



## Tips och råd för ungdomar som vill tävla i matlagning

Utgiven av Svenska Kockars Förening



Detta häfte tillhör: .....

## Innehållsförteckning:

<i>Vad bör man tänka på när man skall tävla</i>	<i>3</i>
<i>Att komponera en tävlingsrätt</i>	<i>5</i>
<i>Mise en Place och hygien</i>	<i>6</i>
<i>Korrekt yrkesmässigt handlag</i>	<i>7</i>
<i>Uppläggning och presentation</i>	<i>9</i>
<i>Smak</i>	<i>11</i>
<i>Eftertanke</i>	<i>12</i>

## **Vad bör man tänka på när man skall tävla ?**

Viktigast är att ha läst reglerna för tävlingen och förstått dem. Är någonting oklart så ta kontakt med tävlingsledningen och begär en förklaring på det som är oklart. Gärna då en skriftlig förklaring.

### ***Punkter som du bör finna i en tävlingsinbjudan:***

- Vem som arrangerar tävlingen samt en beskrivning av arrangörens tävlingsidé
- Datum för tävlingen
- Finns det förutbestämda råvaror, i så fall, vilka?
- Har tävlingen något tema som måste följas?
- Klädsel, skall du ha egen rock/ förkläde eller står arrangören för det?
- Senaste anmälnings-samt senaste inlämningsdatum.
- Hur du skickar in ditt recept och till vem?
- Är det en lagtävling eller individuell tävling?
- Hur ser juryn ut?
- Vad vinner man, priser?
- Finns det publik som tittar på tävlingen?
- Vad får man ta med sig in i köket? T.ex. fonder eller andra förberedda saker?
- Vilka handverktyg får man ha med sig? Är egna former godkända?
- Vad får en eventuell hjälpredda hjälpa till med?
- Vilket porslin finns tillgängligt?

- Be att få en utrustningslista över köket.
- Skriv ditt recept på dator enligt konstens alla regler. ( Ingredienser i rätt ordningsföljd i förhållande till matlagningen. Använd rätt måttenhet. Tillvägagångs -sättet skall vara lättfattligt, ej för mycket ord, tillagning i logisk ordning. Kontrollera ditt recept.) Det bör vara ett överskådligt och lättläst recept. Bifoga alltid ett foto på rätten där maten är väl synlig.
- Är du osäker på något, fråga tävlingsledaren eller juryordföranden, som alltid skall finnas på plats under tävlingen, direkt innan du börjar laga dina rätter.

## Att komponera en tävlingsrätt

- När du börjar komponera en tävlingsrätt, utgå alltid ifrån goda smakkombinationer. Lägg sedan in svårighetsgrader, färg och form.
- Första intrycket är väldigt viktigt. Rätten skall se aptitlig ut så att domarens första tanke är; ”detta skall bli gott att äta.” Detta intryck måste då sedan följas upp av en ypperlig smak.
- En tävlingsrätt ska vara vällagad, välsmakande och innehålla svårighetsgrader där du kan visa din yrkesskicklighet.
- Som redskap för synintryck har du i första hand färg, form och sedan lukt innan domaren smakar på rätten.
- I en meny med olika rätter får inga upprepningar ske i färg, form eller råvaror.
- Texturen i en meny ska skilja sig mellan rätterna t.ex. inte puré eller färser i all rätterna osv. Varva gärna mellan varma och kalla rätter. Använd gärna varierande tillagningssätt på de olika rätterna.
- Det skall vara harmoni i menyn, rätterna skall inte slå ut varandra.
- Storlekarna på portionerna ska vara anpassade till helheten.
- Kom ihåg att även tävlingsrätter ska vara serveringsvänliga till det ändamål som det förutbestämts i tävlingsreglerna.
- Det kan vara svårt att hitta på nya recept. Det mesta har redan gjorts och lagats tidigare, men kopiera aldrig av en kollegas recept rätt av. Det måste alltid finnas din prägel på maträtten där du har vidare utvecklat den. Var inte rädd för att använda en klassisk rätt om den får din prägel på sig.
- Tänk på att det är du som vill ha högsta möjliga poäng av domarna, det är de som ska gilla just din mat. Utan att för den skull göra avkall på din matfilosofi.
- Låt både elever och lärare smaka på dina rätter.
- Analysera om deras synpunkter kan vara riktiga och ändra om det stämmer med dina matlagningstankar.

