



Kokk- og servitørfag Vg2

Fagstoff til eksamen

Innhold på ndla.no er nå tilgjengelig i PDF- eller ePub-format som hjelpeMidler til eksamen. Disse filene kan lagres på egen datamaskin og leses i digitalt format, eller de kan skrives ut og tas med til eksamen. Dette er automatisk genererte filer som ikke er manuelt bearbeidet.

Dette dokumentet er en tekstuutgave av det digitale læreverket for faget slik det forelå på ndla.no april 2015. For å se det komplette læreverket, slik det er sammensatt av ulike medietyper og interaktive elementer, gå til <http://ndla.no>.

Ved eksamen vil man ikke ha adgang til Internett, og dermed vil i hovedsak kun tekst og bilder være tilgjengelig. Animasjoner, simuleringer, lydfiler og video er interaktive ressurser som krever tilkobling til nett.

Sentralt gitt skriftlig eksamen i Kunnskapsløftet følger to hovedmodeller for hjelpeMidler. I modell 1 er alle hjelpeMidler tillatt. Unntak er Internett og andre verktøy som tillater kommunikasjon. For norsk og fremmedspråkene er heller ikke oversettelsesprogrammer tillatt.

Modell 2 er en todelt eksamen. Der er det i del 1 tillatt med skrivesaker, passer, linjal og vinkelmåler. I del 2 er alle hjelpeMidler tillatt med unntak av Internett eller andre verktøy som tillater kommunikasjon.

Disse fagene følger modell 2 for hjelpeMiddelbruk uten forberedelsesdel; matematikk i grunnskolen, matematikk i grunnskoleopplæringen for voksne, matematikk, fysikk, kjemi og biologi i videregående opplæring.



Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Servering, bransje og miljø	10
Førstehjelp	10
Den første undersøkelsen	12
Sikring av skadestedet	13
Sideleie	14
Fremmedlegeme i luftveiene	15
Hjerte- og lungeredning	16
Blødninger og sårskader	17
Brudd	18
Epileptisk anfall	19
For høyt og for lavt blodsukker	20
Forbrenninger	22
Forfrysninger	23
Forgiftninger	24
Hodeskade	25
Førstehjelp – filmer	27
Servering	28
Servere vin	28
Praktisk om vin	28
Servere vin til gjesten	31
Vinbegreper	33
Drikkevarer	35
Øl	35
Øl	35
Kombinasjon av mat og øl	39
Ølnøkkel	41
Vin	43
Rødvin	43
Hvitvin	46
Rosévin	49
Musserende vin - champagne	51
Musserende vin - andre metoder	53
Sherry	55
Portvin	57
Madeira	59

Aromatisert sterkvin	61
Fruktvin	63
Sterkvin (hetvin)	64
Vinnøkkel	65
Kombinere mat og vin	67
Vinproduksjon	70
Vinhistorikk	70
Druen	72
Duestokken	73
Jordsmonnet	74
Klima/mikroklima	75
Kultivering	77
Vinifikasjon	78
Vinområder	80
Amerika	80
Sør-Amerika, Argentina	82
Sør-Amerika, Chile og Uruguay	84
Nord-Amerika	86
California - historikk og klimasoner	88
Australia	90
Vinregionar i Australia	92
Frankrike	95
Bordeaux	98
Médoc og Graves	100
St. Émilion og Pomerol	102
Bourg og Blaye, Sauternes og Entre-deux-mers	104
Burgund	106
Beaujolais og Mâconnais	108
Chablis	110
Côtes du Rhône	111
Loire	113
Alsace	115
Sud-Ouest (sørvest), Midi (Languedoc-Roussillion), Provence og Korsika	117
Champagne	119
Italia	121
Piemonte	123
Veneto	124
Emilia-Romagna, Toscana og Marche	125

Lazio, Puglia og Sicilia	128
Portugal	131
Vinregioner i Portugal	133
Spania	135
Rioja, Navarra, Ribera del Duero og La Mancha	137
Penedès, Costers del Segre og middelhavskysten	139
Tyskland	142
Tysklands vinlov	144
Rhindalen	146
Mosel-Saar-Ruwer	149
Franken og tysk vin til mat	150
Afrika	152
Bulgaria	154
Østerrike	156
Ungarn	159
Det østlige Middelhavet	162
Brennevin	164
Naturlig brennevin – whisky	166
Naturlig brennevin – konjak, armagnac, brandy og calvados	168
Annet brennevin – genever og vodka	171
Naturlig brennevin – marc, grappa, rom og tequila	173
Aromatisert brennevin – akevitt, gin, likører og bitter	175
Faguttrykk – drikkevarer	177
Alkoholfritt/alkoholsvakt	180
Økonomi	183
Kalkulasjon av råvarer	183
Kalkyler	186
Selvkostmetoden	189
Bidragsmetoden	193
Påslagsmetoden	195
Svinn	197
Svinn / fagstoff	198
Oppgaver	200
Økonomileder Silje	200
Den laveste prisen på kort sikt	201
Nye varer, nye priser	202
Salg og markedsføring	203
Markedsføring	203

