

Inspirationsmateriale
til
Arbejdsmarkedsuddannelse
45680
Råvarer og grundtilberedning for
ferskvareområdet

Udviklet af: Claus Junker Holstebro tekniske Skole
Claus William Hansen Holstebro tekniske Skole
Heinrich Christensen Aalborg tekniske Skole
Dennis Kindberg Aalborg tekniske Skole

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er

”45680 Råvarer og grundtilberedning for ferskvareområdet” hører til den fælles kompetencebeskrivelse nr. 2634 Detailforarbejdning og forædling af ferskvarer. FKB'en kan hentes på www.efteruddannelse.dk.

Arbejdsfunktioner

Arbejdsmarkedsuddannelsen er relevant for følgende arbejdspladser/jobfunktioner inden for jobområdet:

Detailslagtere, inden for delikatesseafdelinger og lignende, som arbejder med færdigtilberedning af råvarer.

Forbrugerne forventer at blive rådgivet på en grundig måde, når de handler med ovenstående faggrupper. Der kommer flere og flere udskæringer af kød på markedet og der findes på nye tilberedningsmetoder. Derfor er det vigtigt, at medarbejderen har prøvet at behandle råvarerne, så medarbejderen kan vejlede kunden rigtigt. Det handler ikke kun om kødet, som kunden vælger, men også om tilbehøret, som skal serveres til..

Der er øget interesse for veltilberedt mad, som fx simremad. Forbrugerne efterspørger samtidigt kødstykker (udskæringer), som ikke så ofte bliver forhandlet. Dette stille krav til de medarbejdere, som skal vejlede kunderne om disse nye og anderledes udskæringer. Der er behov for, at medarbejderne inden for detailforarbejdning har prøvet de forskellige tilberedningsmetoder, så de får en forståelse af forskelle og anvendelsesmuligheder af tilberedningsmetoderne.

Deltagerforudsætninger

Deltagerne kan være faglærte inden for detailslagtere, bagere (med salg af convenience og fastfood), catere og ufaglærte.

Arbejdsmarkedsuddannelsen er rettet mod alle personalegrupper, der har ønske om at blive opkvalificerede inden for tilberedning, nye udskæringer, varekendskab samt prisfastsættelser inden for detailbranchen.

Deltagerens faglige forudsætninger i forhold til uddannelsesområdet vil være afhængige af arbejdsorganiseringen på den enkelte arbejdsplads. Det betyder, at de beføjelser, den enkelte medarbejder har og de arbejdsopgaver, som den enkelte medarbejder løser, kan være forskellige.

Struktur

Ufaglærte og andre, der ikke har en uddannelse inden for levnedsmiddelområdet kan med fordel gennemføre kurset 42426 Almen fødevarerhygiejne – obligatorisk certifikat.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsesmål

Deltageren kan anvende forskellige grundtilberedningsmetoder af diverse kødudskæringer samt garniturer af forskellige råvarer til salg i detailslagterforretninger, delikatesseafdelinger og lignende. Deltageren kan foretage korrekt opbevaring, opvarmning, varmholdelse og nedkøling og anretning af fødevarer under hensyntagen til gældende hygiejneregler.

Uddybning af indhold:

- Retter inden for følgende områder: kød, fjerkræ, fisk, skaldyr og supper
- Diverse udskæringer inden for ovenstående
- Tidsforbrug ved fremstillingen af forskellige retter
- Vigtigheden i korrekt kerntemperatur
- Sammensætning af forskellige råvarer
- Forskellige garniturer til kogte og stegte retter, hvad passer til hvad?
- Udarbejdelse af frivillig mærkning (varedeklaration, nye mærkningsordninger)
- Anvendelse af de bedst egnede emballager til detailsalg samt transport af produkterne
- Gældende lovgivning vedrørende opbevaring, opvarmning, varmholdelse og nedkøling af fødevarer
- Egenkontrol på produktionen, herunder udpegning af kritiske kontrolpunkter
- Regneark til kalkulationer

Vejledende kursusplan:

Dag 1.

