

måltiden som helhet

Måltids- och Branschkunskap



HT20-VT21

Gullmarsgymnasiet

Restaurang- och livsmedelsprogrammet

**Måltiden som helhet**

Först skall ni beskriva hur olika traditionella och moderna maträtter kan se ut både ur historiskt perspektiv och i nutid. Vi behöver inte gå för långt tillbaka i tiden. Det skulle vara roligt och intressant om kunde hitta matsedlar från 1970-talet och sedan en nutida matsedel från samma restaurang?

Först börjar vi med att kolla upp typiska rätter från 70- och 80-talet.

<https://www.svd.se/70-talets-storsta-matratter--och-vilka-av-dem-haller-i-dag>

Skriv ner några av de typiska 70-talsrätter i artikeln:

<https://www.svd.se/80-talets-popularaste-matratter--nar-peakade-de-och-vilka-haller-mattet-i-dag>

Skriv ner några av de typiska 80-talsrätter i artikeln:

Svara nu på dessa frågor om de olika 70- och 80-talsrätterna.

* Hur ser dessa maträtter ut idag? Är de tillagade på något annat vis eller tillagas de inte längre?
* Varför tror ni att man ständigt behöver utvecklas och så att säga går framåt? Kan man inte bara köra på med samma grej om det går bra?
* Om en rätt är populär och omtyckt varför låter man inte den vara kvar på matsedeln år efter år?
* Varför försvinner en del rätter från menyerna? Kan det vara så att kockarna blir duktigare och att gästerna kräver mer avancerad matlagning?
* Det kommer mycket nytt till oss också som ananasen på 70-talet, kan det vara därför det är så mycket ananas i recepten från 70-talet?
* Helt plötsligt började många krogar servera Paella på 70-talet, vad kan detta komma sig? Hur kan det komma sig att många krogar helt plötsligt arbetar med ungefär likadana maträtter?

<http://www.nyttigt.eu/mattrender-2015/>

Läs igenom det som står på denna länk. Kan ni skriva ner det som ni tror blir trendigt i år eller nästa år?

**Planera en måltid med ett tema** Helheten: Mat, Dryck, Miljö

**Ni skall planera en måltid** för alla sinnena: syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Ni skall även motivera era val. Detta kan också bli en mall för hur man skulle kunna arbeta fram en meny med tanke på helheten. Det är lättast om man först skriver ner någon maträtt som man sen ändrar på efter exempelvis vilken säsong/årstid, om det är buffé/tallriksservering mm. Det är enklare att tänka utan regler.

**Obs!** Det är viktigt att allt hänger ihop, det bör finnas en röd tråd genom helheten. Från det att gästerna kommer till restaurangen och blir mottagna tills det att gästerna går. Hard Rock Café är en sådan restaurang med en röd tråd.

Här kan du få lite tips! <https://thatsup.se/stockholm/guide/v%C3%A4ldesignade-restauranger-med-coola-koncept-i-stockholm/>

Först hittar du på en meny med

* En förrätt
* En varmrätt: kött, fisk eller vegetarisk med sås, tillbehör, garnityr, bröd.
* Dessert
* Sedan skall vi kombinera dryck till alla rätterna. Vad tycker du passar att dricka till?
* Hur ser miljön ut i matsalen?
* Personalen, tänka på? Skall de ha någon speciell klädstil?
* Vad behövs köpas in? Vi behöver inte tänka på alla smådetaljer som salt o mjöl, utan de stora sakerna som köttet, fisken och grönsakerna. Hur mycket per person behöver vi köpa in? Du måste veta hur många gäster som kommer på din middag?

Försök att följa denna mall

1. **Vi kan väl börja med ett tema**. Mexikanskt, sommar, barnkalas, dataspel, fotboll, bröllop, medelhav, färger, bilar, båtar, musik, fisk/skaldjur, grill, lunch, bordtennis, öl, chili mm. Detta är bara förslag. Hitta gärna på ett eget.
2. **Sen hittar vi på en förrätt, varmrätt och dessert som skulle passa ert tema.** Tänk på att det är enklare att hitta på om man får tillaga det man själv gillar.
3. **Vilka drycker tror ni passar era maträtter och tema?**
4. **Hur kan det se ut i matsalen eller på den plats ni vill vara på?** Ni kanske har ett skaldjurstema och då kanske ni vill vara i en sjöbod. Behöver ni dekorera lite extra? Skall ni ha dukar på borden, vilken färg på servetterna? Hur ser det ut på Hard Rock Café? Skall det vara någon musik? Liveband eller i högtalarna?
5. **Skall personalen ha på sig något speciellt?** Rullskridskor om det är amerikanskt 50-tals tema?
6. **Sen är det bara kvar en inköpslista.** Vad behöver ni köpa in till alla recept, hur mycket av varje? Hur många gäster kommer det? Hur mycket går åt till varje gäst? Skriv bara det viktigaste. Ex mjöl, salt, peppar behöver ni inte skriva utan bara köttbiten, potatis och kanske sås eller någon grönsak.

Här är en liten tabell som kan göra det enklare att räkna ut hur mycket man behöver.

Du gör lätt nya rader. Bara sätt pekaren lite till vänster om tabellen så kommer det upp ett plustecken. Tryck där. Det som kan vara jobbigt här är hur mycket äter gästerna, hur mycket potatis går det åt? Här bör man räkna i vikt och inte st.

Men ta bara några av de viktigaste ingredienserna i rätterna.

