



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Program för anställningsbarhet - Livsmedelsindustrin  
Tekniska färdigheter

## M1.2 Kulinariska färdigheter för att lyckas

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



This resource is licensed  
under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union

# Innehåll

- 01 Introduktion till kulinariskafärdigheter
- 02 **DAG 1** Grundläggande hygien, säkerhet, underhåll och organisation i köket
- 03 **DAG 2** Termer och tekniker för tillagning, redskap och utrustning
- 04 **DAG 3** - Kökshantering, näringslära och kreativitet
- 05 **DAG 4** Nu blir det tekniskt! Grundläggande tekniker för konditorivaror



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.

# Introduktion till Kulinariska färdigheter

# Introduktion till matlagningskunskaper

---

Modulen för kulinariska färdigheter är en viktig del av programmet för anställningsbarhet. Den ges inom vuxenutbildningen och är utformad för att ge invandrarkvinnor de grundläggande kulinariska färdigheter och kunskaper som är nödvändiga inom livsmedelsindustrin.

Detta avsnitt introducerar deltagarna till grunderna i matlagningskonsten, inklusive förståelse av recept, ingrediensernas funktioner och vikten av smak och konsistens vid skapandet av rätter.

# Utbildning i kulinariska tekniker

## 35 timmar (4 dagar)



# DAG 1

Grundläggande hygien,  
säkerhet, underhåll och  
organisation i köket

# Introduktion till arbetsmiljön, HACCPprinciper och grundläggande recept

Välkommen till den första dagen på vår kulinariska resa! Idag kommer vi att bekanta oss med köksmiljön och lägga grunden för säkra och effektiva kulinariska metoder. Genom att tillämpa HACCP-principerna redan från början säkerställer vi livsmedelssäkerhet och kvalitet i alla våra kulinariska aktiviteter. Vi presenterar utbildaren och praktikanterna.

## Innehåll

- A-** Grundläggande hygienregler
- B-** Säkerhetsregler för hantering av köksredskap
- C-** Hur du underhåller din arbetsstation
- D-** Hur du organiserar din arbetsstation

# A- GRUNDLÄGGANDE HYGIEN REGLER

Grundläggande regler för kökshygien är viktiga för att förhindra kontaminering av livsmedel och garantera konsumenternas säkerhet. Här är de viktigaste reglerna att följa:





# Personlig hygien

---

## 1. Handtvätt

- Tvättahänderna regelbundet med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder, särskilt efter att du har hanterat råa livsmedel, rört vid ansiktet, varit på toaletten eller hanterat sopor.

## 2. Arbetskläder

- Användrena, lämpliga kläder (förkläde, matlagningsjacka).
- Använd handskar när det behövs, särskilt vid hantering av ätferdig mat.
- Använd en hårmössa eller ett hårnät för att förhindra att håret faller ner i maten.

## 3. Medarbetarnas hälsa

- Arbeta inte om du är sjuk (gastroenterit, influensa etc.).
- Rapportera eventuella sår och täck dem med ett vattentätt förband och en handske om det behövs.

# Livsmedelshygien

---

## 1. förvaring av livsmedel

- Förvara livsmedel vid lämplig temperatur: kylda produkter vid  $4^{\circ}\text{C}$ , frysta produkter vid  $-18^{\circ}\text{C}$  eller lägre.
- Håll råa livsmedel åtskilda från tillagade livsmedel för att undvika korskontaminering.

## 2. hantering av livsmedel

- Använd rena redskap och utrustning.
- Undvik att röra vid ätfärdig mat med bara händerna.

## 3. rengöring och desinfektion

- Rengör och desinficera regelbundet arbetsytor, skärbrädor, redskap och köksutrustning.
- Använd lämpliga rengörings- och desinfektionsmedel.

# Temperaturreglering

---

## 1. Matlagning

- Tillaga maten vid säkra temperaturer för att förstöra bakterier: till exempel fjäderfä vid en innertemperatur på 74°C och köttfärs vid 71°C.

## 2. Kylning

- Kyl ned tillagad mat snabbt: från 60°C till 21°C på mindre än 2 timmar och från 21°C till 4°C på mindre än 4 timmar.

## 3. Återuppvärmning

- Värm upp maten till en temperatur på minst 74°C före servering.

# Miljö och hälsa

---

## 1. Underhåll av lokaler

- Håll köket rent och snyggt.
- Släng avfallet regelbundet och på rätt sätt.

## 2. Bekämpning av skadedjur

- Genomför förebyggande åtgärder mot insekter och gnagare (mygg nät, fällor etc.).

# Dokumentation och utbildning

---

## 1. Inspelningar

- Förvara temperaturregister för kylar och frysar.
- Registrera datum då livsmedelsprodukter tas emot och används.

## 2. Utbildning av personal

- Regelbunden utbildning av personalen i god hygien och livsmedelssäkerhet.
- Uppdatering av kunskap och praxis i linje med nya regler och vetenskapliga upptäckter.

**Genom att följa dessa grundläggande hygienregler bidrar du till livsmedelssäkerhet och kundnöjdhet.**

# B- SÄKERHETSREGLER FÖR HANTERING AV KÖKSREDSKAP

Säkerhet vid hantering av köksredskap är avgörande för att förhindra olyckor och skador. Här följer några detaljerade råd om hur du hanterar olika typer av köksverktyg och köksutrustning på ett säkert sätt:



# Knivar

---

## 1. Att välja rätt kniv

- Använd lämplig kniv för varje uppgift (t.ex. kockkniv för att hacka, urbeningskniv för att ta bort ben).

## 2. Hantera kniven på rätt sätt

- Håll kniven i handtaget med ett stadigt grepp.
- Använd en säker skärteknik: fingrarna på den icke-dominanta handen ska vikas bakåt för att undvika skärsår ("kloteknik").

## 3. Vässning och underhåll

- Håll knivarna vassa för mer exakt och säkrare skärning.
- Förvara knivar i ett block eller på en magnetremsa för att förhindra oavsiktlig skada.

## 4. Kapning på ett säkert underlag

- Använd en stabil skärbräda, helst av trä eller plast.
- Lägg en fuktig trasa under skivan för att förhindra att den glider.

# Matberedare och mixers

---

## 1. kontroll före användning

- Kontrollera att apparaten är i gott skick innan du använder den.
- Läs bruksanvisningen för att förstå funktioner och säkerhetsinstruktioner.

## 2. korrekt användning

- Stick aldrig in händer eller redskap i apparaten när den är igång.
- Använd de medföljande tillbehören för att pressa maten genom matberedarna.

## 3. dra ur kontakten efter användning

- Dra alltid ut kontakten ur eluttaget innan du rengör apparaten eller byter knivar/tillbehör.



# Ugnar och spishällar

---

## 1. användningsanpassade redskap

- Använd ugnshandskar eller grytlappar när du hanterar varmt mat.
- Använd värmebeständiga redskap

## 2. försiktighetsåtgärder för användning

- Kontrollera regelbundet matens temperatur och skick för att undvika brännskador
- Låt inte handtagen på kastruller och stekpannor sticka ut utanför spisens kanter för att förhindra att de välter.

# Fritöser och stekpannor

---

## 1. förberedelser och övervakning

- Fyll apparaten med rätt mängd olja för att undvika spill.
- Håll ett öga på fritösen hela tiden under användningen.

## 2. försiktighetsåtgärder vid stänk

- Torka maten innan du doppa den i het olja för att undvika stänk.
- Användångaverktyg för att sänka ner och ta upp mat från het olja.

# Skärmaskiner

---

## 1. Säkerhetföre användning

- Se till att säkerhetsanordningar finns på plats.
- Kontrollera att maskinen är avstängd innan du justerar inställningarna.

## 2. Säkerhantering

- Använd skjutreglaget för att föra maten mot bladet.
- Ta aldrig bort mat som fastnat med bara händerna.

# Annann utrustning (juicepressar, stavmixer etc.)

---

## 1. säkeranvändning

- Läsoch följ tillverkarens anvisningar
- Kontrollera att apparaterna är korrekt monterade innan du använder dem.