P for produkt	206
P for pris	208
P for påvirkning	210
P for plass	212
P for personale	213
Service, en del av produktet	215
Hva menes med salg?	217
Mersalg=Plussalg	219
Gjensalg=Gjenkjøp	221
Markedsføring på nett	223
Video: Marked og salg	225
Video, fagstoff og oppgaver om marked og salg / oppgave	225
Oppgaver	226
Oppgaver om markedsføring	226
De fem p-er	227
Kosthold, ernæring og helse	228
Kosthold og helse	228
Råd om forbruk av poteter, pasta og ris	228
Fullkorn i kampen mot kreft	231
Kostholdsplanleggeren	233
Spis mer fisk og kom deg opp av sofaen!	236
Spis mer fisk og kom deg opp av sofaen! / aktualitet	236
Kost for ulike grupper og spesialkost	237
Findelt kost	237
Flytende kost	240
Geleringskost	242
Nøkkelrådkost	244
Energi- og næringstett kost	247
Oppgaver	250
Oppgave spesialkost del 1	250
Spesialkost – gluten og laktose	252
Menylære	254
Menylære	254
Hensyn under menyplanlegging	258
Oppsett av meny etter menynøkkelen	261
Forslag til sammensetning av retter i menyer	263
Menyens formål	265

Menyspråket	267
Nordisk menyspråk	269
Hva særpreger det nordiske kjøkkenet?	271
Meny i institusjon	273
Ukesmeny i institusjon	275
Oppgaver	276
Arbeidsoppdrag menylære	276
Menytyper	278
Måltidstypene	278
Smørbrødliste	280
À la carte	282
Barnemeny	285
Selskapsmenyer	287
Selskapsmenyer / fagstoff	289
Dagens meny	290
Buffeter	292
Frokostbord	292
Koldtbord	294
Lunsjbord	296
Ostebord	298
Ostebord / fagstoff	299
Ostebord / fagstoff	299
Skalldybord	300
Skalldybord / fagstoff	301
Skalldybord / fagstoff	302
Skalldybord / fagstoff	302
Julebord	303
Julebord / fagstoff	305
Julebord / fagstoff	305
Julebord / fagstoff	305
Spekematbord	306
Tapasbord	308
Råvarer og produksjon	309
Kjøtt	309
Hovedmåter å tilberede kjøtt på	309
Dressing av kjøtt	311
Bresert og dampet	313

Sauté, steking i ovn, steking i panne, spyd og grill	316
Kokt, rått, saltet, eventuelt røykt eller tørket kjøtt	320
Farser og frityrsteking	323
Glasering og graving	326
Hovedmåter å tilberede fjærfe og fugl på	328
Galantiner, patéer og terriner	332
Mousse, mousseline, sufflé og parfait	337
Oppgaver	341
Kjøtt – temaoppgave	341
Sjømat	343
Måter å tilberede fisk på – forberedende arbeid	343
Bakt i ovn og bresert	349
Dampet, dunstet og farsert	352
Kokt, posjert og lutet	355
Fiskegrøte, fritert, gratinert, gravet og grillet	359
Raket, rå, spekesaltet, saltet og røykt	363
Fisk stekt i panne, lever, rogn og torsketunger	367
Skalldyr	371
Muslinger	377
Snegler	380
Bleksprut og kråkeboller	381
Oppgaver	383
Fisk – temaoppgave	383
Egg	385
Egg	385
Oppgaver	389
Egg – temaoppgave	389
Potet	391
Oppdeling av potet	391
Forberedende tilberedning av potet	392
Måter å tilberede poteter på 1	394
Måter å tilberede poteter på 2	397
Oppgaver	402
Poteter – temaoppgave	402
Grønnsaker og frukt	404
Grønnsaker og sopp – forberedende arbeid	404
Hovedmåter å tilberede grønnsaker på – bresert, dampet og dunstet (smør dampet)	407
Farsering, fritering, glasering og gratinering	411

