



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Grundläggande tekniker i köket

KAPITEL 4





Co-funded by
the European Union



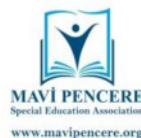
Co-funded by
the European Union

"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/>





Co-funded by
the European Union

KAPITEL 4

Grundläggande tekniker i köket

Ämnen

- 4.1. Grundläggande tekniker i kök
- 4.2. Grundläggande hackningstekniker
- 4.3. Grundläggande matlagningstekniker
- 4.4. Bestämning av portioner





4.1. Grundläggande tekniker i kök

Olika förberedningsprocesser behövs för att producera maten i enlighet med de planerade menyerna. Att välja lämplig utrustning för produktion, skärning, hackning och val av lämpliga tillagningsmetoder spelar en viktig roll för att förbereda mat för presentation. Komponenterna i en färdig produkt går igenom många processer som "skärning, skalning, hackning", och när du arbetar i köket är det absolut nödvändigt att vara i ett planerat och systematiskt arbetssätt genom att använda de metoder som bestäms av att arbeta med det i förväg.

Alla förberedelser för arrangemanget av arbetsområdet i köket och före tillagningen kallas "mise en place" på franska. "Mise en place", som betyder förberedande, säkerställer att maten produceras i tid och på ett utsökt sätt.

Preliminärt: Det täcker processen att mäta, sortera, tvätta och överföra livsmedel till lämpliga behållare för hackning, och några av de grundläggande termerna som används i den preliminära beredningsprocessen är internationella termer som köksarbetare bör känna till. Några av dessa termer är:

Gastronorm

Behållare med olika djup och storlekar används i kök. Dessa behållare, även kallade badkar, är beredda enligt internationella standarder och deras dimensioner antas av tillverkare av industriell köksutrustning. Dessa behållare anpassar sig enkelt till annan utrustning i kök (kylskåp, ugnar, vagnar etc.).

Skärbrädor

Att välja lämplig skärbräda är scenen före "hackning och tillagning" - stegen, och materialet som används i skärbrädor kan bestå av olika material. Skärbrädorna måste dock vara diskmaskins säkra och lämpliga för användning av desinfektionskemikalier. Av denna anledning föredras inte träskärbrädor i kök eftersom de inte är bra för tvätt-, sköljnings- och steriliseringsprocesser. En annan viktig fråga är att varje skärbräda endast ska användas för att hugga en viss typ av mat. I denna metod, som antas för att förhindra förorening av mikroorganismer som kommer att skada hälsan, görs den nödvändiga skillnaden genom att använda färgkoder. Användningen av färgkoder är en metod som antagits inte bara för skärbrädor utan också för knivar som ska användas.



Co-funded by
the European Union

Färgkoder som används i skärbrädor och knivar

Vit: Vid framställning av mjölk och mejeriprodukter

Grön: I all frukt- och grönsaksberedning

Blå: I skaldjursberedning

Gul: Vid framställning av fjäderfäkött

Röd: Vid beredning av rött kött

Brun: Vid beredningen av alla bakverk.

Det är mycket viktigt att välja lämplig kniv och använda den på rätt plats med rätt teknik. Den största assistenten för köksarbetare är knivar. Det är nödvändigt att veta hur man använder knivar, hackningstekniker och färgkoder för att arbeta i köket säkert, snabbt, praktiskt och i enlighet med hälsoreglerna.

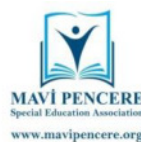
Grundläggande köksknivar

Köksarbetare behöver kvalitet och vassa knivar med rätt storlek och form. Även om varje kniv har en separat uppgift varierar knivarnas dimensioner beroende på deras flexibilitet och expertisen hos de personer som ska använda dem. Förutom knivar för skärning och hackning används olika verktyg och apparater i kök, men varje kock bör ha sina egna knivar och små uppsättningar.

Vad ska man veta vid val och underhåll av knivar?

