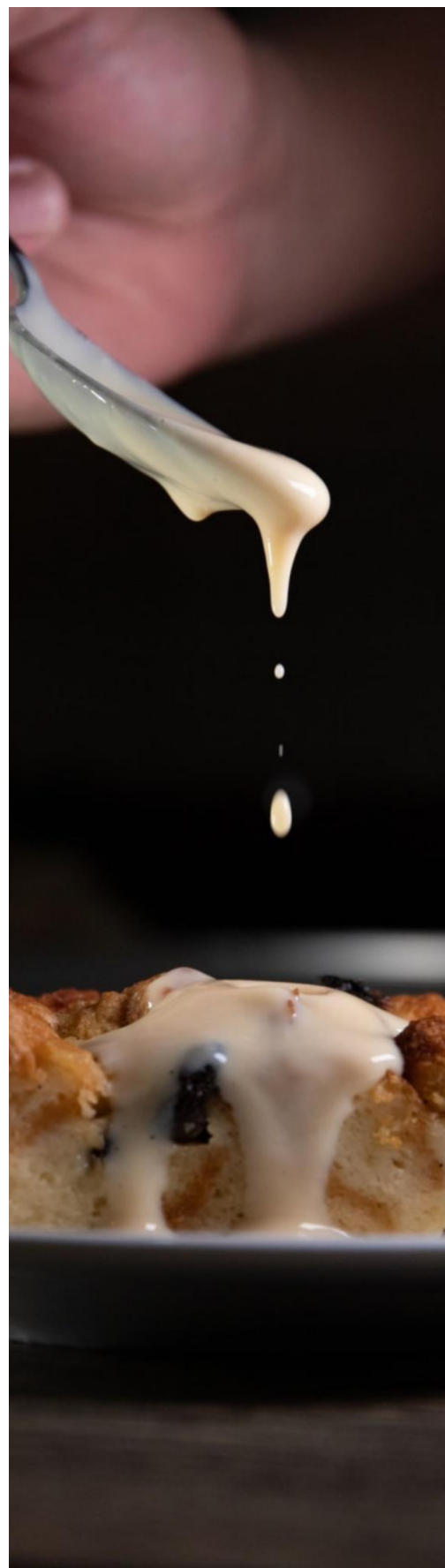
Hollandaise Sås: Är en sås där ljummet smör och äggula blandas och värms sakta upp under tiden som man vispar. Det kan vara svårt att tillreda en Hollandaisesås eftersom den skär sig lätt och skiljer sig mot hur man tillreder de andra grundsåserna. Hollandaisesåsen bör hållas varm fram till servering, ca 60°C för att förhindra att äggen koagulerar. Det är också viktigt att tänka på att denna temperatur påskyndar bildningen av bakterier så man bör också lägga tid att fundera på hur man ska förvara såsen för att minimera bakteriebildning.

Derivatsåser: Det är såser som man framställer genom att tillsätta andra ingredienser i den grundsås som man tillagat.

5.2. Grundbuljonger/lager

Buljong är ett avkok på kött, fisk, skaldjur, fågel eller vegetabilier och där man tillsatt kryddor. Man pratar ofta om buljong, fond och lager som om det är samma sak, men det som skiljer sig är intensiteten på smaken och vilken del av djuret som man använder vid tillredningen av buljongen/fonden/lager. Lager och fond är samma sak.

- **Tillredning:** Buljong: Man tillsätter kallt vatten som täcker råvarorna (kött, fågel, fisk, skaldjur eller grönsaker) och låter det sjuda upp. När det börjar sjuda tar man bort skummet som lägger sig på ytan med en slev. Kryddor kan tillsättas när som helst under processen. När buljongen kokat klart kan den användas omedelbart om så önskas, efter att den silats genom en fin sil eller ostduk, eller så kan den kylas ned snabbt och förvaras i kyl till ett senare tillfälle. Man ska räkna med att en buljong på kött tar minst 5-6 timmar på sig, och ju längre tid det får sjuda desto mer sätter sig smakerna.



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



- **Fond/lager:** Börja med att rosta råvarorna (grönsakerna, köttben osv), placera råvarorna glest på en plåt och häll lite olja över. Gör man köttbuljong måste man vara försiktig med mängden grönsaker så de inte tar över smaken av buljongen. Ställ sedan in i ugnen och när det är klart håller du ned allt inklusive vätskan som blivit ned i en kastrull med kallt vatten. Ha inte mer vatten än nödvändigt då man vill få en koncentrerad smak på avkoket. Låt sjuda i minst 5-6 timmar. Sila sedan av i en fin sil eller ostduk.