## Mise en Place och Hygien

- Innan du börjar arbeta så måste du plocka undan dina råvaror ordentligt. Alla kylvaror i kylskåp. Se till att ha all din tilltänka utrustning på plats. Kontrollera ifall sopsortering skall ske.
- Ha all erforderlig rengöringsutrustning samlad och iordningsställt.
- Se till att du behärskar all el-utrustning i köket. ( Du har rätten att kräva en genomgång av all elektrisk utrustning av arrangören före tävlingen.)
- Vid hantering av kött och fisk skall du använda handskar, liksom när du jobbar med chilifrukter.
- Arbeta hygieniskt och avstressat, undvik onödigt spring och stress.
- Börja inte med arbete som skall göras på slutet. Stek inte kött eller fisk det första du gör, så vida du inte arbetar med låga temperaturer i ugnen eller bräserar.
- Anpassa redskapen efter ändamålen. T.ex. inte en 2 liters bunke för 1 dl vätska eller slickepotten i grytan under tiden den står på spisen.
- Smutsa inte ned i onödan, försök att diska lite efterhand.
- Gör upp en detaljerad arbetsordning som du har uppsatt och följer.
- Ha en bild på rätterna uppsatt. Utför alla handgrepp och all matlagning efter yrkets alla olika regler.
- Tänk på att du har många skådare när du arbetar. Smaka t.ex. inte av något med en och samma sked fler än en gång utan att ha rengjort den först.
- Tänk på att hålla knivar och skärbrädor rena. Dessa skall alltid rengöras mellan de olika momenten.
- Spiller du på golvet skall det torkas upp omedelbart.
- Se till att du är klar i tid, du och köket skall vara rent innan uppläggnen.

## Korrekt yrkesmässigt handlag

- Ekonomi är också en punkt som läggs in under denna bedömning. Det innebär att du inte slösar i någon form av råvara t.ex. om du skär ut en mittbit ur en filé, markera att övriga delar skall användas i andra sammanhang genom att lägga det i bunke eller bleck. Plasta, märk och ställ i kyl.
- Ha alltid rätt benämning på rätten, använder du fackuttryck så måste du vara säker på deras betydelse.
- Garnityren skall vara säsonganpassade till huvudråvaran. T.ex. inte sparris till älg.
- Pastanudlar, ris, cous-cous och polenta i olika former ingår också i det ”svenska” köket, det kan vara väl så användbart som potatis.
- Om man använder olika tekniker på samma tallrik t.ex. kokt, stekt och fyllt så måste det gynna rätten positivt.
- Att använda mycket dyra råvaror är inte alltid ett plus, snarare tvärt om.
- Gå igenom den klassiska matlagningen, fläsk, vildsvin, kalkon, kyckling och fasan skall vara genomstekt. Lammkött och kalv skall vara rosa – liksom vilt och nötkött. Detta beror naturligtvis på vilken del man skall tillaga. En slottsstek eller en brässerad ripa kan aldrig serveras rosa.
- Att färsfylla huvudråvaran kan ofta förstöra smaken på den, dessutom kan det vara yrkesfel. Om köttet skall vara rosa går det inte att färsfylla pga. att äggvita koagulerar först vid 63 grader.
- Vid arbete med kött eller fisk vid låga temperaturer bör du verkligen behärska metoden.
- Färs till patéer, mousser, timbaler och fina fyllningar ska vara passerade – liksom att filead fisk skall vara helt utan ben. Friterade och panerade rätter får inte läggas i sås eller annat som ger fukt, så att knapriheten försvinner.
- Att blanda t.ex. knaperstekt svamp i kokta grönsaker är ett annat vanligt fel. Svampen blir därmed mjuk av fukten i grönsakerna.

- Tomat och paprika ska vara skalade i varmrätter av högre gastronomisk karaktär.
- Nötter skall alltid vara skalade.
- Försök att använda råvarans naturliga form så långt det går, måste du tournera, skiva eller tärna, så skall det göras i exakt lika stora bitar.
- Grönsaker skall ha kvar sin ursprungsfärg och vara perfekt kokta.
- När du värmer kokta grönsaker, doppa dem inte bara i vatten – jobba vidare med t.ex. smör och kryddor.
- Baljväxter kan ibland vara ett bra alternativ när man vill förbättra näringsvärdet eller om det är ont om säsong grönsaker.
- Såsen skall ha rätt konsistens och vara ordentligt silad. När du smaksätter sås eller soppa – smaka av ordentligt med en matsked så att du känner av smaken ordentligt. En sked kan kännas bra men efter tre skedar kan det vara för salt?!