## 2. rengöring

- Kopplaur apparaterna före rengöring.
- Använd lämplig aborstar eller verktyg för att rengöras våra åtkomliga områden

# Allmänna regler

---

## 1. organisation och städning

- Håll ordning och reda på arbetsplatserna för att undvika olyckor.
- Förvara verktyg och utrustning på ett ordnat sätt efter användning

## 2. utbildning och övervakning

- Regelbunden utbildning av personalen i säkerhetsregler
- Varvaksam och uppmärksam när du hanterar verktyg och utrustning.

**Genom att följa dessa tips kan du bidra till att skapa en säker arbetsmiljö och minska risken för skador i köket**

# C HUR DU UNDERHÅLLER DIN ARBETSSTATION

Korrekt underhåll av din arbetsstation i köket är avgörande för att garantera livsmedelssäkerhet, effektivitet och hållbarhet för din utrustning.

Här följer några steg och tips för optimalt underhåll:



# 1. Daglig rengöring

---

## a. Arbetsplan

**Desinficering** Använd ett godkänt desinfektionsmedel för livsmedel efter varje servering.  
**Torkning** Torka av med en ren, fuktig trasa och torka sedan med en torr trasa.

## b. Utensilier och utrustning

**Diskning** Diska knivar, skärbräda och andra redskap i varmt tvålsvatten.  
**Desinficering** Använd en desinficerande lösning för köksredskap.  
**Förvaring** Förvara redskap på lämpliga platser för att undvika kontaminering.

## c. Golvet

**Sopa** Sopa golvet för att avlägsna skräp.  
**Rengöring** Tvätta med en lämplig rengöringslösning skölj sedan och torka.

## 2. Veckovis underhåll

---

### a. Köksutrustning

**Kylar och frysar** Rengör hyllorna och innerväggarna med en desinfektionslösning.

**Ugnar och spishällar** Rengör grillar och ytor med ett lämpligt rengöringsmedel.

**Utsugshuvar** Avfetta filter och yttre ytor.

### b. Diskhoar och kranar

**Avkalkning** Använd en antikalkprodukt för att avlägsna avlagringar.

**Desinficering** Applicera en desinfektionslösning på alla ytor.



# 3. Månatligt underhåll

---

## a. Maskiner och specialutrustning

**Underhåll:** Kontrollera och underhåll utrustning som skivmaskiner, mixrar och kvarnar.

**Storstädning:** Djuprengör utrustning som används sällan.

## b. Förvaring

**Organisation** Omorganisera lagret för att säkerställa produktrotation och undvika att produkter blir inaktuella.

**Rengöring av förvaringsutrymmen** Tvätta hyllor och behållare.

# 4. Allmän god praxis

## a. Livsmedelssäkerhet

**Temperaturer** Kontrollera kyl och frystemperaturen regelbundet.

**Märkning:** Märk alla livsmedel korrekt med datum för tillagning.

## b. Utbildning och medvetandehöjande åtgärder

**Utbildning av personal** Se till att all personal utbildas i rengörings- och underhållsprotokoll.

**Regelbundna inspektioner** Utför regelbundna inspektioner för att säkerställa att standarderna uppfylls.

## c. Användning av lämpliga produkter

**Certifierade produkter:** Använd rengöringsprodukter som är certifierade för livsmedelsbruk.

**Skyddsutrustning:** Använd handskar och förkläden vid användning av kemikalier.

Genom att följa dessa steg säkerställer du inte bara en ren och säker arbetsmiljö, utan också en längre livslängd för din utrustning och större effektivitet i den dagliga verksamheten

# D- HUR DU ORGANISERAR DIN ARBETSSTATION

Att organisera din köksarbetsplats på ett effektivt sätt är viktigt för att optimera produktiviteten, säkerställa livsmedelssäkerheten och upprätthålla en ren och snygg arbetsmiljö.

Här följer några steg och tips:



# 1. Planering och layout av arbetsstationen

---

## a. Särskilda arbetsområden

**Förberedelser** Samla ihop de redskap och den utrustning som du behöver för att tillaga maten (knivar, skärbrädor, skålar).

**Matlagning:** Förvara matlagningsredskap (kastruller, stekpannor, spatlar) nära spisen eller ugnen.

**Montera och duka upp** Skapa ett område för att montera rätter, med nödvändiga ingredienser och tillbehör nära till hands.

## b. Ergonomi

**Arbetshöjd:** Se till att arbetsytorna är i bekväm höjd för att undvika trötthet.

**Enkel åtkomst:** Placera tung utrustning på lättåtkomliga nivåer för att minska risken för skador.

## 2. Förvaring och hyllor

---

### a. Redskap och utrustning

**Redskap som används ofta:** Förvara de verktyg du använder ofta inom räckhåll.

**Vertikal organisation:** Använd krokar eller stänger för att hänga upp köksredskap och frigör utrymme på bänkskivan.

**Lådor och hyllor:** Ordna lådor och hyllor med avdelare för småredskap och behållare för ingredienser.

### b. Ingredienser

**FIFO system (först in, först ut):** Ordna ingredienserna så att de som lagras först används först.

**Hermetiskt tillslutna behållare\*\*:** Använd hermetiskt tillslutna behållare för att förvara torra ingredienser och undvika kontaminering.

**Märkning:** Märk behållarna tydligt med ingrediensernas namn och bäst-före-datum.

# 3. Arbetsrutiner

---

## a. Installation

**Förberedelse uppströms:** Förbered alla nödvändiga ingredienser innan du börjar laga mat.

**Organisation:** Ordna ingredienserna i den ordning de ska användas, så att du snabbt och enkelt kommer åt dem.

## b. Arbetsflöde

**Optimering av rörelser:** Organisera din arbetsstation så att du minimerar onödiga rörelser.

**Logisk ordningsföljd:** Ordna utrustningen och ingredienserna i enlighet med den sekvens av uppgifter som ska utföras.

# 4. Hälsa och säkerhet

---

## a. Separering av zoner

**Rena områden och kontaminerade områden** Separera områden där råa livsmedel hanteras från områden där tillagad mat tillagas.

**Desinfektion** Rengör och desinficera arbetsytor och redskap regelbundet.

## b. Personligt skydd

**Skyddsutrustning** Använd handskar, förkläden och huvudbonader för att upprätthålla en strikt hygien.

**Handtvätt:** Tvätta händerna ofta för att undvika korskontaminering.

# 5. Kontinuerlig förbättring i alla lägen

---

## a. Regelbunden granskning

**Utvärdering:** Utvärdera regelbundet hur effektiv din organisation är och anpassa den efter behov.

**Återkoppling:** Be teammedlemmarna om feedback för att identifiera områden som kan förbättras.

## b. Innovation

**Nyaverktyg:** Anta nyaverktyg och tekniker för att förbättra effektiviteten.

**Utbildning\*\*:** Regelbundet utbilda personalen i nya organisatoriska metoder och tekniker.

Genom att tillämpa dessa principer kommer du att kunna upprätthålla en välorganiserad köksarbetsplats, vilket bidrar till att förbättra kvaliteten och hastigheten på ditt arbete, samtidigt som du säkerställer säkerhet och hygien.



