|  |  |
| --- | --- |
| salladsbufféà la Boviks Café och restaurangskola | Sammanfattning Genom att uppmuntra dina gäster att äta mer sallad erbjuder du en mer balanserad måltid som ger ett högt näringsinnehåll och längre mättnadskänsla. Grönsaker är dessutom generellt sett billigare är kött och fisk, så även av ekonomiska skäl är det intressant att stimulera gästen att äta mer av det som kostar mindreAnton JohanssonMatlagning |

**Salladsbuffé**

Kopierat och hämtat från: Salladskolan.se

Det finns flera bra skäl till att satsa på en bra salladsbuffé.

Genom att uppmuntra dina gäster att äta mer sallad erbjuder du en mer balanserad måltid som ger ett högt näringsinnehåll och längre mättnadskänsla. Grönsaker är dessutom generellt sett billigare är kött och fisk, så även av ekonomiska skäl är det intressant att stimulera gästen att äta mer av det som kostar mindre. Lite om innehållet:

* Servera från hela färgpaletten
* Färger och nyttigheteter
* Exponerings möjligheter
* Satsa på bredden
* Fräschör, hygien och svinn
* Finns det något att tjäna?
* Logistiken i serveringen vad tar gästen först
* Praktiska tips: ex små skålar byta ofta, skedar som inte ramlar ner i mm

Första intrycket är viktigt för en lyckad salladsbuffé så det är värt att satsa på en attraktiv exponering. Salladsbordet ska vara färgglatt, välkomponerat och variationsrikt. Se till att det alltid är väl påfyllt, rent och fräscht. Och överraska gärna gästen med små, enkla medel.

**Salladsbuffén**

Buffé för olika behov. Hur du väljer att bygga din salladsbuffé kan bero på många olika saker:

* ambitionsnivå
* ekonomiska förutsättningar
* gäststruktur

För att tillgodose behoven hos lite olika typer av lunchserveringar har vi delat in bufféerna i tre olika kategorier:

* **Grundbuffén**. I Grundbuffén jobbar du med ett enklare utbud. Satsa på riktigt bra råvaror och rena smaker av hög kvalitet.
* **Utökade buffén** kan du satsa på lite mer oväntade smakkombinationer och blandningar, erbjuda ett bredare urval av dressingar och toppings så som frön, kärnor och krutonger.
* **Lyxiga buffén**. Satsa på att överträffa gästens förväntningar Här kan du experimentera med mer tillagade sallader, marinerade grönsaker, ugnsrostade rotfrukter etc. Den Lyxiga buffén kan även fungera som en egen vegetarisk måltid.

**Grundbuffén**

Här finns grundbuffén för lunchserveringen med tight budget. Ett gediget utbud utan krusiduller, men med alla de råvaror som behöver finnas på en salladsbuffé. Vi kompletterar också med tips och inspiration, för att med enkla medel överträffa gästernas förväntningar.

I grundbuffén är vår tanke att servera ett antal olika rena råvaror för gästerna att välja bland. Vi lägger bl a fokus på färgspelet för att skapa ett trevligt och aptitretande upplägg. Av kostnadsskäl har vi här tänkt bort mixade och tillagade salladsprodukter, men för den som kan och vill finns det många godbitar att komplettera med från våra övriga buffétyper.

Grundbuffén bygger på att vi med utgångspunkt från rena råvaror och ett betydande inslag av färska, fiberrika grönsaker sätter samman en intressant buffé för restaurangens gäster.

Några tips och idéer:

Anpassa gärna bufféns innehåll efter den Dagens som serveras

* Se till att det enkelt går att hålla buffén fräsch
* Bjud på en bra bredd ur näringssynpunkt
* Tänk på att man äter med ögonen också!

**Utökad buffé**

Här har grundbuffén kompletterats med intressanta salladsblandningar. Ett alternativ för lunchserveringen som vill skapa konkurrensfördelar på en tuff marknad genom att höja ambitionsnivån något och skilja ut sig från mängden. I det här konceptet kan man självfallet också hämta inspiration för tillfälliga förstärkningar av sin grundbuffé.