- Velkomst og orientering om kurset
- Gennemgang af delstykker fra grisen, oxen, kalven, lammet og fjerkræ
- Gennemgang af udskæringer
- Gennemgang af de grundlæggende regler/principper for tilberedning
- Oplæg om pande- og grillstegning
- Gennemgang af råvareliste
- Deltagerne deles ind i 4 grupper, som fremstiller retter ud fra de behandlede tilberedningsmetoder
- Samling omkring retterne, smagning og evaluering af disse
- Gennemgang af opskrifter til dag 2
- Klargøring af råvarer til dag 2

Dag 2

- Regler for sammensætning af mad
- Oplæg om braisering og ovntilberedning
- Udkæring af stykker til tilberedning
- Deltagerne deles ind i 4 grupper, som fremstiller retter ud fra de behandlede tilberedningsmetoder
- Samling omkring retterne, smagning og evaluering af disse
- Emballering, etikettering og transportregler for retterne
- Afrydning/rengøring

Teori:

- Egenkontrol
- Opbevaring, varmholdelse og nedkøling
- Varedeklarationer/mærkning

Dag 3

Praktik:

- Oplæg om kogning
- Fremstilling af retter, hvor der tages udgangspunkt i kogning
- Deltagerne deles ind i 4 grupper. Retter udvælges, under hensyntagen til årstid, tema, deltageres forudsætninger, varieret udbud, tid osv., fra opgavebank udarbejdet af underviseren

Teori:

- Tid og temperatur ved tilberedning
- Kalkulation
- Opsamling og evaluering

3. Opgaver, undervisningsmaterialer

Uanset hvilken form for retter, kunden ønsker at købe, er det medarbejderen i detailforretningen, der skal vejlede og råde kunden, således at måltidet bliver en succes.

Den viden og erfaring, man skal have for at kunne råde kunden, begynder man at opbygge, fra man starter som lærling/elev.

Først og fremmest gennem at lære om varekundskab, de forskellige varers sæson, deres form og farve, hvilke tilberedninger, de egner sig til, samt hvor mættende de er m.m.

Dernæst gennem grundtilberedningslære og variationer af denne og sidst, men ikke mindst træningen i valg og sammensætning af garniturer og saucer.

Sæsonaktualitet

Vælg råvaren der har sæson, når retten skal tilberedes.

Tilberedningsformer

Hovedtilberedningene stegt, kogt, dampet, pocheret og braiseret samt variationer af disse skal veksle i menuens forskellige retter.

Garniturer og saucer

Garniturer og saucer skal tilpasses de forskellige retter.

Det æstetiske indtryk

Der skal skabes harmoni i form og farver, samt i smag i de enkelte retter, ligesom anretningsformen og dens udførelse skal være varieret og understøtte hovedemnet i hver enkelt ret..

Undgå gentagelser

Hver ret skal virke ny og anderledes, derfor skal man passe på, at de samme råvarer ikke går igen i flere retter, ligesom f eks dominerende kryddring/tilsmagning skal veksle.

Tilberedningsmetoder

Kogning

Metode

Man anvender forskellige former for kogning, alt efter hvilken råvare man bruger.

Anvendes mest til

Alle typer af levnedsmidler: fisk, skaldyr, fjerkræ, kød, grøntsager og frugt.

Redskaber

Gryde med låg, elektrogryde, hulske med skål til skumning, stålspand med sigte og etamine (et klæde).

Klargøring af produkterne

Udskær og klargør råvaren efter opskriften.

Blancher evt. råvaren inden kogningen.

Tid og temperatur

Væsken, der anvendes til kogning, skal holdes på kogepunktet, dvs. 100°.

Kogetiden afhænger af:

Råvaren.

Råvarens størrelse.

Opskriften.

Tilberedning

Valg af metode afhænger altid af råvaren, derfor er der forskellige regler for kogning.

Man opdeler kogning i 4 kogemetoder:

1. Grøntsager.
2. Kød.
3. Suppe/fond.
4. Fisk.

Generelt for alle 4 kogemetoder gælder:

Råvaren må ikke buldrekoqe.

Vandet må kun lige dække råvaren.

Afskum altid for urenheder.

Kryddring og tilsætning af andre ingredienser sker efter opskrift.

Kogeregler for grøntsager:

Sæt altid grøntsager over i kogende vand. Tilsæt evt. salt. Tildæk gryden med låg.

1. Kogeregler for kød:

Sæt altid kød over i kogende vand. Blancher det evt. først.

