

Matlagningsmetoder.



När vi lagar mat så är det ett plus om man kan välja rätt matlagningsmetod till den råvaran vi har. Varje metod har sin fördel men även nackdel om man väljer fel. T.ex. om vi har en bit nötkött så är ju den utmärkt att koka men den är helt hopplös att grilla, då har vi valt fel metod. Naturligtvis så måste vi veta lite om råvaran också.

All matlagning går ju ut på att bereda råvaran så att kroppen lättare kan tillgodogöra sig näringsämnen samt att göra dem aptitligare. Främst gäller detta kött, fågel och fisk. Många grönsaker och frukter kräver ju ingen tillagning utan går bra att äta som dom är. Ur näringssynpunkt är det bra att äta grönsaker som inte är tillagade, men t.ex. potatis smakar ju bättre om dom är anrättade.

Man delar in matlagningsmetoderna i 7 grupper:

- **Kokning**
- **Stekning**
- **Fritering**
- **Marinering/Gravning**
- **Saltning/rimning**
- **Rökning**
- **Torkning**

Visst kan man diskutera om de fyra sista är matlagningsmetoder eller konserveringsmetoder, men fundera en stund på det. En lax som är rimmad går ju bra att äta utan vidare tillagning, detsamma gäller ju för lufttorkad Parmaskinka och rökt sill.



Kokning

Kokning innebär att upphetta livsmedlet i fuktig värme. Detta kan ju ske i buljong, vatten, ånga eller något annat flytande. Man delar in kokning i 3 olika metoder:

- ✓ Blanchering – Blanchir
- ✓ Pochering – Pocher
- ✓ Kokning vid +97 -98°C – Cuire

Blanchering

Kallas också förvälla eller vitkoka. Blanchering innebär som regel inte färdigkokning utan är mer en förberedande bearbetning. Man kan blanchera livsmedel av olika anledningar bl.a. för att dra ut gift ur t.ex. svamp, dra ur blod och illasmakande ämnen ur inälvor och andra organvaror, mjukgöra t.ex. kålblad till kåldolmar, dra ut salt ur saltade råvaror, dra ur vatten ur vattenrika livsmedel.



Vid blanchering läggs livsmedlet i rikligt med vatten som får koka upp, lägg i livsmedlet och efter några minuter hälls vattnet bort och livsmedlet kallspolas. Det finns undantag för detta sätt, potatis ska inte kallspolas, organvaror och ben lägger man i kallt vatten.

Pochering

Kan även kallas sjudning och är varsam kokning under vattnets kokpunkt +65 - +92°C. Det är framförallt ömtåliga råvaror man pocherar t.ex. fisk, färser, korvar, kyckling, ägg och frukt.

Kokning vid +97 -98°C

Detta är den vanligaste formen av kokning och även den kan indelas i olika metoder beroende på vad man kokar.

Sakta kokning utan lock – buljong, sky.

Sakta kokning med lock – potatis, grönsaker, skaldjur.

Stark kokning utan lock – pasta.

Långkokning med lock – oxbringa, höns, skinka.

Bräsering – kokning i fuktig värme, grytstekar.

Inkokning – livsmedel som ska serveras kalla, lax, sill, kalv (till a la double).

Reducering – koncentrerings av smak i buljong, sky.

Ångkokning – passar bra för vattenrika grönsaker, fisk.



Stekning

Med stekning menas tillredning av ett livsmedel genom upphettning i fett. Vid stekning bildas rostningsprodukter på ytan och vid Maillardreaktioner av kolhydrater får livsmedlet nya smakämnen. Denna metod delas in i lite olika tekniker också:

- ✓ Ugnstekning – *Rôtir au four* – hög temperaturstekning över +175°C och lågtemperaturstekning under +175°C. Vid lågtemperaturstekning av kött är fördelarna många, lägre viktminskning, saftigare kött, mindre risk för vidbränning. Glöm inte att kött måste vila i 15-20 minuter innan man börjar skära upp det annars rinner köttsaften ut och köttet blir torrare.
- ✓ Stekning i panna – *Sauter* – eller på stekbord är en mycket vanlig metod. Stektemperaturen är avgörande för resultatet, är temperaturen för hög blir resultatet för kraftigt brynt och kanske torrt, vid för låg temperatur får man ingen stekyta.
- ✓ Grillning/halstring – *Griller* – innebär att steka på galler eller perforerad plåt med värme från glöd av kol eller gas. När man grillar fisk kallas det halstring.
- ✓ Steka på spett – *Rôtir à la broche* – råvaran träs på spett och roteras över en värmekälla.
- ✓ Brässering – *Braiser* – livsmedlet bryns först och därefter späds med vätska för att koka färdigt. En kombination av stekning och kokning.
- ✓ Poelering – *à la poêle* – steka i liten gryta betyder att man både steker och serverar livsmedlet i en gryta av silver, koppar eller keramik. Detta är en metod som inte är så vanlig längre.

