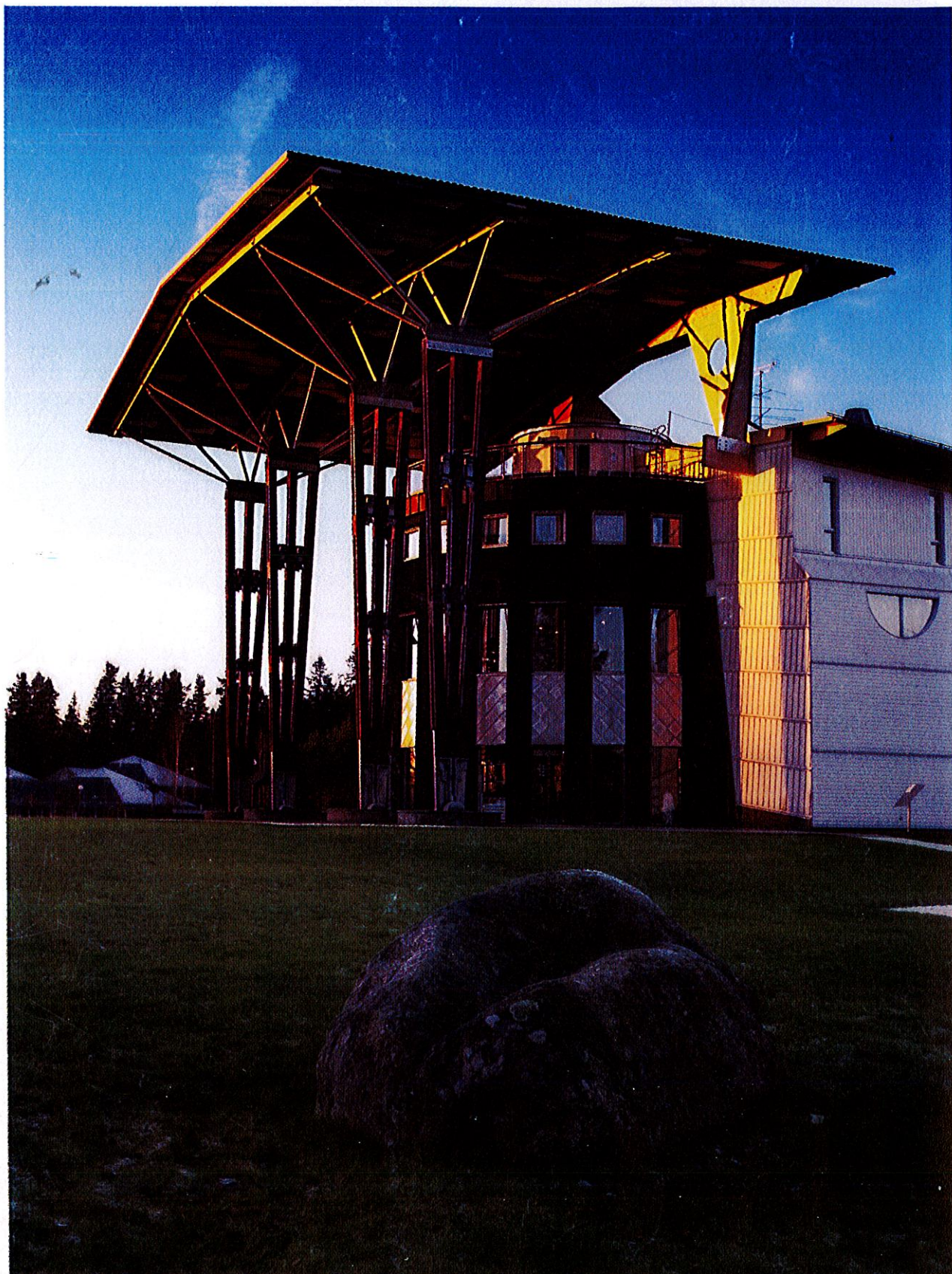


INGA-BRITT GUSTAFSSON & ULLA-BRITT STRÖMBERG (RED.)

Tid för måltidskunskap



Måltidskunskap
Culinary Arts and Meal Science 1



Tid för måltidskunskap

En vänbok till Birgitta Ulmänder

Inga-Britt Gustafsson

Ulla-Britt Strömberg

(red.)