Här dukar vi upp med näringsrika, grova och fiberrika grönsaker som bönor, linser, ärtor, broccoli, blomkål och rotfrukter.

Sortimentet utgår från basbuffén som vi kompletterar med några färdiga salladsblandningar och tillbehör, typ nötter, gryn, torkade frukter och honung.

Vi bjuder också på några smakkollisioner som förhöjer, t ex i form av sältan i en spännande sillinläggning och det spetsiga i en god ädelost.

I den utökade buffén toppar vi innehållet från grundbuffén med intressanta salladsblandningar. Här kan vi gärna sticka ut hakan lite och bjuda på intressanta smakkombinationer.

Några tips och idéer:

* Smaksätt med olja, vinäger och dressing, gärna med trendiga smaker
* Växla dressingar för att göra det mer spännande för gästerna
* Balansera fram smakerna utifrån sälta, sötma och syra

**Lyxiga buffén**

Det här konceptet passar för restauranger med hög ambitionsnivå. Utöver innehållet i den utökade buffén finns här ett flertal färdiglagade sallader, som kan fungera som en egen vegetarisk måltid. Ett självklart val också för den som föredrar att byta ut kolhydraterna mot en läcker sallad tillsammans med sin kött- eller fiskbit.

På den lyxiga buffévarianten dukar vi utöver grundutbudet även upp med smakrika och genomtänkta recept på tillagade salladsanrättningar, som ger gästerna spännande smakupplevelser. Dessa specialkomponerade rätter kan med fördel även kombineras direkt med varmrätten eller utgöra en komplett måltid på egen hand.

Här toppar vi salladsbuffén med goda salladsblandningar och lagade sallader. Vi arbetar bl a med att blanchera, rosta och grilla grönsakerna och servera dem på ett sätt som ger en lite lyxigare framtoning.

Vårt tips är att:

* Jobba mer med färgspelet
* Bjuda på en eller flera färdiga salladsrätter
* Använda skyltmaterial och berätta vad som är speciellt, presentera nyheter, pusha intressanta smakkombinationer.

Förslag till den lyxiga salladsbuffén

* Zucchinisallad
* Krämig quinoasallad
* Palsternacks- och äppelsallad
* Rödbetssallad med ädelost och valnötter
* Kikärtssallad med rostad pumpa och persikor
* Kålrotssallad med majs och russin
* Primörsallad
* Grillad aubergine med kronärtskocka och parmesan
* Bönsallad med penne och hasselnötter

**Servera från hela färgpaletten**

Med ett aptitretande färgspel i maten som vi serverar ökar lusten att äta. Vi äter ju med ögonen också, men det här med färg är inte bara en estetisk fråga.

Det finns många goda skäl att äta mat i regnbågens alla färger. Sedan tidigare känner vi till kroppens olika byggstenar, de s k makronäringsämnena kolhydrater, fett och protein. Dessutom behöver kroppen mikronäringsämnen som vitaminer och mineraler.

En annan grupp mikronäringsämnen är fytokemikalierna, som är en relativt nyupptäckt grupp. De är i grunden färgpigment som finns naturligt i frukt, bär och grönsaker, och de sitter till största del i skalet.

När vi äter dessa färgstarka pigment får vi också del av hälsofrämjande effekter genom att fytokemikalierna har en stark antioxidantiv förmåga. Och det ger oss ytterligare goda skäl att äta från hela färgpaletten.

