

- CHEF DE PARTIE -

KÖTT

Direkt från profffsköket





LAGA KÖTT SOM PROFFSEIN

Chef de partie är franska för ”linjekock” och speglar den militäriska ordning som råder i ett restaurangkök. Varje linjekock, på engelska ”Line Cook”, är ansvarig för en station. På de här sidorna hittar du allt vad en gruppchef för en köttstation måste kunna, och kanske lite till.

I stora restaurangkök finns även specialister som är ansvariga för allt som ska grillas, halstras och friteras. Även deras kunskap har vi samlat här.

HUR SKA DEN HÄR BOKEN ANVÄNDAS?

Det bestämmer du själv. Läs den från pärm till pärm och lär dig allt utantill, eller låt den bli ett lika naturligt verktyg i köket som kökskniven. För dig som vill utveckla både teoretiska och praktiska färdigheter rekommenderar vi det senare.

VÅGA MISSLYCKAS

Tro inte på de tyranniska kändiskockarna du har sett på tv, det är tillåtet att misslyckas i köket. Misstag är den snabbaste och säkraste vägen till färdighet och kunskap och det gäller även när du skaffar de praktiska kunskaper som krävs för att få kalla sig Chef de partie i ett professionellt kök.

När du behärskar de avgörande kunskaperna så för du självförtroende vilket leder till experimenterande och kreativitet. Det gör det ännu roligare och godare att lyckas med kött.

Lycka till i köket!

KÖTTETS ABC

Så gott som alla styckdetaljer från alla köttdjur kan bli en delikatess så länge som du känner till deras egenskaper och hur de ska hanteras. Tre grunder som har stor påverkan på slutresultatet:

STYCKE

A Viktigast av allt är att du använder råvara av hög kvalitet och rätt tillagningsmetod för respektive styckdetalj.

En muskel som djuret använder mycket, till exempel bog och högrevar som sitter framtill på större köttdjur, är generellt sett segare och måste lagas på en lägre temperatur under längre tid för att resultatet ska bli mörkt.

En muskel som djuret använder mindre, till exempel oxfilén som sitter på insidan av ryggraden, behåller sin mörhet även vid snabb tillagning.

Kalv, fläsk och kyckling har magert kött som snabbt blir torrt om du tillagar det fel.

TEMPERATUR

B Kött är protein och allt protein koagulerar vid 40 till 60 grader. Om värmen tillförs varsamt så binds protein och vatten ihop på ett löst sätt så att köttet blir mörkt och saftigt. Om värmen tillåts stiga och det binds ihop för mycket så pressas vattnet ut och konsistensen på proteinet blir tät och hård.

Det är det här du styr över när du lagar kött.

Graden av koagulering bestäms av temperaturen, inte av den tid under vilken köttet har utsatts för värme eller på vilket sätt det har skett. Det är till exempel en missuppfattning att man "stänger" köttets porer genom att bryna det på ytan. Det är innertemperaturen som avgör köttets saftighet, inte vad som har skett på ytan.

Ett enkelt knep för att lyckas med temperaturen är att tillaga köttet sakta på låg värme, vilket minskar risken att koaguleringen går för långt. Att låta köttet vila efter tillagning har också som syfte att uppnå samma, korrekta temperatur i hela stycket.

FETT OCH SALT

C Fett och salt är smakbärare och nyckeln till välsmakande köträtter. Skär som regel bort köttets eget fett efter tillagningen, inte före. Allra godast blir oftast marmorat kött med mycket insprängt fett.

Salta alltid köttet före tillagning. Klappa gärna in saltet runt hela stycket och låt det vila en timma innan så att det får tränga in. Rått kött består av 65 till 75 procent vatten och saltet har, som ofta påpekas, en uttorkande effekt men den är försumbar jämfört med det vatten som dunstar under tillagningen.

Muskler som sitter framtill på större djur får jobba mer och kräver längre tillagning.





Att uppnå ett perfekt resultat med kött handlar om så mycket mer än att bara tillaga det enligt ett recept, oavsett hur bra receptet är. Grunden till framgång är att du väljer rätt styckdetalj av rätt kvalitet och även rätt tillagningssätt. På den punkten är alla köttkockar överens.

VÄLJ SOM PROFFSEN

ÖVERST PÅ LISTAN

- Leta efter insprängt fett och marmorering för att få mer smak.
- Kallt kött ska vara hårt på grund av hög fetthalt.
- Gör rätt sak med rätt styckdetalj.
- Fråga i butiken och odla din relation till din slaktare.
- "Du får vad du betalar för."

Det är tyvärr inte självklart att köttet du köper i en butik är av hög kvalitet.

Vänd så får du flera tips om vad som gör skillnad:



FÖRVARA

SOM PROFFSEN

Köp köttet sist när du handlar så minskar risken att du bryter kylkedjan på vägen hem.

Allt kött ska förvaras kallt, men det är inte det enda du behöver veta när du tar ansvar för det du serverar i ditt kök.