Måltidskunskap
Culinary Arts and Meal Science 1

© Författarna, 2004

Titel: Tid för måltidskunskap

Utgivare: Universitetsbiblioteket, 2004

www.oru.se

Skriftserieredaktör: Joanna Jansdotter

joanna.jansdotter@ub.oru.se

Redaktör: Heinz Merten

heinz.merten@ub.oru.se

Tryck: DocuSys, V Frölunda 05/2004

ISSN 1652-2656

ISBN 91-7668-396-6

Menyplanering – en komposition med variation och rytm

EN KOCKS HUVUDUPPGIFT I ETT KÖK är att planera och laga välbalanserade maträtter och måltider. I det ingår att balansera olika smaker och dofter och variera olika typer av råvaror, gärna efter säsong och pris.

Variationen av olika matlagningsmetoder och kontraster i konsistens och temperatur är naturligtvis av stor betydelse för hur gästen upplever en maträtt eller en meny. Till det kommer att näringsinnehåll och mängden mat på tallriken spelar stor roll för hur man "känner sig". Gästen ska känna sig behagligt mätt men inte trött och sömning för att maten har varit för mäktig eller tung.

Olika verksamheter kräver olika typer av menyer anpassade efter verksamhetens specifika stil, gäster, läge och möjligheter att producera och servera mat och dryck. Menyplanering kan användas som ett verktyg för att en restaurang ska uppnå sina mål med verksamheten. Man kan även se planeringen av menyer som en övergripande ram för verksamhetens lönsamhet. Här följer några grundläggande faktorer för menyplanering.

Grundfaktorer för menyplanering

Vid planering av måltider bör hänsyn tas till tre övergripande faktorer. De tre faktorerna kan betraktas som mål för verksamheten (Kivela 1994).

- Ekonomiska mål
- Marknadsrelaterade mål
- Kvalitets- och produktionsmål

De tre faktorerna bör vara väl förankrade hos ledning och personal för att menyn ska bli framgångsrik. Alla tre faktorerna påverkar varandra. Om kvaliteten är dålig är det förmodligen en följd av bristfällig produktion eller av att råvaror med låg kvalitet används. Personalen har kanske för dåliga kunskaper eller är felaktigt instruerade. Resultatet kan bli att mat får slängas eller säljas till ett för lågt pris eller också uppfattar gästerna att produkten inte lever upp till det pris som är fastställt. Gästernas förväntningar blir inte uppfyllda och restaurangen får dålig rykte och tappar kunder.

Ekonomi

Som kökschef har man vanligtvis ansvar för personalkostnader, råvarukostnader och lagerkostnader. Kökschefen behöver således goda kunskaper i att leda, entusiasmera och utbilda personal. En bra köksekonomi bygger på att recept, kalkyler och prissättning är genomtänkta och korrekta. Ett vanligt fel på restauranger är att köket överproducerar, vilket alltid medför oönskade kostnader. För att förhindra detta krävs goda förkalkyler på maträtterna som ska produceras. Dessutom måste personalen ha tillförlitlig kompetens och förståelse för vikten av att producera och portionera rätt mängd. Regelbundna efterkalkyler bör göras för att skapa kontroll över de faktiska kostnader som uppstår i produktion och försäljning. Klarar man detta medför det även att inköp samt lagerkostnader hamnar på en bra nivå.

Marknad

En marknad består av kunder och konkurrenter. En restaurang måste arbeta kundorienterat för att kunna skapa lönsamhet. Kundorientering innebär att man i företaget skapar lönsamhet genom att tillfredsställa behov, önskemål och efterfrågan hos marknaden. Kunden står i centrum; man levererar inte bara en produkt utan även en funktion, man hjälper kunden att lösa ett problem (Gummesson 1992).

Det måste alltså finnas en efterfrågan på marknaden av den tänkta maten/menyn/konceptet. Vilken typ av gäster restaurangen riktar sig till avgör vilken typ av mat som ska serveras. Gästernas smak och kulinariska insikter får aldrig underskattas (Wretman 1988).