# Frågesport

---

## Dag 1: Grundläggande hygien, säkerhet, underhåll och organisation i köket

1. Hur lång tid rekommenderas för att tvätta händerna med tvål och varmt vatten?
  - a) 10 sekunder
  - b) 20 sekunder
  - c) 30 sekunder
  - d) 40 sekunder
  
2. Vilken är den lämpliga förvaringstemperaturen för kylda produkter?
  - a) 0-4°C
  - b) 5-10°C
  - c) 14-15°C
  - d) 16-20°C

# Frågesport

---

**Dag 1: Grundläggande hygien, säkerhet, underhåll och organisation i köket**

**3. Vilken skärteknik används för att få grönsaker i tunna remsor som är några centimeter långa?**

- a) Brunoise
- b) Julienne
- c) Skivning
- d) Hackning

**4. Vad ska du göra om du får ett sår när du arbetar i köket?**

- a) Ignorera det
- b) Täck över den med ett vattentätt förband
- c) Använd ett plåster
- d) Fortsätta arbeta utan något skydd

# Frågesport

---

Dag 1: Grundläggande hygien, säkerhet, underhåll och organisation i köket

5. Vilken är den säkra inre tillagningstemperaturen för fjäderfä?

- a) 60°C
- b) 71°C
- c) 74°C
- d) 80°C

# Svar på frågor

---

**Dag 1: Grundläggande hygien, säkerhet, underhåll och organisation i köket**

**1. Hur lång tid rekommenderas för att tvätta händerna med tvål och varmt vatten?**

- b) 20 sekunder

**2. Vilken är den lämpliga förvaringstemperaturen för kylda produkter?**

- a) 0-4°C

**3. Vilken skärteknik används för att få grönsaker i tunna remsor som är några centimeter långa?**

- b) Julienne

**4. Vad ska du göra om du får ett sår när du arbetar i köket?**

- b) Täck över den med ett vattentätt förband

**5. Vilken är den säkra inre tillagningstemperaturen för fjäderfä?**

- c) 74°C

# DIAGG2

Termer och tekniker för  
tillagning + Utensilier och  
utrustning

# Kulinariska termer: Lär dig och använd dem effektivt.

## Innehåll

- A- Förberedelse tekniker
- B- Olika typer av matlagning
- C- Särskilda villkor
- D- Efterbehandlingstekniker och presentation
- E- Redskap
- F- Tekniskt blad + produktion baserad på det tekniska bladet

# A - Förberedelsestekniker

---

1. [Skiva en lök tunt](#)
2. [Hacka persiljan](#) Använd en kniv eller en hackare för att hacka persiljan i små bitar.
3. [Gör en julienne](#) Skär grönsakerna i tunna remsor som är några centimeter långa.
4. [Gör en brunoise](#) Skär grönsakerna i små, regelbundna tärningar, ca 2 mm i kvadrat.
5. [Hacka en schalottenlök](#) Skär i små, mycket fina bitar, används ofta för örter eller lök.
6. [Krossning av tomater](#) Att krossa grovt, används ofta för tomater.
7. [Blanchering av gröna bönor](#) Sänk ner ett livsmedel i kokande vatten i några minuter och kyl det sedan omedelbart i isvatten.
8. [Pochering av päron](#) Koka försiktigt i en vätska med en temperatur strax under kokpunkten.
9. [Fräs grönsaker](#) Koka snabbt på hög värme med lite fett.
10. [Grilla kött](#): Tillagning på en grill över en källa med direkt värme.

# B - Olika typer av matlagning :

---

1. **Rosta grönsaker i ugnen** Tillagat i ugnen på hög temperatur med hjälp av fett .
2. **Bräserad fänkål** Kokat långsamt i en vätska som delvis täcker maten.
3. **Grundläggande småkoka** Kokat långsamt på låg värme, ofta i en vätska
4. **Stekning** Tillagning i en stor mängd olja.
5. **Sauté** Tillagas snabbt på hög värme med lite fett under omrörning.
6. **Ångkokning** Tillagning med ånga från en kokande vätska utan att maten rör vid vätskan



# C- Villkor avseende ingredienser

---

1. **Marinera**: Lägga ett livsmedel i blöt i en smaksatt vätska för att krydda och möra det.
2. **Zester**: För att avlägsna den färgade delen av citrusskalet för att extrahera de eteriska oljorna.
3. **Deglasera**: Låt ett livsmedel vila med salt för att extrahera vattnet.

# D- Färdigställande och presentationsteknik

---

1. **Glasering** Täck med en glansig glasyr, ofta socker eller såsbaserad.
2. **Lustrer och Napper** Att täcka ett livsmedel med en sås eller coulis.
3. **Dressing** Att arrangera mat estetiskt på en tallrik.
4. Strö: Strö fina partiklar (t.ex. florsocker eller hackade örter) över en maträtt.

# Andra användbara termer

---

1. **Reducera** Indunsta en vätska för att koncentrera smakerna.
2. **Deglasera** Tillsätt en vätska (ofta vin eller buljong) i en het panna för att lösa upp matlagningsjuicerna och skapa en sås.
3. **Roux** En blandning av mjöl och fett (smör, olja) som tillagas för att tjockna såser.
4. **Bouquet garni** En samling aromatiska örter som binds med snöre och används för att smaksätta sjudna rätter.

Dessa termer är grundläggande för att förstå recept och matlagningstekniker och används ofta i både professionella miljöer och amatörmiljöer.

# E- Basredskap: Erkännande och användning.

---

När det gäller matlagning är det viktigt att ha de grundläggande redskap du behöver för att laga en mängd olika rätter samtidigt som du sparar tid. Här är en lista över viktiga köksredskap:

# Skärande redskap

---

## 1. Knivar

- [Kockkniv](#): Mångsidig för att hugga, hacka och finhacka
- [Brödkniv](#): För att skära bröd och mat med hård skorpa
- [Urbeningskniv](#): För att skilja köttet från benen

## 2. Skalare

- För skalning av grönsaker och frukt.

# Mätningsredskap

---

## 1. Bägare och skedar Mått

- Oumbärlig för att mäta flytande och torra ingredienser.

## 2. Köksvåg

- För exakta mätningar, särskilt inom konditori.

# Blandningsredskap

---

## 1. Blandningsskålar

- Olika storlekar för att blanda ingredienser.

## 2. Piskor

- Vispa äggen, blanda såserna och blanda in luft i blandningen.

## 3. Spatlar av silikon

- Skrapa ur skålarna och rör om försiktigt.

## 4. Skedar av trä

- För blandning utan att skada nontick-ytor.

# Köksredskap

---

## 1. Spisar

- Non-stick stekpanna: För ägg, pannkakor och ömtåliga livsmedel.
- Stekpanna av gjutjärn : För stekning och grillning.

## 2. Kastruller

- Olika storlekar för tillagning av såser, soppor och pasta.

## 3. Stekpanna eller ugn

- För soppor, grytor och gratänger.

## 4. Bakplåt

- För bakning av kex, rostning av grönsaker etc.

## 5. Rostningsform

- För tillagning av stek, fågel och grönsaker.



# Serveringsredskap

---

## 1. Skänk

- För servering av soppor och såser.

## 2. Spaghetti-sked

- För servering av pasta.

## 3. Kökstång

- För vändning av mat och servering.

## 4. Skimmer

- För att ta upp mat från olja eller kokande vatten.

# Diverse köksredskap

## 1. Skärbräda

- Trä eller plast: För att skära grönsaker, kött, bröd m.m.

## 2. Sikt eller sil

- För avrinning av pasta, tvättning av grönsaker m.m.

## 3. Rivjärn

- För rivning av ost, grönsaker, citrusfrukter m.m.

## 4. Köksborste

- För rostning av bakverk, kött m.m.

## 5. Blandare

- För att göra smoothies, soppor och såser.

## 6. Kökstermometer

- För kontroll av köttets och bakverkens mognadsgrad.

# F - Tekniskt blad: Förstå och följa instruktioner.

---

Ett köksdatablad är ett detaljerat dokument som beskriver tillagningen av en specifik maträtt. Det är viktigt i en professionell miljö, eftersom det gör det möjligt att standardisera recept, upprätthålla maträttens kvalitet, hantera kostnader och utbilda personal. Här är de viktigaste delarna som vanligtvis finns i ett köksdatablad:

## Namn på maträtten

- **Titel:** Det exakta namnet på maträtten som den kommer att visas på menyn.

## Ingredienser

- **Ingrediensförteckning:** Alla ingredienser du behöver, inklusive kryddor, örter och tillbehör.
- **Mängdangivelser** Exakta mängder för varje ingrediens, ofta i gram, liter eller specifika enheter.

## Förberedelser

- **Steg:** Detaljerad beskrivning av varje steg i beredningen, från att skära ingredienserna till tillagning och slutmontering.
- **Tekniker** Information om de specifika tekniker som ska användas (blanchering, sautering, bräsering etc.).
- **Tid:** Tid som krävs för varje steg i beredningen.

## Matlagning

- **Tillagningsmetod** Typavtillagning (ugn, stekpanna, grill, etc.).
- **Temperatur** Exakttillagningstemperatur.
- **Tid**: Tillagningstid för varje steg.