**Färger och nyttigheter.**

Den här tabellen visar exempel på olika råvaror grupperade efter de färgpigment och nyttiga fytokemikalier som de innehåller. Genom att duka upp från hela färgpaletten på salladsbordet gör man det både enkelt och inbjudande för gästen att få i sig av alla nyttigheterna.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vitt Sulfider och Flavonoider | Rött Lykopen och Antocyanin | Grönt Klorofyll och Sulforafan | Gult Karotenoider | Blått Antocyanin | Brunt | Svart |
| VitkålGroddarBlomkålLökÄpple (gult/gröntKålrabbiMajrovaRättikaPepparrotPotatisRädisaVit sparrisPersiljerotPalsternackaRotselleriJordärtskockaSvartrotEndiverFänkålBlekselleriChampinjonerIngefäraJasminrisQuinoa vitGrötrisSyltlökCocosflingor | TomaterRödbetaRödkålRöd paprikaRöd chiliVattenmelonRosé salladLollo rossoRöd lökRöda linserGranatäppleRött äppleBlodapelsinBlodgrapeRött risQuinoa röd | NässlorSpenatGurkaKrasseZucchini grönÄrtorBönor grönaBroccoliBrysselkålRomaneskoKronärtskockaGrön paprikaGrön chiliGröna linserSallad grönÖrterSpetskålMangoldGrön sparrisPurjolökGrönkålAvocadoGröna oliverLimeKrusbär grönaMelonGrönt äpplePumpakärnor | VaxbönorKålrotMorotPumpaGulbetaGul paprikaGul mangoldGula kantarellerMajsGula linserCitronHavtornHjortronMangoAnanasApelsinPapayaAprikosPersika | BlåbärBjörnbärSvarta vinbärRöda krusbärRöda vindruvorPlommonMörk choklad | Skogs-champinjonerAuberginSvarta oliverLinfröKidneybönorKikärtorBulgurCouscousFullkornsrisHasselnötterSesamfröSolroskärnorMatveteMatkornHavregrynSötmandlarFullkornspastaTorkade aprikoserRussinValnötter |

Den ökande förståelsen hos dina lunchgäster för vilka grönsaker som innehåller nyttiga vitaminer, mineraler, antioxidanter etc ställer krav på att du som jobbar professionellt med salladsbuffén har de kunskaperna och ligger steget före i ditt erbjudande.

På en välförsedd och inbjudande salladsbuffé bör man servera hela bredden av komponenter. Allt ifrån frukt, grönsaker och rotfrukter, bönor, frön och nötter till dressing, oljor och vinäger. Gästen ska bara kunna välja att äta av buffén och ändå få i sig av olika näringsämnen:

* Frukten står för färg, smak och näring.
* Grönsakerna garanterar bra näringsinnehåll, stor bredd och vackra färger.
* Rotfrukter är klimatsmart, näringsrikt och knyter ihop buffén med det svenska köket.
* Baljväxter med olika slags bönor, linser och kikärter är ett mycket intressant inslag i buffén. Bönor, frön och nötter är både klimatsmart och gott, men också ett bra sätt att få i sig protein och viktiga vitaminer från växtriket. Därför ett bra val även för vegetarianer.
* Såser, oljor, vinäger och dressing fungerar som smaksättare och är ett bra sätt att tillföra ökad njutning och matglädje. En god dressing blir ofta pricken över i. Dessutom hjälper den till att spjälka maten på ett bättre sätt.

**Exponeringens möjligheter**

Att sätta gästen i centrum för ditt tänk kring lunchserveringen och salladsbuffén kan vara avgörande för konkurrenskraften. Skaran av ”uteätare” är en växande grupp, och många litar på att lunchrestaurangen ska servera en bra och nyttig måltid. Ett förtroende som vi måste vara rädda om.

Överträffa gästens förväntningar

* Var alltid steget före. Omtanken och det lilla extra kan vara en avgörande skillnad.
* Sätt färg på din salladsservering – både bildligt och bokstavligt.
* Bjud på nya spännande smakkombinationer.
* Se till att buffén alltid är fräsch och i ordning, och att det är lätt att ta sallad och dressing utan kladd och spill.

Kommunicera med gästen

Idag blir allt fler medvetna om att det man äter spelar en viktig roll, både för hur man mår och orkar prestera. Det är därför viktigt att kunna erbjuda sina gäster en salladsbuffé som uppfyller ökande krav på att det ska vara varierat, näringsrikt, gott och intressant.

Dela med dig av dina kunskaper till gästerna

* Använd gärna små informativa skyltar
* Lyft fram unikiteter och ge värdefull information, exempelvis:
* Närodlat
* Namnet på orten eller gården som produkten kommer ifrån
* Namnet på produkten (Borlottibönor, Garbanzobönor, Röda Kidneybönor etc)
* Passar bra ihop med…
* Ha ett exponeringskit lättillgängligt med bl a menyskyltar anpassade för salladsbuffén.