Produktion och kvalité

Om en meny är framgångsrik beror på effektiviteten i att anpassa råvaror, teknik samt tillagningsmetoder för rätt tillfälle. Olika typer av restauranger kräver olika menyer. Skapar man inte rätt förutsättningar för att genomföra måltider efter de uppsatta målsättningarna så försämrar kvalitén. En à la carte restaurang, festvåningsverksamhet eller kantinrestaurang kräver olika kök och utrustning. Personalen måste ha kunskap för de olika verksamheterna. Det är kökschefens ansvar att skapa förutsättningar för detta.

Olika menyer

Inom restaurangnäringen kan man gruppera menyer efter tre huvudgrupper: À la carte, festvånings- och kantinmenyer. Dessutom finns olika varianter på de tre huvudgrupperna, t.ex. bufféer, fast food, frukost, room service och barmeny.

À la carte meny

À la carte betyder "efter matsedeln". Gästen väljer bland ett antal olika rätter och komponerar sin egen måltid. Priset på varje maträtt är oftast utsett. En *à la carte* meny bör vara uppbyggd med ett antal olika förrätter, varmrätter och efterrätter. Dessa ska gästen lätt med servitörens hjälp kunna sätta ihop till en två- eller trerätters meny. Därför ska det finnas rätter inom de olika grupperna som passar ihop.

För kökets del innebär det att man inte vet vad gästen kommer att beställa och hur mycket man ska förbereda av olika maträtter. Kockarna måste därför ha en noggrann och välplanerad *mis en place*, vilket på "köksspråk" betyder att man förberett råvaror och utrustning. Ett *à la carte* kök har maträtternas olika komponenter preparerade eller råa i många olika bunkar och kärl, för att kunna färdigställa maten då gästen beställer. Gästen är oftast inställd på en viss väntetid innan maten serveras, vilket är en förutsättning för att köket ska kunna tillaga olika maträtter till ett sällskap som ska ha maträtterna samtidigt. I och med att flera komponenter tillagas *à la minute* är maträtterna alltid nytillagade.

På en *à la carte* matsedel finns också ofta ett eller flera rekommenderade menyförslag, t.ex. "kvällens meny" eller "veckans special". De rekommenderade menyerna bör inte innehålla samma maträtter eller huvudråvaror som finns på den ordinarie menyn. Kvällens meny eller veckans special har vanligtvis ett förmånligt pris och bör av den anledningen inte innehålla några upprepningar av huvudråvaror från den ordinarie *à la carte* menyn. Det får inte finnas någon risk att gästen uppfattar det som att den rekommenderade menyn innehåller rester. Många restauranger erbjuder även en avsmakningsmeny bestående av fem till sju rätter, där köksmästaren skapat en meny utefter *à la carte* menyens innehåll. En avsmakningsmeny ger möjlighet för gästen att smaka kökets olika maträtter i mindre portioner.

Festvånings- eller ceremoniell meny

Festvåningsmeny heter på franska *Table d'hôte*. Begreppet festvåningsmeny innefattar även ceremoniella måltider, banketter och catering. En festvåningsmeny är en förutbestämd meny på oftast tre till fyra maträtter. I denna typ av meny kommer restaurangchef eller kökschef överens med gästen om vilken meny som önskas. Restaurangen prissätter endast hela menyn, inte varje maträtt för sig. Gästerna får betala för hela menyn oavsett hur mycket de äter.

Den största fördelen med festvåningsmenyer är att de är förutbestämda. Köket har optimala förutsättningar att planera inköp, avvikande kost, produktion, kostnader för personal och råvaror. Svårigheten med festvånings-

menyer är att planera måltiden så att den passar för respektive tillfälle och gäst. Handlar det om catering måste kökschefen besöka den tilltänkta festlokalen och dess kök. Det krävs en inventering av maskinpark och utensilier, innan man bestämmer sig för vilken typ av mat som ska serveras. Antalet gäster är också en mycket viktig aspekt. Maträtterna i en festvåningsmeny bör vara serveringsvänliga så att måltiden inte tar för lång tid eller att maträtter som ska ätas varma blir ljumma eller kalla. Varje enskild maträtt bör inte innehålla för många serverings- eller uppläggningsmoment.