- Kvalitetsblad bör köpas (gärna från välkända varumärken).
- Den ska vara skarp, stark och motståndskraftig mot rost.
- Knivens handtag ska vara av lämplig storlek och vikt för handen på den person som använder den.
- Knivar ska vara i lådor eller fodral för förvaring.
- Knivar ska inte placeras i diskmaskinen. Diskmaskiner förkortar bladets livslängd. Efter tvättning av knivarna med tvålatten ska de inte lämnas våta utan torkas med en pappershandduk.
- För att förhindra att bladen böjs och mattas, bör hårda föremål inte skäras och hackning ska göras på lämpligt underlag.

Några typer av knivar räcker för en nybörjare köksarbetare. Det är möjligt att lista de grundläggande köksknivarna enligt följande;



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



Co-funded by
the European Union



- Kockkniv
- Grönsakskniv
- Slaktkniv
- Filékniv
- Hackningskniv

Slipstål är också en viktig del av knivuppsättningar, det används för att hålla knivarna vassa och fungera bra.

4.2. Grundläggande hackningstekniker

Efter att de nödvändiga förberedelserna har gjorts börjar hackningsprocessen. Att hålla bladet korrekt och bekvämt gör hackningen enklare och säkrare. För att göra en säker hackning bör kniven greppas med tummen och pekfingeret från den punkt där knivens handtagsdel möter metallen. En annan viktig punkt att notera i denna greppstil, som ger bekvämlighet och kontroll för kockarna, är att fingertopparna som håller materialet som ska skäras är inverterade för att skydda dem från kniven. När du hackar på detta sätt ska kniven vila på fingrarna och skärbredden ska justeras. Eftersom skärtjockleken för varje material kommer att vara annorlunda, kommer knivens svängning i handen också att vara annorlunda.

Olika hackningsmetoder bör användas eftersom tillagningstiden, storleken, användningen och användningsändamålet för varje material kommer att skilja sig åt. Hackningsformerna bestäms av internationella standarder och namnen på hackningsstilarna kallas med samma namn över hela världen.

Julienne: Julienne, allumette, eller franskt snitt, är en kulinarisk knivskärningsteknik där matvaran skärs i långa tunt skivade remsor, liknande tändstickor. Den kan appliceras på nästan alla grönsaker och vissa typer av frukt. Efter att ha trimmat grönsakerna i längder som varierar mellan 3-5 cm i längd och 1,5-3 mm vid sidan kan juliennehackade grönsaker användas i consommé (klara) soppor, grönsaksoppor eller som tallriksdekoration.

Brunoise: Den tillverkas genom att klippa Jullienne-formen i kuber och skära materialet mindre än 1,50 mm och finhacka det. Om julliennehackning inte görs ordentligt kan brunoisehackning inte heller göras ordentligt. Försiktighet måste vidtas för att säkerställa att alla



Co-funded by
the European Union

hackade bitar har samma storlek. Brunoise grönsaker kan användas som kokta eller råa, liksom i consommésoppor, i kalla bufféer för att dekorera kalla kötträtter och för att dekorera fiskrätter. Det är den mest använda hackningsmetoden som en preliminär förberedelse vid beredningen av rätter.

Jardiniere: Jardiniere är en lite grövre form av hackning. Denna form av hackning används i garneringar, sallader, olika grönsaks- och kötträtter. Det kallas också "små tärningar" på engelska. I denna hackmetod varierar storleken på varje bit beroende på skålen som ska användas, men den ska vara mellan 3-6 mm.

Macedoine: En något större form av Jardinière och dess mått är mellan 6-9 mm. Sju eller åtta av dem är tillräckligt stora för att passa i en matsked. Det kallas "medium dice" på engelska. Om den skärs i 2 cm kuber kallas den "stora tärningar".

Paysanne: En fyrkantig hackningsmetod och alla typer av grönsaker kan hackas på detta sätt. Den består av rutor som är 1x1 cm breda och 1 mm tjocka.