Hur du förvarar köttet inför tillagning kan ha stor inverkan på slutresultatet. Det handlar om hygien och om att skydda dina gästers hälsa,

Få fram köttets bästa möjliga konsistens, smak och andra egenskaper genom att:

- Förvara kött i den kallaste delen av kylan.
- Under längre tid, helst i vakuum.
- Under kort tid, gärna luftigt under en duk.
- Det är syret som är boven.
- Att värma och att kyla ner ska gå så fort som möjligt.
- Lita mer på din näsa än på datummärkningen.

*Lita på
din näsa!*

Förvara alltid kött i den kallaste delen av kylskåpet. I de flesta kylskåp är det längst in där kylan består även om du öppnar och stänger dörren. Restaurangkylar har fläktar som fördelar kylan jämnt i cirka två grader.

FÖRVARA NÖT

De vanligaste bakterierna finns bara på ytan på hela bitar med nötkött och dör vid 64 grader. Att steka köttet runtom ger inte bara smak, det dödar ytbakterier. Att köttfärs är mer känsligt än annat kött beror på att bakterierna som annars främst sitter på ytan mals in i köttet.

FÖRVARA KALV

Den låga fetthalten gör kalvkött känsligare än nötkött. Förvara kalvkött lika varsamt som fläsk och kyckling.

FÖRVARA LAMM

Lamm kommer från ungdjur och har oftast inte mörats och ska ätas direkt.

ÖVERST PÅ LISTAN

- Håll varm mat varm och kall mat kall.
- Kött och annan mat ska vara så kort tid som möjligt i riskintervallet 5°C till 57°C.
- Återuppvärmd mat ska ligga på över 74°C i minst 15 sekunder.
- Om du gör som ovan så kan maten hettas upp och kylas ner flera gånger.
- Tina kött långsamt i kylan.

FÖRBJE

Välkommen till vad som kan låta som det minst spännande kapitlet om att lyckas med kött, men som enligt proffsen kan vara det viktigaste.

Perfekt tillagat kött handlar inte bara om vad du gör vid spisen. Det som kanske framför allt utmärker ett kök i toppskiktet är minutiös planering, framförhållning och noggranna förberedelser.

DAGAR OCH TIMMAR INNAN

Om du går in i ett professionellt kök under dagtid vilken veckodag som helst så pågår en febril aktivitet. Det är de närmaste dagarnas sittningar som förbereds. Personalen som tjänstgör dagtid kokar fonder, reder såser, sköljer och hackar grönsaker, och så vidare.

Timmarna innan gästerna ska anlända ökar tempot ytterligare. I organisationen av köksbrigaden använder man uttrycket "mise en place", ungefär "lagt på plats". På varje station förbereds

ÖVERST PÅ LISTAN

- Gör som proffsen, förbered och planera.
- "Börja bakifrån".
- Tina långsamt. Rumstemperera före tillagning.
- Lufta köttet - framför allt vakuumpackat - för att få bort dofter.
- Salta alltid innan tillagning.

RIDID SOM PROFFSEN



ingredienser och redskap innan matlagningen ens har börjat. Även det kött som ska serveras har förberetts noga.

NÖT, KALV, LAMM OCH FLÄSK

Om du försöker tillaga kallt kött så "chockas" det av värmen och drar ihop sig och förlorar mycket vätska. Låt det vila utanför kylan i minst två

timmar innan, vilket även gör det

lättare för värmen att tränga in jämnt i hela köttbiten. Köttet ska vara rumstempererat när du sätter igång.

FÅGEL

Kyckling och annan fågel ska inte ligga i rumstemperatur mer än 30 minuter före tillagning. Och inte i sällskap med annan mat.

TINA I TID

Låt fryst kött tina långsamt i kylskåp så fortsätter enzymerna mörningsprocessen utan att det blir bakterietillväxt på ytan. Låt det ta dagar.



LAGA SOM PROFFSEN

Välkommen till
ett kapitel om
kemi och fysik
och om små
detaljer som
gör stor
skillnad.

ÖVERST PÅ LISTAN

- Gör rätt sak med rätt kött.
- Använd (en bra) termometer.
- Torka av köttet innan du bryner det.
- Låt köttet vila före servering.
- Koka fond.

TEMPERATURER

NÖT OCH KALV

Rare	45-50°C
Medium rare	50-54°C
Medium	54-58°C
Well done	65-72°C

LAMM

Medium rare	50-54°C
Medium	54-58°C
Well done	65-72°C

GRIS

68 grader - Fläskkött ska enligt rekommendationen upp över 70 grader, men vid den punkten har köttet, framför allt om det är en mager del som filé, blivit torrt och stunt. Bättre är att ta köttet från värmen vid cirka 68 grader och låta det gå klart på eftervärme.