Utöver dessa finns det flera speciella stekvarianter med klassiska namn som det kan vara bra att känna till, inte minst när man läser recept på engelska eller franska.

Stir frying – woka – är en orientalisk matlagningsslagmetod där råvarorna steks över hög värme under ständig omrörning.

À la meunière – gäller enbart för fisk. Fisken vänds i mjöl och steks sakta i smör.

À l'anglaise – livsmedlet dubbelpaneras och steks i panna eller friteras.

Au four – ugnstekning för fisk och potatis.

Au gratin – gratinera, genom övervärme få fin färg.



Au glace – glasera, mest grönsaker som man tillsätter smör, socker, honung, sirap eller fond som sakta får reducera.

En papillote – livsmedlet inlindas i smörpapper eller ugnsfolie och tillagas i ugn.

Etuvér – dunsta, är en form av bräsering där lite vätska ska tillsättas men som får koka bort.

Fritering

I äldre kokböcker kan det även kallas flottykokning. Det är en metod går ut på att steka livsmedlet i rent matfett (olja eller speciellt friteringsfett) i +160° - 180°C. Om man friterar på rätt sätt och med fräscht fett är det en skonsam metod för livsmedlet, se bara till att oljan är uppe i rätt temperatur för annars blir maten fettdränkt och osmaklig. Några råd vid fritering:

- ⇒ Salta aldrig över fritösen.
- ⇒ Sätt aldrig igång fritösen med för lite olja i (om värmeslingorna inte är täckta av fett). Brandrisk!
- ⇒ Fyll inte på nytt fett i det gamla. Det gamla fettet blir inte bättre, det är det nya som blir gammalt.
- ⇒ Skaka av lös panering vid sidan av fritösen så att det inte kommer i.
- ⇒ Sila fettet efter varje arbetsdag. Om du använder den mycket kanske 2 gånger om dagen.
- ⇒ Byt fett ofta. Gammalt fett smakar inte gott.
- ⇒ Fritera inte för mycket åt gången, du sänker bara temperaturen i fritösen och resultatet blir dåligt.
- ⇒ Ha alltid ett lock i närheten om olyckan skulle vara framme och det skulle börja brinna.

Marinering/gravning

Begreppen marinering och gravning kan användas lite olika men man kan väl säga ett det som är marinerat ska tillredas ytterligare och det som är gravat ska i de flesta fall serveras efter den beredningen.



Marinering innebär att man lägger livsmedlet i en syrlig lag som kan bestå av vin eller vinäger, grönsaker i brunoise & kryddor. Mestadels så är det fågel, fisk eller kött som marineras och det gör man för att sätta smak, konservera och möras livsmedlet. Det är syran i marinaden som tränger in i bindväven på köttet och delvis löser upp denna, därför blir det mörare.

Gravning är en gammal nordisk metod för att konservera livsmedel. Nuförtiden gravar vi mest för att smaksätta men det har även en konserverand effekt. I första hand är det fisk vi gravar men även kött går bra. Dom flesta fiskar kan naturligtvis gravas men med fördel är det feta, rensade och absolut befria filéer som gäller. Fisken bör vara fryst i några dygn före gravning. Basen för gravning är salt och socker, sedan kan man tillsätta kryddor, sprit eller andra smaksättare efter tycke och smak.



Saltning/rimning

Detta var förr en vanlig konserveringsmetod. Nackdelen med den är att det behövs mycket salt, vilket påverkar råvarans smak, konsistens och näringsvärde. Principen för saltning är att natriumklorid binder så pass mycket vatten att vattenaktiviteten blir så låg att mikroorganismer inte kan växa till. Vid nitritsaltning medverkar nitrat eller nitrit till den konserverande effekten.