Matignon: Paysanne-hackning kallas matignon när den slumpmässigt hackas. Den används vid framställning av olika rätter. Den används i garneringar, grönsaksrätter och grönsaksoppor, som bereds genom att sila eller krossa.

Batonnet: En annan typ av hackning i form av ett rektangulärt prisma med måtten 6x6 mm och 5-6 cm. Potatis, morötter och selleri kan hackas med denna metod. Den används vid framställning av olika garneringar och dekorationer.

Vichy: Det är en cirkulär form av hackning, och de hackade bitarna är 3 mm tjocka. Den används i olika dekorationer och som garnering.

Chiffongad: Det är i allmänhet en metod för att skära grönsakerna med gröna blad. Det är en skärteknik där bladen läggs ovanpå varandra. Bladen formas som en tät rulle och finhackas sedan.

Mire Poix: De skurna bitarna i mire poix, även känd som blandningen som är beredd att ge smak åt rätterna. Det ska vara i form av kuber eller nära kubform. Det är sättet att hacka rotfrukter, grönsaker och kött.



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



Även om det finns olika grupperingar i mirepoix, som framställs som en smakblandning, kan den också tillverkas av lök, selleri, selleriskal, purjolök och lagerblad. Olika kryddor (timjan, vitlök, kryddnejlika, etc.) läggs till dessa grundläggande blandningar vid beredningen av vissa köträtter och såser.

4.3. Grundläggande tillagningstekniker

Dagens snabbt föränderliga tekniska anläggningar möjliggjorde också utvecklingen av matlagningstekniker och ledde till framväxten av innovativa och kreativa tillämpningar. Utrustning som arbetar med el förbättrade också produktions-, berednings-, matlagings-, kylnings- och uppvärmningsprocesserna. Således har matens hållbarhet också förlängts.

Andra begrepp om matlagning

Koagulering: Förtjockning av vätskor genom att förlora sin fluiditet (fallet med ystning av produkter som innehåller yoghurt, vassle, etc.).

Karamellisering: Det är processen där produkterna som innehåller kolhydrater och socker byter färg under hög värme (brunning av socker genom uppvärmning i en kastrull)

Eftersom varje livsmedel innehåller olika komponenter (protein, vatten, kolhydrat, olja, mineralämnen, vitaminer etc.) måste den utsättas för en separat tillagningsprocess. De element som ska beaktas enligt innehållet i livsmedlen är följande;

- **Vatten:** Vatten, som kan förvandlas till fast, flytande och ånga, finns i olika proportioner i varje matvara. Vatten fungerar som bärare för många näringsämnen och smaker. När vattnet i maten går förlorat torkar det, medan vitaminerna och mineralerna löses upp i vattnet under tillagningen och blandas med vattnet.
- **Mineraler, vitaminer:** Det är känt att de flesta vattenlösliga vitaminer som B- och C-vitaminer passerar in i matens kokvatten. Av denna anledning bör matens kokvatten användas. I de fall där vattenkokningsmetod inte föredras, bör ångkokningsmetod användas och mineralerna och vitaminerna i maten ska bevaras.
- **Proteiner:** Proteiner tillagade under lämpliga tillagningsförhållanden smälts lättare, men överkokning av mat orsakar proteinförlust. Till



Co-funded by
the European Union

exempel, när kött tillagas vid mycket höga temperaturer, kommer brännskador att uppstå på dess ytor, och å ena sidan kommer mängden protein på köttets yta att påverkas av denna negativa situation, medan proteinförlust kommer att inträffa mot köttets insida. En liknande situation uppstår med överkokta ägg, överkokning stelnar proteinet i ägget och gör det svårt att smälta. På samma sätt upplevs proteinförlust i torkade baljväxter.