Ex Kött, potatis, grönsak, dryck.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vilken vara?**  **Fyll i allt du skall ha.** | **Vad går åt till en person?** | **Hur många gäster kommer?**  **Ex 20 st gäster** | **Vad blir summan?**  **Hur mycket behövs köpas in?** |
| Ex nötfärs till hamburgare | 150 gram | 150 gram x 20 gäster  150 x 20 = 3000 | 3000 gram = 3 kg. |
| Coca cola | 1 st | 1 x 20 = 20 | 20 st Coca cola flaskor eller burkar |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Detta bör ni ha i bakhuvudet hela tiden när ni skriver eller så justerar och rättar ni till efteråt.**

* Vilken totalbild vill man att gästen skall få av restaurangen (ex. dyrt eller billigt)?
* Vilka sorts gäster har du, vilka önskemål har de, vilka andra gästkategorier vill du se på restaurangen?
* Fastslå restaurangens inriktning. (Profil)
* Vilken kapacitet har restaurangen? Är köket stort, litet mm. Bli inte för ambitiös så att du tappar kontrollen över matsedeln.
* Matsedeln skall vara ”säljande”. Namnet på rätten skall låta gott.

1. Vad är det för säsong?
2. Välj sedan först något av följande: Kött/fisk/fågel/Vilt/färs/Skaldjur/Sallad mm
3. Om ni har valt exempelvis kött? Vilket slags kött, vilken del på djuret osv?
4. Skall det vara helt med ben, filé, färs, grytbitar osv?
5. Hur skall det tillagas?
6. Skall det vara sås till? Vilken sås i så fall?
7. Tillbehör som potatis/ris/pasta mm?
8. Garnityr?

När detta är bestämt. Kolla upp om det på tallriken finns (alla sinnen). På tallriken skall det finnas en helhet - syn, lukt, smak, känsel, hörsel.

* Det skall se gott ut
* Det skall dofta gott (om möjligt)
* Olika kontraster
* Flera färger. Passar dessa ihop?
* Olika former
* Olika texturer
* Olika temperaturer
* Olika smaker
* Balans i smaker och proportioner

**Vilken dryck passar till maten?** Ibland vänder man på det och väljer mat efter dryck.

Dryckens lukt och smak skall passa ihop med matens, de skall ”gifta sig” med varandra. Det gör de inte alltid. En dryck och en maträtt kan vara goda var för sig, men inte tillsammans. I bästa fall förhöjs den totala smakupplevelsen så att 1+1=3. Uppgifter i slutet på häftet.

**Huvudregel**

**1) Det gäller att matcha smakerna i drycken med smakerna i maten.**

**2) Det är hela rättens smak som avgör – huvudvara, tillbehör, kryddning och tillagning.**

* Magra, lätta rätter är fettsnåla rätter. Kokt och kall mat är ofta magra rätter. Magra och kalla rätter är ofta neutrala i smaken.
* Kraftfulla rätter (fettrika rätter). Fett gör anrättningen fyllig, mäktig, kraftfull. Stekt mat är ofta kraftfull. Tillbehör som såser är ofta fettrika. En kraftfull rätt är ofta smakrik eller smakintensiv. Rätter kan vara kraftfulla utan att vara feta, men de utgör undantag.
* OBS! Glöm inte att vi upplever smaker olika.

**Matcha dryck med mat**

Munnen har fyra grundsmaker. Smakerna finns i mat och dryck och det gäller att kombinera grundsmakerna med varandra. Vid val av dryck börjar man med att bedöma maträttens karaktär.

* Är det en lätt (mager) rätt eller en kraftfull (fettrik) maträtt?
* Vilken smak är utmärkande? Salt, sött, surt eller beskt?
* Är rätten neutral eller smakrik? Hur smakintensiv är den?

Därefter funderar man på val av dryck. Vin, öl, cider eller alkoholfritt? Passande smak och intensitet.

**Huvudregler:** Låt oss med en gång slå fast två huvudregler för kombination av dryck med mat.

1. Intensiteten i maten skall matchas med fylligheten i drycken.

* Till neutral, lätt, finstämd mat passar lättare, finstämda drycker.
* Till kraftfull mat passar fylligare drycker.

1. Det är maträtten i sin helhet som avgör dryckesvalet.

Oftast är det kryddning, såsen, tillbehören och tillagning som avgör, inte huvudvaran. För många smaker och tillbehör gör det svårare att hitta lämplig dryck till maträtten.

Låt oss också slå fast att de flesta drycker passar hyfsat till de flesta maträtterna och man kommer långt med bara huvudreglerna. Men man kan förgylla tillvaron med lite mer kunskap om god matchning. Det handlar också om variation, att hitta nya smakupplevelser. Även om man har en favoritdryck blir det lite enahanda att alltid dricka denna till all mat.

**Miljö/rummet**

**Miljö/Rummet**

Dukningen bör vara tilltalande, inbjudande och med ”guldkant”.

Det bör vara tillräckligt med ljus. Olika ljuskällor (lampor, dagsljus). Harmoniskt.

Lukten i rummet behöver vara neutral lukt, alternativt god doft (utöver matdoften).

Ljudmiljö behöver vara lagom, jämn ljudnivå.

**Inredning**

Möblering bör vara funktionell, tilltalande och med komfortabla möbler med en ombonad och trevlig miljö

**MÖTET**

Personalens bemötande bör vara trevligt, lugnt bemötande. Hög servicevilja.

**Logistik**

Bedömning av hur framkomligheten fungerar i rummet. Personalen och matgästerna bör ha lätt servera/hämta maten. Det finns tillräckligt med utrymme.

Matgästerna bör ha bra placering, alla har tillräckligt med plats. Man kan välja att sitta tillsammans med andra eller för sig själv.

**Lite om köksekonomi**

Råvarukostnad? Vad är detta för något?