Tänk till

* Tänk över salladsbufféns placering och logistiken
* Tänk på att allt fler gäster väljer att avstå från kolhydrater till förmån för en god sallad.

**Smakkrockar och vänner**

En god sallad tillsammans med varmrätten tillför kroppen bra näringsämnen, ger en behaglig mättnadskänsla och gör att hela måltiden blir mer balanserad.

För att göra buffén mer spännande kan man medvetet arbeta med smakkontraster och smakkomplement. Även om det finns givna smakvänner (t ex rödbeta, getost, balsamico och nötter), vill vi gärna uppmana till att våga ”panga på”. Man behöver bara känna till vissa knep.

Att smaksätta eller förhöja maten innebär att man jobbar med sötma, salt och syra. Man förstärker smaken man vill åt genom att balansera med just dessa kontraster.

* Exempel på syra: vinäger, ättika, citrus, syrlig yoghurt, creme fraiche
* Exempel på sött: honung, färska frukter, torkad frukt, söta drycker
* Exempel på sälta: (förutom salt) sardeller, kapris, lagrade ostar, salta skinkor, oliver

Balansera alltid måltiden utifrån den här principen och var inte rädd för att överdriva smakerna. Och utgå alltid från rena, fina råvaror.

I matens tecken finns nästan bara smakvänner. Men när det är dags att kombinera maten med vin kan det kan bli lite knivigare.

Annars ska man försöka gå lite utanför ramarna. Det finns nästan inga fel om man utgår ifrån det vi just sagt om balansen mellan olika komponenter. Blandar man t ex för många söta ingredienser upplevs maten bara söt, men tillsätter du sälta och syra kan det bli en lyckad kombination.

Lek med kryddor, örter, olika pepparsorter, aromatiska oljor, citrus och vinägrar. Lek med saltet - använd havssalt, örtsalt, flingsalt för olika salta smaker. Lek med socker - ljust eller mörkt muscovado, sirap, olika honungssorter, torkade eller färska frukter och bär.

**Fräschör, hygien och svinn**

Den stora utmaningen för restaurangen ligger i att buffén ska vara lika fräsch till sista lunchgästen, utan att det blir alltför mycket svinn. Men också att vi håller rent från kladd och spill.

Det är självklart också viktigt att alltid försöka lägga upp rätt mängd mat.

Ett bra tips är också att använda grundare kärl i slutet av serveringstiden eller att blanda flera grönsaker i samma kärl för att behålla fyllnadsgrad och färgexponering.

Ett problem som fått alltmer uppmärksamhet i media är att det slängs alldeles för mycket mat. Om vi på ett säkert sätt kan tillvarata en del av det som blir över kan vi också minska det svinnet. Grova grönsaker som blomkål och rotfrukter kan du i många fall värmebehandla och använda i en god salladsblandning.

**Finns det något att tjäna?**

Det finns flera bra skäl att uppmuntra gästerna att äta mer sallad. Att äta en god salladstallrik tillsammans med varmrätten fyller flera funktioner.

Man tillför kroppen viktiga näringsämnen, och salladen gör att man äter mindre av huvudrätten. Gästen får på så sätt en mer balanserad måltid och en behagligare mättnadskänsla efteråt.

Det finns också en intressant ekonomisk aspekt på detta, eftersom grönsaker generellt är billigare än kött och fisk. Även av ekonomiska skäl är det därför intressant att stimulera lunchgästen att äta mer av det som kostar mindre.

Detta leder oss osökt till frågan vad salladsbuffén får kosta per portion. Kostnadsramen sätter du själv utifrån givna förutsättningar, och generellt blir kalkylen blir kalkylen bättre ju mer man kan förbereda.

Med tanke på arbetskraftskostnaden är det ofta lönsamt att köpa färdigstrimlat som alternativ till att göra jobbet själv. Du slipper dessutom svinnet i råvaran, eftersom allt går att använda.