## Dekoration och presentation

- **Instruktioner för dressingen** Hur du ska lägga upp maten på tallriken.
- **Trim**: Dekorativa element eller detaljer som ska läggas till.
- **Presentation**: Tips för den slutliga presentationen för att göra rätten estetiskt tilltalande.

## Portioner och avkastning

- **Antal portioner**: Antal portioner som receptet producerar.
- **Portionsstorlek**: Storlek eller vikt på varje portion.

## Näringsvärde

- **Information om näringsämnen** Kalorier, proteiner, lipider, kolhydrater etc. per portion (används ofta i verksamheter som fokuserar på hälsa och näring).

## **Kostnad för ingredienser**

- **Priser på ingredienser** Kostnad för varje ingrediens för att beräkna den totala kostnaden för maträtten.
- **Kostnad per portion** Totalkostnaden divideras med antalet portioner för att fastställa enhetskostnaden.

## **Foton och illustrationer**

- **Bilder:** Foton av den färdiga rätten och eventuella viktiga steg i tillagningen.

## **Råd och kommentarer**

- **Kockens tips** Råd om hur man kan förbättra rätten eller möjliga variationer.
- **Särskilda anmärkningar** Information om eventuella allergier, kostanpassningar etc.

## Fallstudie:

Skapa en typisk fransk meny

[Ratatouille online teknisk fil med video](#)

[Sallad med kolja och gurka](#)

[Stekt kyckling](#)

[Gratin av potatis](#)

[Ratatouille](#)

[Upp-och-nedvänd tårta med citron](#)

## **Fallstudie: Skapa en typisk fransk meny**

### **Datablad för kök**

#### **Maträtt: Ratatouille**

- Ingredienser:
  - Aubergine: 200g
  - Zucchini: 200 g
  - Paprika: 200 g
  - Tomater: 300 g
  - Lök: 1 stor
  - Vitlök: 3 kryddnejlikor
  - Olivolja: 50 ml
  - Salt och peppar: efter smak
  - Färsk basilika: för garnering



## Fallstudie:

Skapa en typisk fransk meny

## Datablad för kök

### Förberedande steg:

1. Skiva aubergine, zucchini och paprika i tunna strimlor.
  2. Tärna tomaterna och löken.
  3. Hacka vitlöken.
  4. Fräs lök och vitlök i olivolja tills de blir genomskinliga.
  5. Tillsätt aubergine, zucchini och paprika och koka tills de är mjuka.
  6. Tillsätt tomaterna och låt koka i ytterligare 10 minuter.
  7. Krydda med salt och peppar.
  8. Garnera med färsk basilika före servering.
- **Tillagningsmetod**Sautéing och sjudning
  - **Tillagningstid**:30 minuter
  - **Portionsstorlek**:Serverar 4 personer

# Frågesport

---

## Dag 2: Termer och tekniker för tillagning, redskap och utrustning

1. Vilken är proteinernas huvudsakliga funktion i kosten?

- a) Källa till energi
- b) Vävnadsreparation
- c) Reglering av kroppsliga processer
- d) Bildande av ben och tänder

2. Vilken tillagningsmetod innebär snabb tillagning på hög värme med lite fett?

- a) Rostning
- b) Braising
- c) Sautéing
- d) Tjuvjakt

# Frågesport

---

## Dag 2: Termer och tekniker för tillagning, redskap och utrustning

3. Vilket redskap används för exakt mätning av ingredienser, särskilt vid bakning?

- a) Spatel av silikon
- b) Köksvåg
- c) Vispa
- d) Skärskärningskniv

4. Vad är syftet med att blanchera grönsaker?

- a) För att tillaga dem ordentligt
- b) För att mjuka upp dem
- c) För att bevara deras färg och struktur
- d) För att tillföra smak

# Frågesport

---

## Dag 2: Termer och tekniker för tillagning, redskap och utrustning

5. Vad kallas det att skära grönsaker i små, regelbundna kuber som är ca 2 mm i kvadrat?

- a) Julienne
- b) Brunoise
- c) Hackning
- d) Skivning

# Svar på frågor

---

Dag 2: Termer och tekniker för tillagning, redskap och utrustning

1. Vilken är proteinernas huvudsakliga funktion i kosten?
  - b) Vävnadsreparation
2. Vilken tillagningsmetod innebär snabb tillagning på hög värme med lite fett?
  - c) Sautéing
3. Vilket redskap används för exakt mätning av ingredienser, särskilt vid bakning?
  - b) Köksvåg
4. Vad är syftet med att blanchera grönsaker?
  - c) För att bevara deras färg och struktur
5. Vad kallas det att skära grönsaker i små, regelbundna kuber som är ca 2 mm i kvadrat?
  - b) Brunoise

# DAG 3

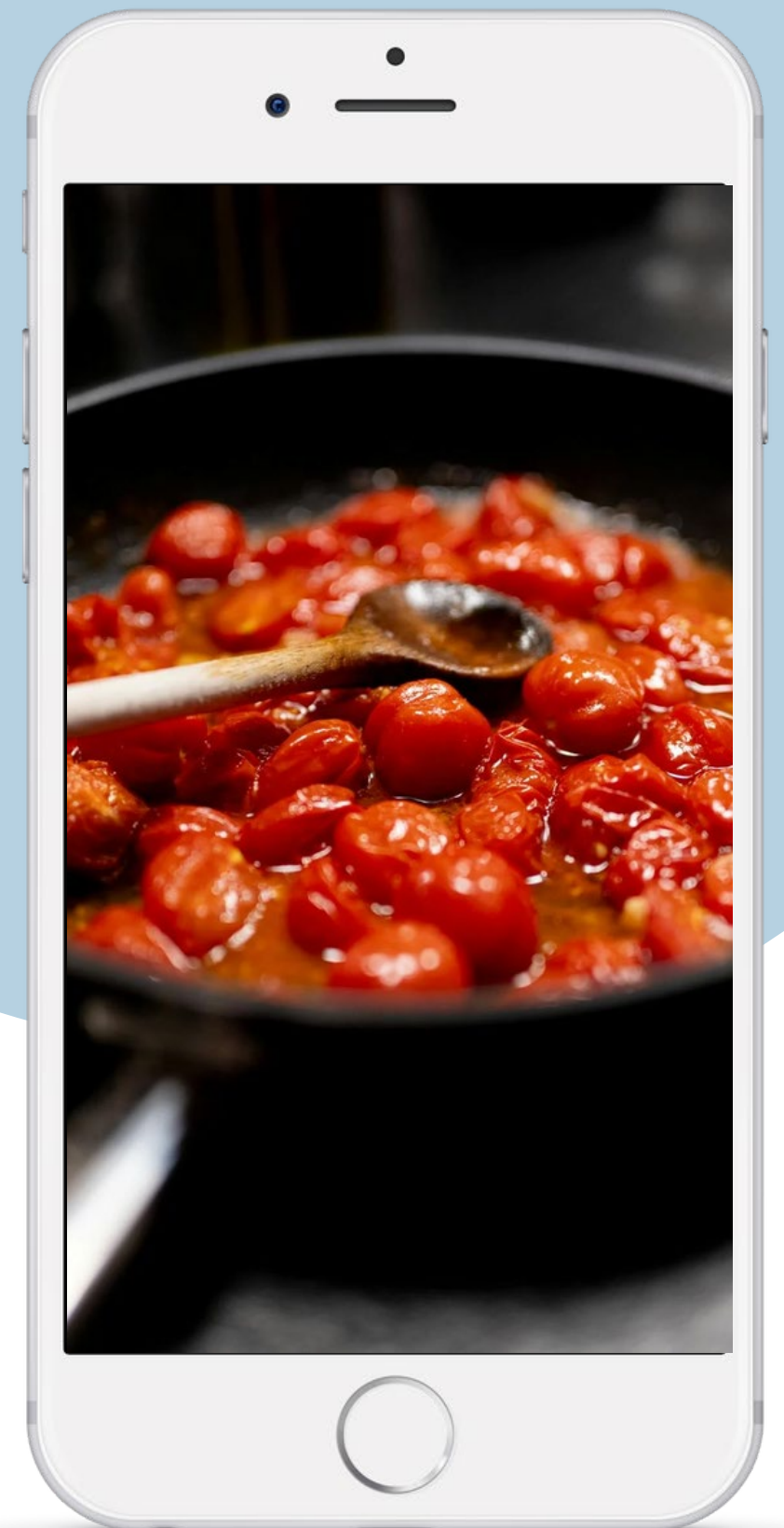
## Kulinarisk identitet

Sökandet efter din egen kulinariska identitet är en personlig och professionell resa som innebär utforskande, experimenterande och reflektion.