Kantinmeny

Kantinmeny är mat som är färdiglagad då gästen beställer. Servering sker i samband med att gästen beställer sin måltid.

Kantinservering förknippas vanligtvis med storkök på sjukhus, skolor, militäranläggningar, personalrestauranger eller större varuhus. Dvs. platser där man serverar mat till många under en kort tid. Kantinmat serveras oftast till lunch och ställer speciella krav på den som planerar den. Med små marginaler ska man klara av att servera god, vällagad och väl sammansatt mat med bra näringsinnehåll. Det vanligaste sättet att arbeta med luncher är att erbjuda gästerna en eller flera "dagens rätt". Köksmästaren kan välja att arbeta med en rullande veckomeny eller skriva nya menyer veckovis. I båda fallen är det av största vikt att följa säsongerna och att planera mat som passar en bred publik.

Svårigheten med kantinmat ligger i att kocken blir begränsad till maträtter som är anpassade till varmhållning och att de är portioneringsvänliga. Soppor, grytor, lådor och lasagne är utmärkta maträtter för varmhållning. Långkok och maträtter där fisk eller kött kan förvaras i såsen i vattenbad är att föredra för att produkterna inte ska torka ut. Om man vill arbeta med portionsstekta produkter som t.ex. strömmingsflundra krävs ett mycket välutvecklat flöde mellan kök och portioneringsplats. Vid tillagning av den här typen av maträtter, som inte tål att förvaras i värme, är det fördelaktigt att arbeta med varmluftsugn. I motsats till långkok används här en teknik med hög temperatur i ugnen och kort tillagningstid.

För att bli en framgångsrik kantinrestaurang krävs det en mycket noggrann dokumentation och statistik på produktion samt försäljning.

Mall för menyplanering

Här presenteras en mall för menyplanering med exempel på vad man behöver ta hänsyn till vid planering av olika menyer för restauranger. Mallen är dessutom användbar som checklista för planering av ceremoniella måltider eller catering (tabell 1).

TABELL 1. Mall/checklista för menyplanering

Faktorer	Exempel på vad som bör beaktas
Verksamhet:	Vilken verksamhet bedrivs och vilket koncept har restaurangen? Är det fråga om hotell, restaurang, kvarterskrog, säsongskrog, gästgivaregård på landet eller stjärnkrog mitt i storstaden? Vilken historia förmedlas i verksamhetens koncept och hur avspeglar sig det i maten? Vad gäller <i>cateringverksamhet</i> är det av största vikt att <i>besöka</i> den plats där måltiden ska serveras för att kontrollera köksutrustning, matsal, utensilier m.m. En <i>packlista</i> för mat och utrustning är nödvändig när man genomför måltider på annan plats än på sin restaurang.
Meny:	Vilken typ av meny passar för verksamheten: kantin-, festvånings- eller à la carte meny?
Säsong:	Vilken årstid serveras menyn? Högtider som jul, nyår eller påsk medför olika traditioner gällande matkulturen i ett land eller i en region.
Läge:	Var någonstans är verksamheten belägen, i vilken stad, centralt eller på landet? I vilken region? Vad finns det för lokala produkter och traditioner?
Gäster:	Vilken typ av gäster vänder sig verksamheten till? Finns gästerna i närheten eller måste de resa till restaurangen? Planera med hänsyn till gästernas ålder, kön, civilstånd, inkomst, allergier och religion.
Pris:	Vilken prisbild har verksamheten? Erbjuds olika prisnivåer? Stämmer verksamhetens prisbild med gästernas förväntningar?
Personal:	Hur mycket personal behövs för verksamheten? Vad har personalen för kompetens och kapacitet? Vilka utbildningsbehov finns? Vem gör vad och när?
Utrustning:	Vilken produktionskapacitet har utrustningen? Finns rätt utrustning för de maträtter som planeras?
Kök:	Vilka utrymmen finns för produktion? Hur ser logistiken ut? Var tillverkas vad och hur förvaras råvarorna?
Matsal:	Hur ser matsalen ut? Hur många gäster får plats och på vilka olika sätt kan man duka? Vilka utensilier behövs för serveringen?
Körschema:	Ett körschema ska skrivas vid festvåningsarrangemang för att måltiden ska flyta på i ett bra tempo och för att personalen ska veta sina olika roller. Där ska anges när vad ska serveras och hur.
Språk:	Hur formuleras maträtterna på menyn? Vilket språk ska användas? Finns det internationella gäster? Språket bör vara ärligt, tydligt, informellt och inspirerande. Gästerna ska lockas och läskas av menyn. En meny får inte lova mer än den kan hålla, beskriv därför inte maträtterna in i minsta detalj utan utelämna något som överraskar gästen. Det signalerar kvalité att menyn är rätt stavad!
Komposition:	Menyn ska varieras i råvaror, smaker, näring, matlagningsmetoder, temperatur, konsistens, känsl, färg och form. (Se nedan.)
Leverantörer:	Vilka leverantörer kan leverera produkter vid rätt tillfälle och av