Men det kanske allra starkaste skälet att satsa på en riktigt attraktiv salladsbuffé är att du får nöjda och återkommande gäster.

**Logistiken i serveringen**

Varje restaurangägare eftersträvar självfallet att få ett effektivt logistikflöde som möjliggör största möjliga gästvolym under den begränsade lunchtiden. Och det finns ett antal beprövade standardlösningar för att hantera detta.

Samtidigt möter vi idag helt nya trender. En ökande grupp av medvetna lunchgäster förväntar sig att kunna komponera sin mattallrik efter eget val. Alltfler väljer att helt eller delvis hoppa över potatisen eller riset för att äta en bit kött eller fisk tillsammans med en välkomponerad sallad. Salladen är allt oftare en integrerad del av måltiden; inte en separat del på en tallrik bredvid.

Ambitionsnivå och serveringsform

För dig som jobbar professionellt med att servera lunchmåltider är det viktigt att kunna möta dessa nya trender. De ställer nya krav på logistiken, och de kan innebära att du måste vara beredda att tänka om. Och tänka nytt.

Hur lösningen ser ut hänger intimt samman med vilken ambitionsnivå man har för sin servering och vilken serveringsform man väljer. Även lokalens inbyggda begränsningar påverkar självfallet.

Ur gästens synpunkt

Det optimala för den medvetna lunchgästen kan vara att först få välja det man vill ha från dagens meny, betala i kassan, plocka till sig från salladsbordet och till sist förse sig med den varma maten.

I en självservering, där gästen förser sig med både sallad och varmrätt från en buffé, kan den som vill lätt komponera sin egen sallad – att äta tillsammans med huvudrätten eller som en väsentlig del av huvudrätten. Här kan gästen också optimalt styra över både ordningsföljd och tempo i måltiden.

Hitta din lösning

Det finns förstås olika lösningar på detta tema, och oavsett vilken form man väljer är det viktigt att man ställt sig frågan: Hur skulle mina gäster vilja ha det?

**Några praktiska tips.**

* Tillaga ett antal ingredienser på salladsbuffén för att det ska bli riktigt gott
* Sätta pricken över i precis vid serveringen
* Om möjligt använda grunda salladsfat
* Hyvla tunt så ser det mer exklusivt och spännande ut
* Prova nya saker, exempelvis finhyvlade mangostrimlor
* Blanda olika sorters bönor, gärna tillsammans med hackad/skivad lök eller dill
* Strö riven kokos eller flingsalt på bönorna som dekoration och smaksättare
* Rosta eller blanchera gärna en del av ingredienserna på salladsbuffén
* Lite salt i vattnet gör grönsakerna grönare
* Saltar du kålen dagen innan du gör en coleslaw så blir den fastare
* Kyla av de kokta grönsakerna snabbt i isvatten så avstannar kokprocessen
* Blanchera gärna blomkålen före serveringen
* Använda grillstekpannan till auberginen, så får du ett aptitligt mönster plus att det ”brända” ger en god smak
* Zucchinin är mycket god att marinera, t ex med lite citron, citronskal, honung, kallpressad rapsolja och salt
* Bara använda det innersta av löken till buffén; roten kan du i stället använda för att göra en god fond av
* Kålrot är en underskattad rotfrukt, som med fördel kan blancheras och ätas som den är (i stället för att göra mos)
* Koka rödbetorna med skalet på för att behålla alla fina aromer, och skala dem när de svalnat något
* Tipsa gärna om att 1–2 matskedar olja eller dressing på salladen gör att:
* man tar till sig näringsämnena bättre
* matsmältningen förenklas
* smakupplevelsen förstärks

**Instuderingsfrågor**

1. **Bufféerna**

Vi delar in salladsbuffén i tre olika typer: Grundbuffén, Utökade buffén och Lyxiga buffén.

Beskriv vad som kännetecknar respektive typ.

Grundbuffén:

Utökade buffén:

Lyxiga buffén:

1. **Färgpaletten**

Med ett aptitretande färgspel i salladsbuffén ökar lusten att äta. Men färg är inte enbart en estetisk fråga. Det finns också hälsofrämjande effekter av att tänka i färgspel.