Du har med dig ett överflöd av kulinarisk kultur och arv.

Använd det tillsammans med nya kunskaper för att upptäcka och utveckla din unika kulinariska identitet.

Detta avsnitt kommer att hjälpa dig i den processen.



# 1. Utforskning och inspiration

## a. Analyseradina kulinariska rötter

- **Personligt ursprung:** Utforska din familjs och din regions kulinariska traditioner. Vilka smaker, tekniker och ingredienser är bekanta och kära för dig?  
**Lokal kultur:** Studera köket i din region eller ditt land. Vilka historiska, geografiska och kulturella influenser formar det?

## b. Res och upptäcka

- **Gastronomiska resor:** Resa för att upptäcka andra kulinariska kulturer. Smaka på lokala rätter, observera matlagningstekniker och prata med lokala kokar.
- **Globala influenser:** Hämta inspiration från kök från hela världen och införliva element och tekniker som du tycker om.



## 2. Experimenterande och kreativitet

---

### a. Leka med ingredienser

- **Lokala ingredienser** Använd lokala, säsongsbetonade råvaror för att skapa unika rätter.
- **Innovativa kombinationer** Experimentera med oväntade smakkombinationer och fusionstekniker.

### b. Utveckla unika recept

- **Signature Dishes** Arbeta med signaturrätter som representerar din stil och dina influenser.
- **Feedback och justeringar** Testa dina kreationer på vänner, kollegor och kunder, och justera recepten baserat på feedback.

# 3. Reflektion och filosofi

---

## a. Definierad in kulinariska vision

- **Värderingar.** Fundera på vilka värderingar du håller högt, till exempel att använda hållbara produkter, stödja lokala producenter eller främja hälsa och välbefinnande
- **Uppdrag** Formulera en kulinarisk missionsomskavägledad ditt arbete och dina val i köket

## b. Dokumenterad in resa

- **Receptbok** Förvara en anteckningsbok med recept och idéer, där du registrerar dina erfarenheter, framgångar och misslyckanden
- **Matlagningdagbok** Skriv om dina inspirationer, upptäckter och tankar kring matlagning

# 4. Fortlöpande utbildning och fortbildning

## a. Deltagande i kurser och workshops

- **Avancerade tekniker** Gå på matlagningskurser för att lära dig nya tekniker och utveckla dina färdigheter.
- **Specifika teman** Delta i workshops om specifika maträtter eller tekniker.

## b. Läsning och studier

- **Böcker om matlagning:** Läs kokböcker, kockars memoarer och böcker om gastronomi för att bredda dina kunskaper.
- **Artiklar och recensioner** Följ kulinariska publikationer och bloggar för att hålla dig uppdaterad om trender och innovationer.

# 5. Samarbete och nätverkande

---

## a. Samarbete med andra kockar

- **Praktikplatser och lärlingsutbildningar.** Ta del av praktikplatser i välkända kök för att lära dig av de bästa och bredda din erfarenhet.
- **Samarbetsevenemang** Delta i kulinariska evenemang, **pops** och samarbeten med andra kockar för att utbyta idéer och tekniker.

## b. Bygga upp ett nätverk

- **Kulinarisk gemenskap** Engagera dig i kulinariska föreningar och grupper för att dela med dig av kunskap och erfarenhet.
- **Mentorskap** Hitta eller bli en mentor som hjälper till att vägleda och bli vägledad genom den kulinariska resan.

## 6. Att omsätta det i praktiken och dela med sig

### a. Starta ditt eget projekt

- **Restaurang eller foodtruck** Öppna en restaurang, foodtruck eller annan kulinarisk verksamhet som återspeglar din kulinariska identitet. Se vårt utbildningsmaterial för entreprenörskap
- **Catering och evenemang** Erbjud cateringtjänster och organisera kulinariska evenemang för att dela dina skapelser med en bredare publik.

### b. Använda sociala medier

- **Kulinarisk blogg** Håll en blogg där du delar med dig av dina recept, erfarenheter och tankar om matlagning.  
**Sociala nätverk:** Använd Instagram, YouTube eller andra plattformar för att visa upp dina skapelser, ge tips och engagera dig i en gemenskap av matlagningsentusiaster

# Slutsats

---

Sökandet efter din kulinariska identitet är en pågående och utvecklande process. Det handlar om att kombinera dina personliga influenser, dina erfarenheter och din kreativitet för att utveckla en stil som passar dig. Var nyfiken, öppen för nya idéer och framför allt, ha roligt i köket. Din kulinariska identitet kommer att stärkas och förfinas med tiden och återspegla din bakgrund och din passion för gastronomi.

# Övning

---

Tillämpa dina kunskaper genom att starta din egen receptbok:

- Skriv 3 salta recept inspirerade av din egen kultur
- Skriv 3 söta recept inspirerade av din egen kultur
- Skriv ett recept på en specifik juice
- Dela med dig av vilka kryddor du använder mest
- Börja skriva de tekniska databladen för varje recept som skrivs

# Frågesport

---

Dag 3: Kulinarisk identitet.

1. Vad är det första steget för att upptäcka din kulinariska identitet?

- a) Experimentera med nya recept
- b) Analysera dina kulinariska rötter
- c) Resa till olika länder
- d) Läsa kokböcker.

2. Vad är syftet med gastronomiska resor för att utveckla din kulinariska identitet?

- a) Att lära sig nya språk
- b) Att upptäcka andra kulinariska kulturer och tekniker
- c) Att hitta nya ingredienser
- d) Att ta en paus från matlagningen



# Frågesport

---

Dag 3: Kulinarisk identitet.

3. Vad ska du dokumentera i din matlagningsdagbok?

- a) Endast framgångsrika recept
- b) Dina inspirationskällor, upptäckter och tankar om matlagning
- c) Kostnaden för ingredienser
- d) Antal gäster som serveras

4. Vilken roll spelar samarbete i utvecklingen av din kulinariska identitet?

- a) För att minska arbetsbelastningen
- b) Att utbyta idéer och tekniker med andra kockar
- c) För att hitta nya jobbmöjligheter
- d) För att öka antalet följare på sociala medier

# Frågesport

---

Dag 3: Kulinarisk identitet.

5. Hur viktigt är det att använda lokala, säsongsbetonade produkter i dina kulinariska skapelser?

- a) Det är billigare
- b) Det stöder lokala jordbrukare och garanterar färskhet
- c) Det är lättare att hitta
- d) Det minskar tillagningstiden

# Svar på frågor

---

## Dag 3: Kulinarisk identitet

1. Vad är det första steget för att upptäcka din kulinariska identitet?
  - b) Analysera dina kulinariska rötter
2. Vad är syftet med gastronomiska resor för att utveckla din kulinariska identitet?
  - b) Att upptäcka andra kulinariska kulturer och tekniker
3. Vad ska du dokumentera i din matlagningsdagbok?
  - b) Dina inspirationskällor, upptäckter och tankar om matlagning
4. Vilken roll spelar samarbete i utvecklingen av din kulinariska identitet?
  - b) Att utbyta idéer och tekniker med andra kockar
5. Hur viktigt är det att använda lokala, säsongsbetonade produkter i dina kulinariska skapelser?
  - b) Det stöder lokala jordbrukare och garanterar färskhet

# Kökshantering, näringslära och kreativitet

# 1. Planering och förberedelser

## *a. Meny och recept*

- **Utformning av meny** Skapa en balanserad meny som är anpassad till målgruppen. hänsyn till årstider och produkttillgänglighet.
- **Tekniska datablad** Förbered detaljerade tekniska datablad för varje maträtt, inklusive ingredienser, mängder, tillagningssteg, tillagningstider och kostnader.