2. Kogeregler for suppe/fond:

Sæt altid kød, ben og sener over i koldt vand. Blancher det evt. først.

3. Kogeregler for fisk: Hel fisk sættes over i kold væske. Udskåret fisk sættes over i kogende væske.

Efterbehandling

Færdigproduktets efterbehandling afhænger af råvaren og opskriften.

Pandestegning

Metode

Man kan pandestege på flere måder. Nogle af de mest almindelige er panering og naturel.

Anvendes mest til

Fisk, fjerkræ, mindre kødstykker, vildt og grøntsager.

Redskaber

En pande der passer i størrelsen til råvaren, palet og stegegaffel.

Klargøring af produkterne

Udskær og klargør råvaren efter opskriften.

Tid og temperatur

Al pandestegning starter med brunning af råvaren. Dette kræver en varm stegepande.

Stegetiden afhænger af:

Råvaren.

Opskriften.

Stegningsgraden.

Tilberedning

Bruning af råvaren kræver en høj temperatur.

Dvs.:

Opvarm panden.

Tilsæt fedtstof og opvarm det til bruningsstemperatur.

Kom råvaren på panden.

Krydr råvaren efter opskriften.

Råvaren er færdigstegt, når kernetemperaturen er 75°. Færdigstegning foregår ved svag varme.

Efterbehandling

Efterbehandling af fisk, fjerkræ, kød og vildt:

Tag råvaren af panden.

Lad den trække/hvile halvdelen af stegetiden. Det gør man for at få saftspændingen til at aftage, således at kødsaften og temperaturen fordeler sig jævnt i produktet. På den måde bliver råvaren saftig.

Efterbehandling af grøntsager:

Server dem straks efter stegning, så sprødheden bevares.

Grillstegning

Metode

Det særlige ved grillstegning/spidstegning er 'tørstegning'.

Derfor anvender man ved grillstegning så lidt fedtstof som muligt.

Anvendes mest til

Fisk, fjerkræ, tynde kødstykker, vildt og visse grøntsager.

Nogle råvarer, som f.eks. portionsørreder, kan pakkes ind i folie før stegningen.

Redskaber

Gasgrill med lavasten, stegegaffel, palet, grilltang og stålborste.

Klargøring af produkterne

Råvarer til grillstegning må ikke være skåret for tykt. De kan evt. forkoges for at forkorte grilltiden.

Tid og temperatur

Ved grillstegning gælder det om at brune. Det gør man for at lukke porrerne, så man undgår at udtørre råvaren. Grillen skal være meget varm.

Stegetiden afhænger af:

Råvaren.

Råvarens størrelse.

Opskriften.

Tilberedning

Færdigstegning sker ved lav temperatur. Så undgår man, at råvaren brænder på.

Efterbehandling

Lad det færdigstegte produkt trække ca. halvdelen af stegetiden. Så vil kødsaften blive fordelt i hele råvaren. Kødet bliver saftigt, og temperaturen jævnt fordelt i det færdige produkt.

Ovnstegning

Metode

Ved ovnstegning bruner man først råvaren i gryde eller ovn.

Herefter færdigsteger man råvaren i ovn ved afpasset varme.

Anvendes mest til

Større og hele råvarer, hvor pandestegning ikke er velegnet: fisk med og uden ben, fjerkræ, kød og vildt.

Redskaber

Forskellige former for ovne, både traditionelle og konvektomat-ovne/varmluftsovne.

Diverse bradepander med riste, der passer til råvarens størrelse, og stegetermometer.

Klargøring af produkterne

Udskær og klargør råvaren efter opskriften.

Tid og temperatur

Al ovnstegning starter med brunning af råvaren. Dette kræver en varm ovn.

Bruning: ca. 220-250°.

Færdigstegning: ca. 160-220°.

Langtidsstegning: ca. 100-125°.

Stegetid afhænger af:

Råvaren.

Opskriften.

Råvarens størrelse.

Indhold af fedt og ben.

Stegningsgraden.

Tilberedning

Bruning af råvaren kræver altid en høj temperatur.

Dvs.:

Opvarm ovnen til bruningstemperatur.

Sæt den klagjorte råvare i ovnen.

Krydr råvaren efter opskriften.

Færdigstegning foregår ved svagere varme.