Koking, puré, stuet, stekt i panne eller på grill	416
Juicing	419
Oppkuttet frukt	421
Oppgaver	424
Grønnsaker – temaoppgave	424
Kraft, jevning, saus og suppe	426
Kraft	426
Spesielle krafter	428
Jevning	429
Supper	431
Varme grunnsauser	434
Kalde grunnsauser	439
Marinader	441
Pasta	442
Pasta	442
Desserter	444
Desserter	444
Isdesserter	446
Kalde desserter – charlotte, dessertkaker, fløterand, fromasj, fruktdessert og gelé	450
Kalde desserter – grøt av frukt og bær, kompott, krem, krutong, mousse og pudding	453
Varme desserter	457
Dessertsaurer og puréer	460
Oppgaver	462
Desserter – temaoppgave	462
Baking	464
Baking	464
Rullede deiger	467
Masser	471
Gjærbakst, kaker stekt i frityr, kaker stekt i jern, linsedeig og mørdeig	473
Salater og dressinger	476
Brødmat	479
Hygiene	482
Riktig oppbevaring av mat	482
Sykdom fra mat og drikke	484
Personlig hygiene	485
Lyd og video	487
Julemat	487

Servering, bransje og miljø

Førstehjelp

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær
[Førstehjelp \(65949\)](#)



Førstehjelp er den første hjelpen som alle kan bidra med når det oppstår en akutt sykdom eller skade. Kompetanse i førstehjelp kan du trenge når du minst venter det. Ulykker og akutt sykdom er aldri planlagt. Derfor må du vite hva du skal gjøre i førstehjelpssituasjoner, og du må øve på å utføre riktig førstehjelp.



Førstehjelp / amendor_electture
<http://ndla.no/nb/node/80733>

"Skal man hjelpe en annen, må man først finne ut hvor han er, og møte ham der. Dette er det første bud i all sann hjelpekunst."

Søren Kierkegaard



Først til skadestedet og sikre ulykkesplassen



Hjerte



Hjerte - lungeredning, HLR



Blødninger



©Gesette Bek/NIMP 2002

Brudd



Sykdommer - diabetes - epilepsi



Fast i halsen



Forgiftning
Fotograf: [Olav Olsen](#)



Brannsår
Fotograf:
[Science Photo Library](#)



Forfrysning
Fotograf:
[Thorfinn Bekkelund](#)



Sideleie

Tenk over

Førstehjelp omhandler ulike tema, og disse er symbolisert med bilder på denne siden.

1. Lag et tankekart for hvert av temaene. Hva har du lært om disse temaene på ungdomsskolen?
Ta fram tankekartene når du er ferdig med å jobbe med temaene. Hva har du lært?
2. Hvilke kompetansemål i din læreplan sier at du skal lære noe om dette fagstoffet?
3. Diskuter og lag en plan for hvordan du vil jobbe med disse temaene. Du kan lage en plan sammen med klassen eller en egen plan for deg selv.
4. Lag en tekst eller et rollespill ut fra ett eller flere av bildene på siden.
5. Diskuter hva sitatene over betyr.

Den første undersøkelsen

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Den første undersøkelsen \(65952\)](#)



Når du står overfor en person som trenger førstehjelp, må du først finne ut hvor alvorlig situasjonen er. Det gjør du ved å få et overblikk over situasjonen, skadestedet og ved å undersøke pasienten.

Hvis det er mulig, må du snakke med pasienten om hva som har hendt, og om hvor han eventuelt har smerter.

Først vurderer du hvordan pasienten puster og sikrer fri luftvei. Så vurderer du hvordan blodsirkulasjonen er, stanser blødning og forebygger sirkulasjonssvikt. Du undersøker pasienten ved å se på følgende:

- Hvordan er pusten? Er den normal?
- Er det tydelige tegn på skader eller blødninger?
- Hvordan er hudfargen? Er den blek, grå, blålig?

Snakk med pasienten

- Hvordan er bevissthetstilstanden?
- Svarer pasienten?
- Er pasienten våken, uklar, søvnig, bevisstløs?
- Er pasienten orientert om tid og sted?
- Er pasienten engstelig?

Ta på pasienten

- Hvordan er huden? Kald, klam?
- Hvordan er hudtemperaturen?
- Kan ledene beveges uten smerter?

Har du ikke fått kontakt med pasienten, må du forsøke å

- riste forsiktig i skuldrene
- klype eller klappe lett på kinnene

Det er viktig at du vet hva du skal se etter, og at du er lydhør for hva pasienten gir uttrykk for. Dette er viktig informasjon som du skal bringe videre når du ringer medisinsk nødtelefon 113.

Sikring av skadestedet

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Sikring av skadestedet \(65955\)](#)



Som førstehjelper ved ulykker er det viktig at du tenker på egen sikkerhet før du setter i gang førstehjelp.

I noen tilfeller må du gjennomføre sikringstiltak før du går inn i situasjonen, eksempelvis ved

- trafikkulykker
- ulykker med farlig gods
- ulykker med fare for brann

Sikringstiltak kan være å få en oversikt over situasjonen, antall skadde, type skader og hvem som skal prioritertes.