## *b. Lagerhantering*

- **Inventering:** Genomför regelbundna produktinventeringar för att undvika slöth överlager.
- **Beställningar:** Lägg beställningar baserat på prognostiserade behov, med hänsyn till leveranstider och produkternas färskhet.
- **Förvaring:** Organisera lagerutrymmen (kylrum, frysar, hyllor) för att säkerställa optimal tillgänglighet och rotation av produkter (FIFO: Först in, först ut).

## 2. Installation

---

### *a. Beredning av ingredienserna*

- **Grönsaker och frukt** Tvätta, skala, skära och förvara grönsaker och frukt enligt receptets krav.
- **Kött och fisk** Bena ur, portionera, marinera (vid behov) och förvara kött och fisk på rätt sätt.
- **Såser och fonder** : Förbered de grundläggande såsarna, fonderna och buljongerna förväg och reservera dem i lämpliga portioner.

### *b. Organisation av arbetsstationer*

- **Tilldelning av uppgifter**: Tilldela specifika uppgifter till varje teammedlem enligt deras kompetens och arbetsflöde.
- **Arbetsstationer**: Organisera arbetsstationerna så att varje kock har allt de behöver inom bekvämt räckhåll. Tillhandahåll separata områden för tillagning av grönsaker, kött, bakverk etc.
- **Redskap och utrustning**: Se till att alla nödvändiga verktyg och all nödvändig utrustning är rena, funktionella och på rätt plats.

# B- Begreppet nutrition

Enligt Academy of Nutrition and Dietetics är "mat livsviktig- den ger viktiga näringsämnen för överlevnad och hjälper kroppen att fungera och hålla sig frisk. Mat innehåller makronäringsämnen som protein, kolhydrater och fett som inte bara ger kalorier till våra kroppar och ger oss energi, utan också spelar specifika roller för att upprätthålla hälsan.

Livsmedel innehåller också mikronäringsämnen (vitaminer och mineraler) och fytokemikalier som inte ger kalorier men som har en rad viktiga funktioner för att våra kroppar ska fungera optimalt."



# 1- Makronäringsämnen

## *a. Proteiner*

- **Funktioner:** Vävnadsreparation, produktion av enzymer och hormoner, stöd för immunförsvaret.
- **Källor:** Kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, baljväxter, nötter och frön.
- **Rekommendationer** Cirka 10-35% av det dagliga kaloriintaget.
- **Växtprotein special:**
  - **Baljväxter:** Soja och sojaderivat (tofu, tempeh etc.), lupiner, linser, bönor (kidney, pinto, svarta), kikärter, klyftärter, vita bönor, ärtor etc.
  - **Spannmål:** vete, quinoa, bovete, amaranth, havre, bulgur, ris, majs, korn.
  - **Oljeväxter och frön:** hampafrön, pumpafrön, jordnötter, pistagenötter, solrosfrön, mandlar, linfrön, chiafrön, cashewnötter, paranötter etc.

*Andra alternativ kan snart stå på menyn, eller gör det redan i vissa delar av världen och på innovativa restauranger. Det kan handla om insekter som syrsor, gräshoppor, larver och gräshoppor eller makroalger som spirulina och chlorella, som har ett proteininnehåll på upp till 70% av torrsubstansen.*



# 1- Makronäringsämnen

---

## *b. Kolhydrater*

- *Funktioner: Huvudsaklig energikälla, stöd för hjärna och muskelfunktion.*
- *Källor: Spannmål, grönsaker, frukt, baljväxter, mejeriprodukter.*
- *Typer: Enkla (sockerarter) och komplexa (stärkelse, fibrer).*
- *Rekommendationer Cirka 45-65% av det dagliga kaloriintaget.*

## *c. Lipider*

- *Funktioner: Energilagring, organskydd, upptag av fettlösliga vitaminer (A, D, E, K).*
- *Källor: Oljor, smör, nötter, avokado, fet fisk.*
- *Typer: Mättad, omättad (enkelomättad och fleromättad), trans.*
- *Rekommendationer Cirka 20-35% av det dagliga kaloriintaget.*

## 2. Mikronäringsämnen

### *a. Vitaminer*

- *Funktioner:* Reglering av kroppsliga processer, stöd för immunförsvaret, energiproduktion.
- *Källor:* Frukt, grönsaker, animaliska produkter, berikade spannmål.
- *Typer:* Fettlösliga (A, D, E, K) och vattenlösliga (C, grupp B).

### *b. Mineraler*

- *Funktioner:* Bildning av skelett och tänder, reglering av kroppsvätskor, muskel- och nervfunktion.
- *Källor:* Kött, fisk, grönsaker, frukt, mejeriprodukter, nötter och frön.
- *Huvudsakliga mineraler:* Kalций, järn, magnesium, kalium, natrium, zink.

# 3. Vatten

---

- *Funktioner:* Upprätthåller vattenbalansen, reglerar kroppstemperaturen, transporterar näringsämnen och avfallsprodukter.
- *Rekommendationer* Cirka 2 till 3 liter per dag, beroende på ålder, kön och fysisk aktivitet.

## 4. Fiber

---

- *Funktioner: Förbättrar matsmältningen, förebygger förstoppning, reglerar blodsockernivån.*
- *Källor: Grönsaker, frukt, fullkornsflingor, baljväxter.*
- *Rekommendationer Cirka 2530 gram per dag.*

# 5. En balanserad kost

---

## *a. Balanserade måltider*

- *Proportioner: Komponera måltiderna med tillräckliga portioner av proteiner, kolhydrater och fetter.*
- *Mångfald: Inkludera en mängd olika livsmedel för att få ett brett spektrum av näringsämnen.*
- *Måttfullhet : Undvik överflödigt socker, salt och mättade fetter/transfetter.*

## *b. Menyplanering*

- *Säsongsanpassade menyer Använd säsongsbetonade ingredienser för att maximera näringsämnen och smaker.*
- *Anpassning Ta hänsyn till kundernas specifika kostbehov (vegetarianer, veganer, glutenfria etc.).*

## 6. Ökad medvetenhet om allergier och intolerans

---

- *Kunskap* Identifiera vanliga allergener (gluten, mjölk, ägg, jordnötter, nötter, soja, fisk, skaldjur).
- *Försiktighetsåtgärder.* Använd strikta rutiner för att undvika korskontaminering.

# 7. Matlagnings och beredningstekniker

---

- *Matlagning: Välj tillagningsmetoder som bevarar näringsämnen (ångkokning, grillning, snabbstekning).*
- *Förvaring: Förvara livsmedel på rätt sätt för att undvika förlust av näringsämnen.*
- *Kryddning: Använd örter och kryddor för att minska tillsatsen av salt och socker.*

# 8. Balansering av portioner

---

## *a. Balanserad platta*

- *Grönsaker* Fyll halva tallriken med olika sorters grönsaker.
- *Proteiner/Vegetabiliska proteiner* Reservera en fjärdedel av tallriken för proteinkällor.
- *Kolhydrater*: ägna en fjärdedel av tallriken åt komplexa kolhydrater.

## *b. Kontroll av portioner*

- *Måttliga portioner*: Undvik alltför stora portioner för att undvika slöseri och överflödiga kalorier.
- *Estetik*: Omsorgsfull presentation för att göra rätterna attraktiva.