- Kolhydrater: Effekten av matlagning på kolhydrater är annorlunda än på proteiner. Kolhydraternas smältande och mjukgörande egenskaper gör att de lättare kan smälta genom matlagning.
- Oljor: Oljor tillagas inte speciellt, medan oljor används i tillagningsmetoder, de släpper ut giftiga komponenter när de utsätts för höga värmeterperaturer. Därför är det nödvändigt och hälsosamt att använda oljorna utan att bränna dem.

Tillagningsmetoder

Trots den långa historiska matlagningsprocessen är dagens matlagningsmetoder baserade på de grundläggande teknikerna som används av det primitiva folket. Matlagningstekniker, som i grunden är indelade i torrmatlagning och vattenkokning, skiljer sig med teknikens framsteg.

Matlagning i vatten

- Förblanchering
- Pochering
- Kokande (kokande-sjudande)
- Matlagning i låg eld och lågt vatten (bräsering)
- Matlagning med egen juice (stuvning)
- Matlagning i ånga (ångkokning)

Tillagningsmetoder för torr värme

- Grillning-Gassande
- Ugnstekning
- Bakning
- Sautering
- Stekning i olja

Andra metoder

- Mikrovåg



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



- Matlagning med infraröda strålar
- Vakuumatlagning

Tillagningsmetoder i vatten

Kokning är en enklare metod än andra tillagningsmetoder. Mängden mat som ska tillagas, behållaren som ska användas och mängden vatten är viktiga faktorer att tänka på. I denna tillagningsmetod kokas maten inte bara med vatten utan också i såser. Det är en hälsosammare metod än metoder som stekning och rostning i olja. Under tillagningen bör värmen modereras efter att vattnet har nått kokpunkten. Det bör inte glömmas att vitaminerna och mineralerna i maten passerar in i detta vatten, så det bör inte slösas bort.

Skållning (blanchering)

I denna metod doppas råa grönsaker eller kött direkt i kokande vatten under en kort tid och avlägsnas sedan, vattnets temperatur bör vara cirka 100 °C. Målet är att hålla färgen på grönsakerna levande och ta bort blodet och smutsen i köttet. Denna metod både bevarar de näringsrika delarna av grönsakerna och stärker grönsakernas konsistens och tar bort de oönskade bittra smakerna i maten.

Pochering

Det är en tillagningsmetod som appliceras vid 71-82 °C i en vätska genom att reglera temperaturen. Denna metod används för livsmedel som kan försämrats när de kokas. Mängden vatten bör inte vara överdriven. När vattnet når kokpunkten bör temperaturen på spisen/spisen sänkas.

Kokning (kokande-sjudande)

Ingredienserna kokas i vatten eller kokas genom att kasta dem i kokande vatten vid 100 °C. Kokning kan göras med kokande vatten eller genom att börja med kallt vatten (kallt vatten läggs i potten och maten läggs till maten utan att vänta).

Gassande

I denna metod kokas materialen som ska kokas på låg värme genom att låta dem släppa ut sin egen juice eller genom att tillsätta mycket lite vatten. Matlagning görs också genom att tillsätta en liten mängd vatten eller buljong till livsmedel som tidigare har sauterats och rostats vid höga temperaturer. Olika såser och buljonger bereds också med denna metod.



**Co-funded by
the European Union**

Punkter som ska beaktas i denna tillagningsmetod är att börja laga mat med lite vatten och att bestämma väl vilken typ av kokvatten som ska användas i maten. För det mesta används vanligt vatten, men kött, fisk och kycklingjuicer används också.

Ångkokning (ångande)

I denna metod tillagas maten genom ångning och det säkerställs att dess näringsvärde och unika färger bevaras. Det är en ständigt ökande tillagningsmetod och kommersiella kök har specialutrustning för ångning.

Bain-marie

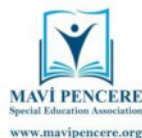
Det är en metod (även känd som vattenbad eller dubbelpanna) som används för att laga känsliga livsmedel genom att placera en skål i en annan större skål som innehåller varmt vatten. Denna metod används också för beredning av ägg- och smörsåser och för smältning av choklad. Maten tillagas och förtjockas/koaguleras/stelnar av värmen från behållaren med varmt vatten.