rätt kvalité samt pris? Att uppge en lokal leverantör på menyn upplevs ofta som positivt av gäster.

Väl genomtänkta *inköpslistor* är viktigt ur ekonomiskt perspektiv för att undvika att råvaror saknas eller att det köps hem för mycket.

Ekonomi: Vad ska maträtterna på menyn kosta? Vilka prisvarianter erbjuds? Hur utnyttjas råvarorna i menyn – kan en råvara användas till flera maträtter utan att gästen upplever det som negativt? Vilket täckningsbidrag krävs för att verksamheten ska generera vinst? Hur väl stämmer kalkyler och portionering med verkligheten?

Komposition av maträtter och menyer

Enligt Tore Wretman i *Om den ärbara vällusten* (1988) är det den fulländade sammansättningen av smak, konsistens och presentation som höjer en maträtt till en njutning.

Kunskap om råvarors innehåll och smak är ovärderlig. För att skapa en meny med bra balans och harmoni krävs goda kunskaper inom livsmedelskunskap och i matlagningshantverket. En meny ska vara varierad och innehålla kontraster mellan råvaror, smaker, näring, matlagningsmetoder, temperatur, konsistens, känsl, färg och form. En meny måste vara rytmisk med lagom långa pauser. Presentationen av maten bedöms mest av synen och synintrycket är gästens första möte med maträtten. Matens färg och form ska harmoniera med porslinets och bordets övriga utformning. Min filosofi är att maten inte får vara vackrare än god. Onödigt garnityr som inte tillför maträtten något vad gäller smak bör inte förekomma.

För att variera alla dessa aspekter kan man arbeta med s.k. gastronomiska variabler som en mall när man komponerar maträtter och menyer. Det innebär att man först skriver upp olika variabler och sedan lägger till råvaror samt metoder. I nästa avsnitt följer en uppdelning av de gastronomiska variabler som man kan arbeta med vid maträtts- och menykomposition

Råvarors smak, doft och arom

Kombinationen av de olika grundsmakerna söt, salt, surt, beskt och umami är det mest grundläggande. Sötma och syra hos olika råvaror och frukter varierar stort, därför talar kockar ofta om fruktsötma och fruktsyra. Sötman och syran hos frukt och grönsaker förändras beroende på mognadsgrad. Tillagning förändrar smaken på råvaror, framförallt när det gäller grönsaker. En rå lök är frän och pikant i sin smak medan en stekt eller bakad lök upplevs som söt. Om löken steks så hårt att den blir bränd får den en beskt smak.

Arom eller doft är ytterliggare något som vi förknippar med smak. Engelskan har här ett mer nyanserat språk. "Smell" och "taste" blir tillsammans "flavour" (Systembolaget 2001).

Förutsättningen för att vi ska känna smak av örter eller kryddor är att vårt luktsinne är i god kondition. Därför har doft och arom fått en egen kolumn bland smakerna i tabell 2.

Råvarorna som är uppräknade i tabell 2 är inte rangordnade efter någon intensitet i smak utan står i bokstavsordning. De är exempel på råvaror med en karaktär som passar in under respektive rubrik. En råvara kan naturligtvis passa in under flera rubriker beroende på mognadsgrad, säsong, odlingsplats och tillagning. En tomat kan t.ex. upplevas både söt och syrlig. Äpplen är ett kapitel för sig gällande sötma och syrlighet, men oftast är gröna äpplen syrligare än röda.