## Uppläggning och presentation

- Tallrikens storlek skall vara anpassad till maten, det får inte bli för ”ödsligt” samtidigt som det inte får vara överbelastat.
- Undvik att arbeta på tallrikens kant, placera alltid huvudkomponenten mot gästen.
- Uppskuret kött skall alltid ligga korrekt mot gästen, således slipper det flyttas när det skall skäras.
- Potatisgarnityret till vänster om huvudråvaran och grönsaker litet ovanför.
- Man bygger även idag sina rätter på höjden. Det skall dock gå att bära tallriken utan att det händer en olycka eller att det blir obekvämt för gästen att äta. Vissa domare tycker inte om den här typen av uppläggningar.
- Allt skall vara yrkesmässigt rätt på tallriken. Att allting har rätta stek och koktider är ett måste, ingenting får vara överkokt eller rått. Inte heller för hårt eller mjukt stekt eller segt. Använd rätt temperaturer för de olika kött, fisk och fågelrätter du kommer att använda.
- Garnityren skall inte vara överarbetade. Det som serveras skall vara ekonomiskt försvarbart till vad det ger på tallriken i både smak och upplevelse. Det gäller således även ekonomi i tidsinsats.
- Det skall vara rikligt med sås till rätterna. Servera gärna sås a part ifall du inte vill ha för mycket sås på tallriken pga. utseendet.
- Ha aldrig något på tallriken som enbart färgeffekt. Vid alla tävlingar så måste varje råvara ha ett smakskaäl. Ofta används paprika enbart som färgförhöjande – detta är inte att rekommendera.
- Alla komponenter på tallriken skall vara ätbara. Använd t.ex. inga tomma hummer- eller kräftskael för effektens skull. Däremot är naturligtvis grillspett och liknande tillåtet att ha på tallriken.
- Man ser ofta stora kryddbuketter överst på huvudråvaran. Tänk på att inte ha kvar stjälkar och dylikt som inte är ätligt. Det förstör smakerna och drar ned helhetsupplevelsen.

- Rosastekt kött ska inte gömmas under såsen utan visa i stället att du behärskar stekmetoden.
- Serverar du sallad som ett varmrättsgarnityr så mister den lätt sin krispighet. Servera dem i så fall a part.
- Om något skulle stekas frasigt så skall frasigheten kännas. Det är t.ex. fel att lägga potatispuré mellan potatiships om de inte är specialbehandlade för att tåla fukten.
- Gör inte för krångliga potatisgarnityr, ibland kan en god potatispuré vara godare, dessutom mindre krångligt och mer ekonomiskt.
- Göm inte huvudråvaran under grönsaker, potatis och ris osv.
- Tänk på att varm mat skall serveras varm och kall mat (oftast) skall serveras rumstempererad för att smaken skall komma till sin rätt.
- Ha varma tallrikar för varm mat och kalla för glass och liknande. Var dock försiktig med allt för kalla tallrikar – kan bildas kondens på tallriken.
- I förrätter kan man ofta arbeta med både kallt och varmt och även så i desserten.

### ***Gyllene Regel***

*Gör alltid en sista avsmakning precis innan du skall lägga det på tallriken.  
(en sås kan ha stått på en varm platta och förändrat smak och utseende.)*

## Smak

- Här finns det inte många regler utan det är domarens personliga smak som avgör.
- Det viktigaste är naturligtvis att anrättningen är ytterst god och smakfull.
- Allt som är på tallriken ska harmonisera och komplettera med huvudråvaran.
- Äter man t.ex. en varmrätt med en sås så får inte syrligheten eller sötman i såsen ta överhand, i kompositionen får inte heller något garnityr bli huvudupplevelsen.
- Det får inte finnas obehagliga eftersmaker.

Gäller det en meny med flera rätter gäller följande smakregler:

- Första rätten bör vara en ”aha”- upplevelse
- Man ska klart kunna urskilja vad som är huvudrätt
- Desserten i en meny skall vara pricken över i
- Rätterna ska harmonisera med varandra och bilda en enhet, inte slå ut varandra
- En hel meny ska vara en smakstegring

## **Reflektion**

- Att tävla är en del i ditt livslånga lärande för att bli en duktig yrkesman/kvinna, naturligtvis är resultatet viktigt men också vägen dit.
- Att tävla handlar mycket om att tänka om, tänka nytt och vara innovativ för att finna nya lösningar, nya maträtter och tekniker.
- Genom att dokumentera, förhålla sig kritisk och vara nyfiken vidgas dina kunskaper, det är när du reflekterar som erfarenheten blir till kunskap.
- Sträva efter att se saker från olika perspektiv, lyssna på andra, diskutera och prova dig fram.
- Det är inte så ofta man vinner sin första tävling man deltar i – men ge aldrig upp.
- Fortsätt att anmäla dig till tävlingar, prova dina vingar och tävla i matlagning, det är det enda sättet att skaffa sig tävlingserfarenhet och det som gör att nästa tävling blir ändå roligare.
- Framförallt får du delta i intensiva, roliga och utmanande tävlingar där dina färdigheter och kunskaper sätts ordentligt på prov.

### **Kom ihåg att tävla skall vara:**

**Utvecklande**

**Stimulerande**

**Lärorikt**

**Men framförallt ROLIGT!!**

Lycka till i dina framtida tävlingar!