Råvaren er færdigstegt, når kernetemperaturen er 75°.

Efterbehandling

Tag råvaren ud af ovnen og ladet den trække/hvile. Kød, vildt og fjerkræ trækker ca. 20 minutter.

Fisk trækker lidt kortere tid.

Trækketiden er ekstra vigtig ved ovnstegning, idet råvaren varmepåvirkes i længere tid, og saftspændingen skal nå at aftage. På den måde bliver kødsaften og temperaturen jævnt fordelt i færdigproduktet, og råvaren bliver mør og saftig.

Braisering

Metode

Braisering er en kombineret stege- og kogemetode.

Man taler om både mørk- og lysbraisering.

Anvendes mest til

Fisk, fjerkræ, mørt kød, vildt og grøntsager.

Redskaber

Ovn eller gryde med låg, palet, stegegaffel, grydeske og stegetermometer.

Klargøring af produkterne

Udskær og klargør råvaren efter opskriften. Den kan evt. marineres.

Har råvaren ikke fedtlag eller marmorering, kan den spækkes eller barderes efter bruning.

Klargør et braiserunderlag, der består af udskårne grøntsager.

Desuden skal der være fond, sky, sauce eller marinade. Anvend kun den mængde fond, der skal bruges til saucen.

Tid og temperatur

Braiseringstiden afhænger af råvaren, opskriften og råvarens mørhed.

Mørkbraisering

Brun råvarerne ved høj temperatur, før de braiseres.

Lysbraisering

Blancher råvarerne ved kogetemperatur, før de braiseres.

Bruning: ca. 220-250°.

Braisering: ca. 100-120°.

Færdigbraisering sker ved lavere temperatur.

Tilberedning

For begge metoder gælder:

Krydr råvaren efter bruning eller braisering.

Læg herefter råvaren på braiseringsunderlaget.

Hæld fond, sky, sauce eller marinade ved, men kun den mængde der skal bruges til saucen.

Færdigbraiser råvaren i ovnen eller i en gryde med låg.

Råvaren er færdig, når den er mør og har en kerntemperaturen på min. 70°.

Mørkbraisering

Brun råvaren. Brug evt. en gryde ved større kødstykker som f.eks. kylling.

Lysbraisering

Blancher råvaren.

Efterbehandling

Fonden kan indkoges og evt. jævnes.

Anret det færdige produkt efter opskriften. Produktet serveres ofte i saucen.

Kilde: Lærebog for gastronomer, Erhvervsskolernes forlag 2006.

4. Afholdelsesformer

Kurset kan afholdes som 3 sammenhængende dage, men disse kan også deles ud som 6 halve dage (evt. aften), eller som et weekend forløb, eller som 3 dage fordelt over 3 uger, alt efter virksomhedens/kundens ønsker. Evt. ved større virksomheder kan kurset afholdes på virksomheden hvis de rette lokaler forefindes.

I forhold til implementering af den nyerhvervede viden vil det være hensigtsmæssigt, at undervisningen er praksisnær (det vi sige, at der er et stort overføringselement mellem den teoretiske undervisning og den praksis, som deltagerne arbejder i).

Ved at tage afsæt i deltagerne konkrete hverdag og afgrænsede problemstillinger og perspektivere dette sammen med deltagerne, kan der være en høj grad af overføring mellem undervisning på kurset og deltagerne praksis. Det betyder, at der ikke skal være mange (dybere) teoretisk oplæg, men omvendt heller ikke mangle tilstrækkelig ”ny viden”.

5. Litteraturliste og nyttige links

De Danske Slagterier:
Udskæring og tilberedning af svinekød
Pandestegning

Kødbranchens Fællesråd:
Udskæring af oksekød
Kødets lyst
Hvad skal vi ha'?

Erhvervsskolernes Forlag:
Lærebog for gastronomer
Lærebog for kokke

Nyttige links til inspiration til kursisterne til retter og opskrifter med fokus på sæson og årstider:

<http://madweb.kvik.dk/>
www.thorlaksen.dk/opskrifter/oversigt.htm
www.altomkost.dk
www.arla.dk
www.foedevareboersen.dk
www.meatboard.dk
www.danskeslagterier.dk
www.sol.dk/opskrifter/index.html
www.gastrocorner.dk
www.spisemed.dk