Vissa kryddor och örter har en dominant smak/arom som är svår att mildra om man kryddar för mycket. Några av dessa är listade i tabellen.

TABELL 2. *Råvarors smak*

Sött:	Syrligt:	Beskt:	Umami:
bakad lök	apelsin	beska droppar	alger
gelé	citrongräs	campari	ajino moto
honung	fil	citruskal	aromat
jordgubbar	hallon	endive	buljong
kokosmjölk	kiwi	grape	mei yen
majs	krusbär	kaffe	natriumglutamat
marmelad	körbär	maskrossallad	ost
melon	mango	mörk choklad	skaldjur
morot	tomat	stek yta, "bränt"	svamp
palsternacka	vinbär	vit sparris	
petit pois	vindruvor	öl	
plommon	yoghurt		
päron	ängssyra		
saft	äpplen (gröna)		
sirap			
socker			
torkad frukt			
äggula			
äpplen (röda)			

Salt:	Surt:	Doft och arom:	Dominanta kryddor/örter:
alger	citron	bröd	kryddpeppar
ost	lime	kaffe	nejlika
ostron	lingon	kryddor	kanel
rimmat	rabarber	smör	curry
rökt	vinäger	örter	kardemumma
salt	ättika		enbär
sjöborre			muskotnöt
			dragon
			lagerblad
			libbsticka
			koriander
			kummin
			chipotle
			anchochili

Konsistens och temperatur

Den temperatur som råvaran förvaras i påverkar smaken och konsistensen (tabell 3). Smaka på ett kylskåpskallt äpple och jämför med ett som förvarats i rumstemperatur! Det kalla äpplet är grynigt och smakar mindre sött och har högre syra än det rumstempererade. Grönsaker och frukt som förvarats i frys blir söta i smaken. Färska gröna ärtor smakar mindre sött än frysta, fryst rå potatis får en söt smak osv. Råa grönsaker är hårda eller krispiga, kokta blir de mjuka och tuggvänliga.

Således har serveringstemperaturen stor betydelse för smakupplevelsen. De flesta råvaror smakar mer om de är tempererade t.ex. ost, skaldjur, kallskuret, terriner och råa grönsaker. Även glass och sorbet har högre smak om de inte är för kalla. Vikten av rätt temperatur är allra mest påtaglig då mat som ska serveras varm är kall. Varm mat ska serveras på heta tallrikar, den ska ånga av värme. En gräddsås som inte serveras rykande het ger en kladdig och seg konsistens när den svalnar.

En annan aspekt på temperatur är årstidernas betydelse för vilken typ av mat som serveras. En varm sommardag vill gästen ofta ha något svalkande, kanske en kyld lätt tomatsoppa istället för en krämig het svampsoppa som passar bättre då det är höst och kallt.

När det gäller konsistens är det viktigt att variera tuggmotståndet. En regel är att det aldrig får vara segt och att en maträtt som endast består av puré kan upplevas som obehaglig. Kontraster när det gäller konsistens förhöjer upplevelsen av maträtter (Dornenburg 1996).

TABELL 3. *Konsistens*

Gelé:	Al dente:	Krispigt:	Mört:
aladåb	pasta	chips	kokt oxbringa
jelly	risottoris	flarn	rilletto
marmelad	grönsaker	friterat	filé
	obs! se mjukt	granité	fiskfilé
		kolsyra	
		maräng	
		råkost	
		råstekt	
		sallad	
Mjukt:	Hårt:	Temperatur:	
färs	helt kött	hett	
glass	rå frukt	kallt	
klimp	råa grönsaker	ljummet	
kokt potatis	torkat kött	tempererat	
kokta grönsaker		varmt	
puré			
smör			
sufflé			

Känsel

Tabell 4 omfattar olika "känslord" som kan beskriva en råvara, konsistens eller tillagningsmetod. Med hjälp av känselsinnet känner vi smaken av något som är starkt eller hett, som exempelvis chilifrukt och därför är denna smak placerad under rubriken känsel.

Näringskunskap och samansättning av råvaror till en medveten måltid är av stor vikt för hur gästen känner sig efter en måltid.