Torrkokning

Cirkulationen av varm luft runt maten består av tillagningsmetoder i varm olja eller mager panna. Vid grillkokning tillagas maten med värmen från botten och toppen. Riktningen och mängden värme varierar beroende på typen av kött eller bakverk i ugnsmetoden. Vid oljekokning görs matlagning genom att steka i låg olja eller fritera. Med mikrovågsugnen tinas mestadels fryst mat eller maten kan värmas upp på kort tid. Infraröda strålar, å andra sidan, tjänar till att hålla maten varm snarare än att laga mat. I vakumstekniken (sous vide) placeras de beredda livsmedlen i plastpåsar i portioner, och sedan vakumförpackas de och kokas i tankar med cirkulerande kokande vatten. I ugnar som ger både värme- och ångcirkulation kan det göras vid låga temperaturer och under olika varaktigheter beroende på kvaliteten på materialet som ska kokas.

Grillning (Grillning – Brässering)

Koleld, ved, gas eller el används som värmekälla i grillmatlagning och mat tillagas genom att hålla den på dessa värmekällor. Ledningar, spett, pallar som är lämpliga för uppvärmning, platta gjutjärn används för att sätta på värmekällan medan maten tillagas. Tillagning sker genom att placera maten som ska grillas ibland under värmekällan (brässering) och ibland ovanpå (grillning). De faktorer som ska beaktas vid matlagning på grillen



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



är att grillen inte ska vara för nära eldkällan och varm eld bör inte användas. Om dessa element inte tas om hand kommer maten att brinna men inte tillagas.

Bakning (rostning-bakning)

Ugnar är bärbara eller fasta matlagningsverktyg i olika storlekar, de kan fungera genom att använda olika värmekällor och skydda värmen inuti. Det finns vanligtvis indikatorer som visar ugnstemperaturen i vissa ugnar, men om det inte finns några indikatorer i vissa ugnar framträder den effektiva användningen av ugnen med erfarenhet. I denna metod cirkulerar varm luft eller ånga inuti ugnen och lagar maten. En idealisk temperatur för ugnar är 150 °C och högre beroende på typ av mat.

Fräsning och rostning

Det är en metod baserad på hög temperatur och kortvarig matlagning av mat. Efter att maten har skurits i små bitar kokas den utan olja eller mycket lite olja, först vid hög temperatur och sedan vid låg temperatur, med egen juice och utan att täckas med lock. I den sauterade tillagningsmetoden bör pannan inte omröras för mycket, pannan ska skakas för att säkerställa att innehållet kokas jämnt. I denna metod är anledningen till att oljan i pannan är varm att skapa en skorpa på utsidan av maten och för att förhindra att matens smak och vatten kommer ut.

Matlagning i olja

I denna metod för att laga mat i uppvärmd olja (stekning) är det viktigaste elementet kokgrytan. Djuphanterade kokkärl eller krukor ska användas som stekpannor. Dessa behållare kan vara rostfritt stål, järn, koppar etc. Stekpannan ska ha önskat djup och ha en struktur som värms upp jämnt på alla sidor. Många olika typer av olja används i matlagning i olja. Även om maten tillagad i olivolja är utsökt, är användningen av olivolja under stekning inte att föredra eftersom oljan har en lägre brännpunkt. Matoljor ska förvaras på svala platser borta från solljus.

4.4. Bestämning av

För att förklara hur kostnaden beräknas i livsmedelsföretag och för att kontrollera den slutliga kostnaden behöver vi standardrecept och portioner. Det är viktigt att bestämma typen och mängden av ingredienserna och hur många personer en måltid är för, eftersom företag måste förbereda sina kostnadsrelaterade strategier enligt förändringarna i materialpriserna. Standardisering av portioner är en del av kostnadskontrollprocessen.



Co-funded by
the European Union