# Frågesport

---

## Dag 3: Kökshantering, näringslära och kreativitet

1. Hur stor del av tallriken bör reserveras för grönsaker för en balanserad måltid?
  - a) Ett kvartal
  - b) En tredjedel
  - c) Halv
  - d) Tre fjärdedelar
2. Vilken uppläggningssteknik går ut på att arrangera maten estetiskt på en tallrik?
  - a) Glasrutor
  - b) Tupplur
  - c) Plätering
  - d) Sprinkling

# Frågesport

---

## Dag 3: Kökshantering, näringslära och kreativitet

3. Vilken är den huvudsakliga källan till kolhydrater i kosten?

- a) Oljor
- b) Kött
- c) Spannmål
- d) Grönsaker

4. Vilken funktion har makronäringsämnen i kosten?

- a) Vävnadsreparation
- b) Energilagring
- c) Reglering av kroppsliga processer
- d) Alla ovanstående

# Frågesport

---

## Dag 3: Kökshantering, näringslära och kreativitet

5. Vad är det rekommenderade dagliga intaget av vatten för en genomsnittlig vuxen?

- a) 1-2 liter
- b) 2-3 liter
- c) 3-4 liter
- d) 4-5 liter

# Frågesport

---

## Dag 3: Kökshantering, näringslära och kreativitet

5. Vad är det rekommenderade dagliga intaget av vatten för en genomsnittlig vuxen?

- a) 1-2 liter
- b) 2-3 liter
- c) 3-4 liter
- d) 4-5 liter

# Svar på frågor

---

## Dag 3: Kökshantering, näringslära och kreativitet

1. Hur stor del av tallriken bör reserveras för grönsaker för en balanserad måltid?
  - c) Halv
2. Vilken uppläggningssteknik går ut på att arrangera maten estetiskt på en tallrik?
  - c) Plätering
3. Vilken är den huvudsakliga källan till kolhydrater i kosten?
  - c) Spannmål
4. Vilken funktion har makronäringsämnen i kosten?
  - d) Alla ovanstående
5. Vad är det rekommenderade dagliga intaget av vatten för en genomsnittlig vuxen?
  - b) 2-3 liter

## C- Dekorationi köket

---

Dressing i köket är konsten att arrangera maten på tallriken på ett tilltalande och aptitretande sätt. Det är ett avgörande steg för att visuellt förföra kunderna innan de ens smakar på rätten. Så här förklarar du matberedning i köket och lyfter fram principer, tekniker och tips för framgångsrik beredning:



# Grundläggande principer för dressyr

## 1. Balans

- *Visuellt: Tallriken ska vara visuellt balanserad, med en harmonisk fördelning av färger, former och texturer.*
- *Smakupplevelse: Smakerna måste vara balanserade, utan att något element dominerar de andra.*

## 2. Renlighet

- *Plattans kanter ska vara rena, utan stänk eller fingeravtryck.*
- *Använd rena tänger eller redskap för att hantera ömtåliga livsmedel.*

## 3. Enkelhet

- *Undvik att överbelasta plattan. Lämna gott om utrymme så att varje element syns tydligt.*
- *Använd ett begränsat antal ingredienser och pålägg för att undvika förvirring.*

# Dressyrtekniker

---

## ***1. Använda färg***

- *Välj livsmedel i olika färger för att göra tallriken attraktiv.*
- *Lek med kontraster (till exempel gröna grönsaker med en röd sås).*

## ***2. Varierade texturer***

- *Kombinera knapriga, mjuka, krämiga och krispiga texturer för en komplett sensorisk upplevelse.*
- *Lägg de krispiga delarna sist för att hålla dem fräscha.*

## ***3. Höjd och struktur***

- *Lägg till höjd för att ge tallriken en dimension (t.ex. genom att stapla ingredienser eller använda metallcirkclar för att skapa strukturer).*
- *Använd tekniker som rullning, stapling eller skiktning för att ge djup.*

## ***4. Kontaktpunkter***

- *Skapa en fokuspunkt på tallriken, ofta huvudelementet i rätten, runt vilken de andra elementen arrangeras.*
- *Använd asymmetriska placeringstekniker för att dra blicken till fokuspunkten.*



# Dressyrtekniker

---

## *5. Användning av tomma utrymmen*

- Fyll inte hela tallriken. Tomma ytor kan skapa ett intryck av sofistikeradhet och renlighet.*
- De tomma ytorna bidrar också till att framhäva de element som har uppförts.*

# Tips för framgångsrik dressyr

## *1. Verktyg för dressyr*

- *Använd precisionstänger, quenellskedar, penslar och spritspåsar för exakt dressing.*
- *Formaroch kakformar kan hjälpa till att ge maten regelbundna former.*

## *2. Toppings och såser*

- *Lägg till färska örter, ätbara blommor eller mikroskidor för en visuell effekt och en känsla av fräschör.*
- *Arrangera såserna på ett konstnärligt sätt, antingen genom att glasera dem försiktigt eller genom att använda prickar eller linjer för att ge dynamik.*

## *3. Temperatur och färskhet*

- *Lägg upp varma rätter strax före servering så att de håller rätt temperatur.*
- *Kalla rätter kan förberedas i förväg, men måste förvaras kallt fram till servering.*

# Exempel på dressyr

---

## *1. Huvudrätt*

- *Huvudelement* Lägg köttet eller fisken något centrerat.
- *Tillbehör*: Arrangera grönsakerna harmoniskt runt huvudrätten.
- *Sås* Ringla eller lägg upp i droppar runt rätten.

## *2. Efterrätt*

- *Bas* Använd ett grundläggande element som en tårta eller mousse.
- *Garnera* Lägg till färsk frukt, coulis, chokladbitar eller myntablåd.
- *Presentation*: Lek med höjder och texturer, som krispiga plattor eller krämiga krämer

*I videodressyrtekniker [Platta](#)*

# Slutsats

---

*Dressing är en konst som kräver övning, kreativitet och känsla för detaljer. En lyckad dressing gör inte bara rätten attraktiv, den förhöjer också måltidsupplevelsen genom framhävningar och texturer. Genom att behärska dresseringens principer och tekniker kan en kock förvandla en vanlig maträtt till ett kulinariskt konstverk.*

# Övningar

---

## 1 Skapande av recept

1. **Aktivitet:** Deltagarna skapar sina egna recept med lokala, säsongsbetonade ingredienser. De experimenterar med olika smakkombinationer och tillagningstekniker.
2. **Exempel** En deltagare kan skapa en rätt med halstrade pilgrimsmusslor med en beurråsallad med citrus, serverad med rostad sparris och quinoa.

## 2 Presentation av rätter

1. **Aktivitet:** Deltagarna fokuserar på den visuella presentationen av sina rätter med hjälp av tekniker som plätering, garnering och såsdekoration.
2. **Exempel** En deltagare kan presentera en dessert bestående av chokladmousse med halloncoulis, garnerad med färska bär och myntablåd.

## 3 Provs smakning och feedback

1. **Aktivitet:** Deltagarna smakar på varandras skapelser och ger konstruktiv feedback på smak, konsistens och presentation.
2. **Ett exempel** Under en provsmakning kan deltagarna diskutera smakbalansen i en rätt bestående av grillade lammkotletter med rosmarin och vitlök, serverade med en ratatouille.

# DAG 4

## Grundläggande tekniker för konditorivaror

# 1. Introduktion till konditori

---

- *Introduktion till grundningredienserna (mjöl, socker, ägg, smör etc.).*
  - a. Mjöl: Typer och användningsområden (T45, T55 etc.).*
  - b. Socker Granulerat socker, florsocker, farinsocker.*
  - c. Ägg: Äggets betydelse i bakverk (bindemedel, jäsmedel).*
  - d. Smör: Sött smör, halvsaltat smör, margarin.*
  - e. Jäst bakpulver, bagerijäst.*
  - f. Övriga ingredienser Mandelpulver, choklad, mjölk, grädde.*
- *Specifika hygienregler för konditorivaror.*
  - a. Handtvätt och renlighet på arbetsytor.*
  - b. Konservering av ingredienser och beredningar.*

## 2. Grundläggande deg

### Shortcrust bakverk

### Shortcrust bakverk

- *Demonstration slip- och frästeknik.*
- *Praktiskt: Göra individuella frukttårtor.*
- *Tips: Så här undviker du att bakverket krymper.*

### Smördeg

- *Demonstration Anlöpning, vridning och bockning.*
- *Praktiskt: Göra palmer eller äpplevändare.*
- *Tips: Tekniker för att få en jämn och krispig smördeg.*

### Choux bakverk

- *Demonstration Tillaga panaden och blanda i äggen.*
- *Praktiskt: tillverkning av gräddbullar och eclairs.*
- *Tips: Så här får du fylliga, jämna kålhuvuden.*



# 3. Beredning av krämer och fyllningar

## 1. Konditorivaror

- *Demonstration Kokgrädde och tips för att undvika klumpar.*
- *Praktiskt: Tillverkning av småfyllda choux-bakelser*

## 2. Chantilly-kräm

### Sötad vispgrädde

- *Demonstration Tekniker för att vispa upp en perfekt vispgrädde*
- *Praktiskt: För att garnera desserter med vispadgrädde*

## 1. Ganache

- *Demonstration Förberedelse av ganache för fyllning och glasyr.*  
*Praktiskt: Tillverkning av chokladtryfflar.*

# 4. Göra klassiska desserter

---

## 1. Fruktårta

- *Demonstration* Montering av paj med konditorivaror och färsk frukt.
- *Praktiskt:* Varje deltagare gör sin egen fruktpaj.