Tallriksmodellen är en bra ram både när man planerar en lunch och en sjurätters avsmakningsmeny. Vikt och volym samt balans och variation i näringsintaget bör vara ungefär det samma i båda dessa måltider!

TABELL 4. *Känsl*

Torrt:	Blött:	Hett/starkt:	Fett/tungt:
bröd	concassé	chili	avokado
chips	couli	curry	charkuterier
flarn	juice	indiankrasseblad	choklad
mördeg	kräm	ingefära	fet fisk
rå kvitten	soppa	lök, vitlök	framdelskött
små kakor	sorbet/glass	peppar	friterat m. panering
torkat kött	sås	pepparrot	grädde
		rättika	olja, smör, späck
		senap	ost
			äggula
Fuktigt/ krämigt:	Milt:	Magert/ lätt:	Näring:
confit	dill	consommé	tallriksmodellen
duxelle	färsk ost	filé	vikt/volym på tallriken
fondant	mozzarella	fågelbröst	energi
fricassé	grädde	grönsaker	fiber
lasagne	körvel	kokt	fett
ragu	nässlor	skaldjur	kolhydrater
risotto	persilja	vit fisk	proteiner
ägggröra	smör, olja		vitaminer
	vanilj		kalcium
			järn

Ytterligare gastronomiska variabler

Att variera menyn efter säsong är en självklar variabel. Främsta anledningen att använda sig av säsongens råvaror är att de har högre smak, betingar ett lägre pris och är lätt att få tag på. En annan anledning är att känslan av att längta efter något ofta förhöjer upplevelsen när man äntligen får längtan tillfredsställd. Tänk på svensk färskpotatis t.ex ...

Att variera färg, form och metod i maträtter visar både på yrkesskicklighet samt konstnärlig förmåga (tabell 5). När det gäller färg är det viktigt att veta hur råvarors färgämnen förändras vid tillagning. Exempelvis mörknar klorofyll fort vid värme och vid lågt pH. Karoten i morot tål värme bra och tappar inte färgen.

TABELL 5. *Variabler för matlagningstekniker, färg, form, pris, mis en place, hygien och pris*

Metod/teknik:	Form:	Färg:
baka	allumette	blå, violett
bräsera	barquette	grön
friter	brunoise	natur
glasera	julienne	röd, orange, gul
grilja	kupol	vit, grå, svart
koka, sjuda, pochera	parisienne	anthocyaner
marinera	pastaformer	karotenoider
steka, halstra, grilla	romb	klorofyll
stuga	sufflé	myoglobin/hemoglobin
ånga	tartlette	oxidation
	terriner	
	timbal	
Språk:	Hygien/mis en place:	Pris/kvalité:
stavning	förvaring/hantering	kalkyl, råvaror, TB, moms
val av begrepp	köksutrymme/logistik	köksekonomi
val av språk	livsmedelshygien	leverantörer
översättning	lätt, medel eller svår	lågt, medel, högt
	teknik/metod	per maträtt
	temperaturer	per meny

Även rytmen är en betydelsefull faktor för måltiden (Dahlgren 2003). Kompositionen av en meny påminner om ett teaterstycke eller en symfoni. Menyerna ska ha olika tempo och lagom långa pauser. Menyens tempo varierar mellan lätt och tungt. Skillnaden mellan restaurangmenyerna och ett drama eller en opera är att kocken ska komponera upplevelser som berör gästens alla fem sinnen.

Referenser

- Dornenburg, A. (1996). *Culinary artistry*. New York : Van Nostrand Reinhold.
- Kivela, J. (1994). *Menu Planning*. Melbourne, Hospitality press.
- Gummesson, E. (1992). *Resultatinriktad marknadsföring* Lund, Studentlitteratur.
- Savarin, B. (1985). *Smakens fysiologi*. Stockholm, Wahlström & Widstrand.
- Systembolaget. (2001). *För alla sinnen – mat & dryck*. Värnamo, Fälth & Hässler.
- Wretman, T. (1988). *Om den ärbara vällusten*. Höganäs, Bra Böcker.
- Dahlgren, M. (2003). *Bon Lloc*. Stockholm, Prisma.