Nämn några fytokemikalier och beskriv vilken betydelse de har för kroppen.

Nämn minst tre produkter för salladsbuffén som ingår i respektive färggrupp och vad respektive produkt bidrar med för matgästen.

Grön

Gul

Vit

Röd

Brun

Blå

1. **Exponeringen**

Att sätta gästen i centrum för lunchserveringen och salladsbuffén kan vara avgörande för din konkurrenskraft.

Beskriv hur du via salladsbuffén kan öka lusten för gästerna att komma tillbaka.

Var konkret och beskriv tydligt vilka hjälpmedel du föreslår, hur de ska hanteras och varför. Förklara ditt sätt att tänka.

1. **Smaker**

Det finns många vägar till en spännande smaksättning av salladsbuffén.

Komponera en salladsbuffé där du medvetet arbetar med smakkontraster och smakkomplement. Berätta vilka produkter du använder och varför.

Tänk på att använda produkter som ger syra, sötma och sälta.

1. **Fräschör**

Den stora utmaningen för restaurangen ligger i att buffén ska vara lika fräsch från första till sista lunchgästen, utan att det blir alltför mycket svinn.

Beskriv hur du håller din salladsbuffé fräsch och attraktiv under hela serveringstiden.

1. **Ekonomi**

Beskriv hur du kan utveckla din salladsbuffé och lunchservering och samtidigt få kalkylen att gå ihop på ett bättre sätt. Beskriv fördelarna ur gästens perspektiv.

Komplettera med konkreta räkneexempel.

1. **Logistik**

Varje restaurangägare eftersträvar självfallet att få en effektiv logistik i restaurangen som möjliggör största möjliga gästvolym under en begränsad tid.

Beskriv hur din idealservering fungerar. Både ur ditt eget och gästens perspektiv.

Var så konkret och detaljerad som möjligt.

1. **Praktiska tips**

Praktiska tips kan man aldrig få nog av.

Berätta om dina bästa egna tips för att skapa en bra salladsbuffé. Minst tre exempel.

**Salladsbuffé à la Boviks Café**

**Salladsbuffén. Detta bör alltid finnas:**

* Strimlat sallad
* Tillbehör till ”dagens” ex. lingonsylt, rödbetor, senap mm
* Tomat
* Gurka
* Rivna morötter
* Vitkålssallad som pizzasallad eller krämig som coleslaw
* Brödkrutonger
* Matrester: ex kokt potatis/pasta göra om till sallad
* Kolla om det finns grönsaker som är på väg att bli för gamla. Använd dessa först.
* En krämig dressing
* En vinägrett
* Bröd
* Knäckebröd
* Smör: vanligt, rört, vispat, smaksatt

**Något av detta kan/bör också finnas med**

* Soltorkad strimlad tomat
* Ett ”kryddotek”
* Tomat- och löksallad
* Oliver: gröna/svarta
* Majs
* Minimajs
* Vattenkastanj
* Blomkål
* Paprika
* Ananas
* Broccoli
* Paprika
* Potatissallad krämig/klar
* Pastasallad krämig/klar
* Rivna eller bakade rödbetor
* Marinerad lök
* Olika slags bönor
* Fetaost
* Tomat- och mozzarellasallad
* Coleslaw
* Ugnsrostade grönsaker
* Couscous
* Matvete
* Kikärtor
* Linser
* Bulgur
* Kronärtskocka
* Blekselleri
* Solroskärnor Rostade?
* Pumpakärnor Rostade?
* Linfrö
* Sill med tillbehör
* Krutonger/crostini
* Varma grönsaker ex. helrostade morötter, palsternacka
* Peperoni
* Quinoa- svart, vit, röd
* Aubergine
* Zucchini
* Nudelsallad
* Picklad: rödlök, gurka, fänkål mm
* Små portionsskålar/glas med ex. fruktsallad, smoothies
* Kronärtsskockor
* Rättika
* Rädisa
* Linser
* Purjolök
* Aubergine