TAMFÅGEL

70 grader - Kyckling och hönsfågel ska enligt rekommendationen upp över 72 grader, men vid den punkten har köttet, framför allt om det är en mager bröstbit, blivit torrt och trådigt. Bättre är att ta köttet från värmen tidigare och låta det gå klart på eftervärme.

*Den här duger inte.
Invester i en digital,
snabb termometer
med tunn nål.*





LITE GRILLVETENSKAP

När du grillar så tillagas köttet genom strålände hetta från glöden och delvis genom kontaktvärme genom grillgallret. Köttet tillagas när värmen som appliceras på ytan tränger in mot centrum.

En biff som är dubbelt så tjock tar fyra gånger så lång tid att grilla. Även för avståndet från grillkolen gäller en kvadratisk lag: Om avståndet från glödbädden på grillen ökas till det dubbla så minskar strålningsvärmen fyra gånger.

Den kemiska förklaringen till den goda smaken som utvecklas på grillat kött kallas Maillardreaktion. Den äger rum när kolhydrater och aminosyror reagerar med varandra och utvecklar nya dofter, smaker och färger.

FRÅN PROFFSKÖKET

Oavsett om du grillar med träkol eller gas, ägna lite mer uppmärksamhet åt grillgallret än åt alla accessoarer runtomkring. Gallret ska vara stadigt och av hög, hård kvalitet. Spjällen ska vara relativt tjocka och luckorna mellan dem får inte vara för breda.

Se även till att lägga lite pengar på grillverktyg med långa skaft av hög kvalitet som inte böjer sig när du hanterar en större köttbit.

Satsa på verktygen och råvaran, inte på att bräcka grannen.

MARINAD, KRYDDOR OCH SALT

- En marinad ska innehålla en syrlig ingrediens såsom citronsaft eller vinäger som mörar köttet.
- Undvik olja i marinader när du grillar. Oljan tillför ingen smak och brinner och ryker när den droppar ner på glöden.
- Salta både före eller efter grillningen eftersom mycket av saltet hamnar i glöden.
- För att skapa röksmak, lägg trä från till exempel hickory, äpple, lönn, rosmarin i blöt i 30 minuter. Lägg träspånet/stjälkarna på glöden vid tillagningens början. Använd folieform eller röklåda i en gasogrill.

GRILLA KÖTT

Det finns mycket att skriva om grillar och grilltillbehör, men här handlar det om råvaran och tekniker.

SERVERA

SOM PROFFSEN

Att uppnå bästa möjliga resultat med kött handlar om perfektion i hela kedjan – inklusive den sista länken.

I ett kök på högsta nivå är förberedelserna minutiösa och pågår i dagar eller veckor innan köttet och rättens övriga komponenter till slut hamnar framför gästen på en tallrik. Här är grunderna som gör att presentationen förhöjer matupplevelsen ytterligare lite till.

VILA GER JÄMNT RESULTAT

Låt köttet vila före servering. Kött som har utsatts för hög värme måste få tid att vila så att vätskor och temperaturer får tid att jämnas ut sig, till exempel vid stekning eller grillning. Du kan med andra ord steka i god tid – börja inte när gästerna redan har satt sig.

KÖTTETS TEMPERATUR

Att köttet serveras tempererat är positivt för smakupplevelsen. Satsa hellre på ordentligt varma tillbehör.

VÄRME ÄNDA FRAM

Kallt porslin leder värme från maten, värmer tallrikarna. En stor restaurangtallrik väger utan vidare ett halvt kilo.

En stor köttbit väger cirka 200 gram. Köttbiten har inte en chans mot en kall, värmeledande porslinstallrik.

HA EN VISUELL IDÉ

Köttbiten är sällan det vackraste på tallriken. Planera en tilltalande, färgrik uppläggning.

RÄTT KNIVAR

Duka med bra köttknivar så upplevs köttet som mörare och godare. Det gör det även lättare att skära utan att safterna pressas ut ur köttet.

SERVERING OCH TUGGMOTSTÅND

I USA och andra länder med stor köttkunskap förväntar sig matgäster att även en bit fint, hängmörat kött har tuggmotstånd. Där uppskattar man köttets smak, saftighet och karaktär i högre grad, inte bara hur mört det är.

När du serverar den här typen av kött så är det viktigt att du gör det på rätt sätt, till exempel när det gäller flankstek eller picanha/sirloin cap. Använd en vass köttkniv för att skära tunna skivor mot fibrernas riktning. Effekten blir en större matupplevelse, med alldeles lagom tuggmotstånd.

ÖVERST PÅ LISTAN

- Låt köttet vila före servering.
- Använd varma tallrikar.
- Komponera en vacker, aptitlig tallrik.
- Servera mindre mört kött i skivor skurna mot fiberriktningen.
- Vassa bordsknivar ger en bättre smakupplevelse.

"Kombinera gärna, till exempel med olika styckdetaljer av lamm på samma tallrik."

Anna Lindblad,
före detta
Bistro Nouveau.