## 2. Choklad eller kaffe-éclairs

- *Demonstration* fyllning av eclairs med chokladkräm och glasyr.
- *Praktiskt:* Göra enskilda eclairs.

## 3. Gräddbullar

- *Demonstration* Garnering av chouxbakelser med vispad grädde eller vaniljsås.
- *Praktiskt:* Gör chouxbakelser och dekorera med florsocker eller fondant.

# Rationell arbetsorganisation: definition och praktik.

Den rationella organisationen av köksarbetet, ofta kallad den rationaliserade arbetsmetoden, syftar till att maximera effektiviteten, produktiviteten och kvaliteten i ett professionellt kök. Här är de viktigaste aspekterna av denna organisation

# 1. Installation

---

- ***Förberedelse av ingredienserna***
  - *Skärning och förberedelse i förväg: Ingredienserna tvättas, skalas, skärs och är klara att användas innan serveringen börjar.*
  - *Portionering: Ingredienser vägs och mäts för recept, vilket sparar tid och garanterar precision vid matlagning.*
- ***Organisation av arbetsstationen***
  - *Logiska arrangemang: Redskap, ingredienser och utrustning är placerade på ett sådant sätt att de rör sig så lite som möjligt.*
  - *Tillgänglighet: ofta använda verktyg inom räckhåll.*

## 2. Köksbrigad

---

- **Fördelning av arbetsuppgifter**
  - *Dedikerade stationer: Varje medlem i teamet har specifika ansvarsområden, till exempel en chef saucier, en chef de partie etc.*
  - *Samordning: Kommunikation och samordning mellan brigadens medlemmar är avgörande för att säkerställa ett smidigt arbetsflöde.*
- **Hierarki**
  - *Kökschef: Ansvarar för hela köket, från menyplanering till personaltillsyn.*
  - *Sous-Chef: Assisterar köksmästaren och övervakar chefs de partie.*
  - *Chefs de Partie: Specialiserar sig på en viss del av köket (t.ex. såser, grillar, bakverk).*

# 3. Arbetsflöde

---

- ***Logisk sekvens av uppgifter***
  - *Ordning på arbetsuppgifterna: Arbetsuppgifterna utförs i en ordning som optimerar tidsåtgång och användning av utrustning.*
  - *Tidtagning: Förberedelserna är tidsbestämda för att säkerställa att alla delar av en maträtt är klara samtidigt.*
- ***Undvika time outs***
  - *Kontinuerligt arbete: Kockar går från en uppgift till en annan utan avbrott och använder väntetider (t.ex. matlagning) för att gå vidare till andra förberedelser.*
  - *Multitasking: Kockar måste kunna hantera flera uppgifter samtidigt.*

## 4. Standardisering och samstämmighet

- **Schablonintäkt**

- *Tekniska datablad: Användning av tekniska datablad som beskriver varje steg tillagningen för att garantera att rätterna är enhetliga.*
- *Kvalitetskontroll: Implementering av rutiner för att kontrollera kvaliteten på rätter innan de serveras.*

- **Utbildning och fortbildning**

- *Grundläggande utbildning: Nyanställda får utbildning i verksamhetens metoder och standarder.*
- *Fortlöpande utbildning: Regelbundna utbildningstillfällen för att förbättra färdigheter och introducera nya tekniker.*

# 5. Lager och kostnadshantering

- **\*Lagerstyrning**
  - *Regelbunden inventering: Övervakning av lager för att undvika svinn och brist.*
  - *Hantering av leveranser: Planerade beställningar för att säkerställa ingrediensernas tillgänglighet och samtidigt minimera lagringskostnaderna.*
- **Beräkning av kostnader**
  - *Kostnadsanalys\*\*:* Övervakning av råvarukostnader och justering av försäljningspriser för att säkerställa lönsamhet.
  - *Minska avfallet:* Implementera strategier för att ta tillvara på rester och minimera avfallet.



# 6. Hälsa och säkerhet

---

- **Hygienstandarder**
  - *Rengöring och desinfektion: Strikta rutiner för rengöring av arbetsstationer, redskap och utrustning.*
  - *Temperaturkontroll: Övervakning av tillagning- och förvaringstemperaturer för att garantera livsmedelssäkerheten.*
- **Säkerhet på arbetsplatsen**
  - *Skyddsutrustning: Använd handskar, förkläden och skyddsskor.*
  - *Säkerhetsutbildning: utbildning av personalen i nödrutiner och god praxis för att undvika olyckor.*

# 3. Arbetsflöde

---

- ***Logisk sekvens av uppgifter***
  - *Ordning på arbetsuppgifterna: Arbetsuppgifterna utförs i en ordning som optimerar tidsåtgång och användning av utrustning.*
  - *Tidtagning: Förberedelserna är tidsbestämda för att säkerställa att alla delar av en maträtt är klara samtidigt.*
- ***Undvika time outs***
  - *Kontinuerligt arbete: Kockar går från en uppgift till en annan utan avbrott och använder väntetider (t.ex. matlagning) för att gå vidare till andra förberedelser.*
  - *Multitasking: Kockar måste kunna hantera flera uppgifter samtidigt.*

# Frågesport

---

## Dag 5: Grundläggande tekniker för konditorivaror

1. Vilka är de grundläggande ingredienserna som används i konditorivaror?
  - a) Mjöl, socker, ägg, smör
  - b) Mjöl, salt, vatten, jäst
  - c) Socker, mjölk, ägg, jäst
  - d) Smör, mjöl, vatten, salt
2. Vilken teknik används för att tillaga ett homogent och krispigt smördegsbakverk?
  - a) Sablage
  - b) Knådning
  - c) Laminering
  - d) Blanchering

# Frågesport

---

## Dag 4: Grundläggande tekniker för konditorivaror

3. Vilken kräm framställs genom vispning av söttad grädde?

- a) Konditorivaror
- b) Chantillykräm
- c) Ganache
- d) Vaniljkräm

4. Hur gåmantillväga för att tillverka mördeg?

- a) Sablageoch fräsning
- b) Anlöpning och bockning
- c) Matlagning och vispning
- d) Blanchering och kylning

# Frågesport

---

## Dag 4: Grundläggande tekniker för konditorivaror

5. Vad är syftet med att använda en kökstermometer vid konditorivaror?
- a) För att mäta ingrediensernas mängd
  - b) För att kontrollera om köttet är mörjt
  - c) För att säkerställa rätt temperatur på bakverken
  - d) Att blanda ingredienserna ordentligt

# Svar på frågor

---

## Dag 5: Grundläggande tekniker för konditorivaror

1. Vilka är de grundläggande ingredienserna som används i konditorivaror?
  - a) Mjöl, socker, ägg, smör
2. Vilken teknik används för att tillaga ett homogent och krispigt smördegsbakverk?
  - c) Laminering
3. Vilken kräm framställs genom vispning av söttad grädde?
  - b) Chantillykräm
4. Hur går man tillväga för att tillverka mördeg?
  - a) Sablage och fräsning
5. Vad är syftet med att använda en kökstermometer vid konditorivaror?
  - c) För att säkerställa rätt temperatur på bakverken

# SLUTSATS

# SLUTSATS

---

Den rationella organisationen av arbetet i köket är ett systematiskt tillvägagångssätt som syftar till att optimera alla aspekter av den kulinariska processen, från förberedelse av ingredienser till servering av rätter.

Det bygger på noggrann planering, tydlig arbetsfördelning, gedigen utbildning och strikt kontroll av kvalitets- och hygienstandarder.

Genom att tillämpa dessa principer kan storköken förbättra effektiviteten, sänka kostnaderna och erbjuda sina kunder en kulinarisk upplevelse av hög kvalitet.





# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Bra jobbat. Du har slutfört  
modul 1.2

Kulinariska färdigheter  
för att lyckas i köket

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



Co-funded by  
the European Union