När man ska koka en egen buljong eller fond är det viktigt att man tänker på att inte använda vissa råvaror i buljongen. Dessa är:

- Stärkelsehaltiga grönsaker (De gör så att fonden blir grumlig)
- Gröna bladgrönsaker (De smälter i fonden, de klarar inte kokning under så lång tid)
- Livsmedel med starka färger som fäller (tex rödbetor)
- Livsmedel med stark lukt (blomkål, kål)

Kryddor kan med fördel knytas in i en ren ostduk eller läggas i en kryddpåse eller knytas ihop i en bouquet garni innan man lägger ned det i kastrullen.

Kryddpåse: är en liten påse där man lägger ned färska kryddor och örter, till exempel timjan, lagerblad, rosmarin, persiljestjälkar och svartpeppar. Om man inte har en kryddpåse kan man göra en själv genom att klippa en bit från en ostduk och knyta ihop med ett snöre och lägga ned i kastrullen.

Bouquet garni: är en liten bukett som kan innehålla persiljestjälk, purjolök, sellersistjälk som knyts ihop på längden och läggs ned i kastrullen.

Buljong och fondtyper

Buljong

Är en buljong/fond av antingen kalv, höns/kyckling, fisk/skaldjur eller grönsaker. För att förbereda en ljus fond måste grönsaker som används från vita "mire poix" grönsaker.

Ljus Mire Poix: Är användning av de vita delarna av mire poix-grönsakerna som används till buljonger, fonder, såser eller soppor där man inte vill ändra färgen. Det är den vita delen av sellerin, purjolöken, och löken. Dessa skärs med mirepoix-tekniken. Vitpeppar och lagerblad tillsätts som krydda. Anledningen till att man använder vita grönsaker här är för att vi vill behålla buljongen/fondens ljusa färg.



Tillredning av buljong:

- Om ben ska användas, så skärs benen med fördel i 10 cm längd och blanchering görs. (Blanchering – koka upp vatten, låt benet koka i 1 minut och kyl snabbt ned, gärna med isbitar. Så behåller råvaran sin färg)
- Benen och grönsakerna överförs till kastrullen och vatten tillsätts
- Kryddor tillkommer
- Efter att buljongen/fonden nått kokpunkten, så låt den stå och sjuda
- Skum som uppstår tas bort eftersom
- Locket på grytan ska inte vara på
- Efter att buljongen/fonden är klar silas den genom en fin sil eller ostduk
- Efter att ha kylts ned snabbt märks den upp och förvaras i kyl eller fryslskåp

Fond/Lager

Är en buljong/fond av antingen kycklingben, nötköttsben eller viltben kokta med grönsaker. Buljongen/fonden får sin färg genom att man tillagar ingredienserna i ugnen tills de blir bruna, då lägger man ned dem i kastrullen. Ibland tillsätter man även tomatjuice eller tomatpuré i kastrullen.

Tillredning av fond/lager

- Skär benen i 10 cm längder och lägg på bakplåten
- Rosta i ugnen med lite olja i 30-40 minuter i förvärmad ugn på 200 °C
- Mire poix tillsätts rostar tillsammans tills köttet är klart
- Benen och grönsakerna hälls över i en kastrull och tillsatt vatten.
- De ben och grönsaker som finns kvar på plåten blandas med lite vatten eller rött vin och tillsatt sedan det också i kastrullen
- Tomat eller tomatpuré tillsätts tillsammans med kryddpås
- Låt sjuda i 6-8 timmar
- Skum som uppstår tas bort eftersom
- Locket på grytan ska inte vara på
- Den färdiga fonden filtreras med hjälp av en fin sil eller ostduk
- Fonden kyls snabbt och märks och förvaras sedan i kyl eller frysskåp





**Co-funded by
the European Union**

Fiskfond

Fond som består av fiskben eller skaldjur gör man såhär:

- Benen och grönsakerna läggs ned i kastrullen och täcks med vatten
- Lägg ned kryddpåse
- När fonden kokat upp, sänk värmen och låt sjuda
- Skummet som bildas tas bort eftersom
- Kastrullens lock ska inte vara stängt
- När fonden är klar filtreras den genom en fin sil eller ostduk
- Den kyles snabbt ned och förvaras i kyl eller frysskåp.

Grönsaksbuljong/fond

Fond som består av grönsaker innehåller inga köttprodukter utan bara grönsaker, kryddor, örter och vatten. Grönsaksbuljong gör man såhär:

- Grönsaker som morötter, purjolök, lök läggs ned i kastrullen
- Vill man öka smaken på buljongen/fonden kan man karamellisera grönsakerna med lite olja innan man tillsätter vatten
- Tillsätt kryddor
- Efter att buljongen/fonden kokat upp låt den sjuda
- Skummet som bildas tas bort eftersom
- Grytans lock ska inte vara på
- När buljongen/fonden är klar så filtreras den genom en fin sil eller ostduk
- Kyl ned snabbt och förvara i kyl eller frysskåp