Saltningsförloppet kan delas in i tre faser:

- Vatten och vattenlösliga ämnen dras ur köttvävnaden och bildar en lag. Samtidigt tränger salt in i köttet. I svag saltlösning (4,2 %) ökar köttet i vikt, i en starkare saltlösning (25,4 %) minskar köttet i vikt.
- Fas 1 fortsätter men saltkoncentrationen i köttvävnaden är nu så hög att proteinerna denaturerar och koagulerar. Viktminskningen avstannar.



- Under den tredje fasen inträder en jämvikt, dvs saltningen är färdig. En liten viktökning sker när salt binds i vävnaderna.

Nuförtiden används saltning bara till sill och strömming för att konservera dem, även kött rimmas men det är mer för smaksättningen.

Det finns tre metoder:

- Torrsaltning. Det torra saltet blandas direkt med råvaran, varefter saltet drar ut vätska från livsmedlet och bildar en lag. Denna metod används till mindre enheter t.ex. fisk.
- Lakesaltning. Råvaran läggs i saltlaken som framställs i en saltupplösningsanläggning.
- Injektorsaltning. Bygger på principen att saltlaken sprutas in i vävnader. Idag används multiinjektor där saltlaken fördelas ut under tryck med hjälp av 40 - 400 nålar.

Rökning

Rökning är en av våra äldsta konserveringmetoder,

Vid rökning utnyttjar man flera konserveringsprinciper nämligen :

- Röken torkar ut ytan vilket ger en lägre vattenaktivitet och därmed hämmas bakterietillväxten. Under dessa villkor är mögel mera motståndskraftig än bakterier. Det är därför rökta produkter, som blir för gamla, möglar.
- kallrökning ger en kemisk påverkan på produkten genom röken. Syrorna som finns i röken (speciellt myrsyra och ättikssyra) sänker pH-halten och gör det svårare för mikroorganismer att växa till. Röken innehåller dessutom ämnen som verkar som antioxidanter och därmed bevarar produktens kvalitet. Detta gäller speciellt feta varor.
- varmrökning innebär att råvaran genomgår en pastörisering.

De bästa träsorterna för rökning verkar vara hårda träslag som bok, al, och ek.

Andra träslag kan finnas med för att "krydda" produkten som ene och lärkträd.



I traditionella rökar användes fuktigt sågspån eller spån som förbrännes i själva rökrummet. I modernare anläggningar har man speciella rökgeneratorer där träet får förbrännas med litet lufttillträde och under kraftig rökutveckling.

Idag används fasta eller flytande rökaromer som framställts syntetiskt eller genom kondensering och rening av trärok. Fördelen med rökaromer är att man spar tid och slipper sot och tjärbeläggning i rökskåpen. Nackdelen är att man inte får någon konserveringseffekt.

Kallrökning

Vid kallrökning hålls temperaturen på 18 - 28 °C. Röktiden blir därför ganska lång.

Denna metod används till bacon, skinka, spickekorv och lax.

Svalrökning håller en temperatur på ca 40 °C, och används till t.ex. isterband.

Varmrökning

Vid varmrökning värms produkten till 70 - 80 °C. Röktiden med denna metod blir mycket kort, högst tre timmar.



Torkning

Torkning är den allra äldsta konserveringsmetoden och har används i minst 6000 år.

Torkning utan direkt användning av sol och vind beskrevs första gången i slutet av 1700-talet. Kvaliteten på dessa torkade produkter var dock inte den bästa. Först efter andra världskriget började torkade produkter med hög kvalitet produceras.

Principen bygger på att vattenhalten reduceras tills vattenaktiviteten blir så låg att mikroorganismer inte kan växa till och hastigheten hos enzymatiska och kemiska reaktioner minskar.

Vattenaktivitet är den mängden fritt vatten som finns kvar i produkten. Fritt vatten är det vatten som mikroorganismer kan använda för att föröka sig i och alltså inte det samma som den totala vattenhalten.

Traditionellt torkade livsmedel har en vattenaktivitet på 0,8 - vilket innebär att de flesta mikroorganismer inte kan föröka sig.

Dagens torkmetoder bygger ofta på traditionella torkmetoder.

Konvektionstorkning bygger på samma principer som sol- och vindtorkning men idag kontrollerar man luftens hastighet, temperatur och vattenhalt.



Ledningstorkning bygger på samma princip som den traditionella indunstningen i t.ex. grytor men idag kontrollerar man både temperatur och tryck (t.ex. *vacuumtorkning*).

Spraytorkning och *frystorkning* bygger däremot inte på traditionella metoder.