Kontakt medisinsk nødtelefon 113 hvis

- det er fare for liv eller helse
- det er behov for rask hjelp
- du er usikker på hva du skal gjøre og trenger hjelp og råd

Oppgi tydelig og nøyaktig

- Hvem: Hvem ringer?
- Hva: Hva har skjedd?
- Hvor mange er skadde?
- Er pasienten våken?
- Hvor: Hvor er skadestedet?

Når du ringer 113, vil du få råd og veiledning om hva du bør gjøre på skadestedet.

Sideleie

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær
[Sideleie \(65958\)](#)

Bevisstløse personer som puster selv, skal du legge i sideleie.

Det samme gjelder personer som står i fare for å miste bevisstheten, eller som trenger å ligge støtt mens de venter på hjelp. Hensikten med å legge pasienten i sideleie er å sørge for at luftveiene er frie.



Fremmedlegeme i luftveiene

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Fremmedlegeme i luftveiene \(65960\)](#)

Små barn er spesielt utsatte for å få fremmedlegemer i luftveiene, men det skjer også med voksne. Vi kaller det gjerne at vi setter noe i halsen. Når dette skjer, vil kroppen prøve å få ut fremmedlegemet ved at vi begynner å hoste. Likevel blir fremmedlegemet noen ganger sittende fast. Da haster det med å sørge for frie luftveier.



Førstehjelpen her går ut på å få ut fremmedlegemet. Fremgangsmåten er forskjellig for voksne og barn.

Hjerte- og lungeredning

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Hjerte - lungeredning, HLR \(65966\)](#)

Riktig førstehjelp til livløse personer er viktig og kan redde liv. Ved plutselig hjertestans kan tidlig igangsatt hjerte- og lungeredning doble sjansen for at den som er rammet, overlever.

Les om

- [Førstehjelp ved hjertestans HLR](#)



Nye retningslinjer
for hjerte-
lungeredning / fil
<http://ndla.no/nb/node/3655>



Blødninger og sårskader

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Blødninger og sårskader \(65974\)](#)

Ved skader og ulykker oppstår det ofte blødninger

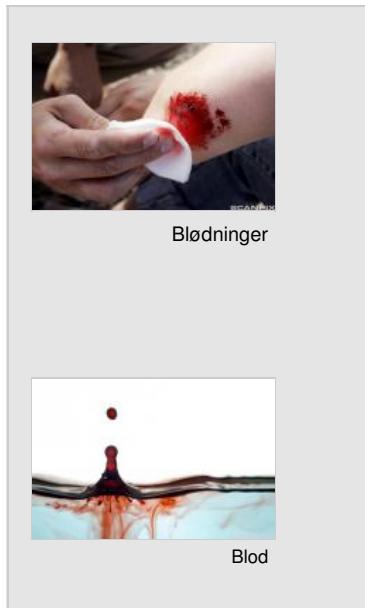
Disse blødningene kan være

- små og ufarlige eller store og livstruende
- indre eller ytre blødninger
- pulsåreblødninger eller veneblødninger

Stopp store blødninger ved å legge trykk på såret og heve skadestedet. Ring 113. Der får du veiledning i riktig førstehjelp.

Mindre sårskader og skrubbsår behandles slik:

1. Rens sårflassen godt i grønnsåpebad eller med sterile kluter.
2. Pirk ut synlige fremmedlegemer som småstein og liknende med en ren pinsett.
3. Dekk til såret med plaster eller kompress. Bruk eventuelt sårsalve.
4. Dype sår bør få blø litt for å rense seg selv.
5. Vurder om såret må syes. Hvis det ikke trengs: Klem sammen og plastre.



Brudd

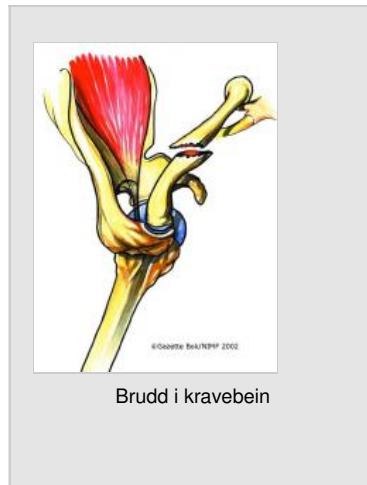
Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær
[Brudd \(65977\)](#)

Brudd kan forekomme i alle knokler. Noen brudd er så smertefulle at personen ikke kan bevege seg, mens andre brudd er små og vanskelige å oppdage. Det må da tas røntgenbilde for å fastslå med sikkerhet om det er en bruddskade eller en forstuing. Vi skiller mellom sikre og usikre bruddtegn.

Vi deler brudd i

- åpne brudd
- lukkede brudd

Ved brudd skal bruddstedet holdes i ro slik at skaden ikke blir større. Skaff legehjelp så fort som mulig.



Brudd i kravebein

Epileptisk anfall

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Epileptisk anfall \(65980\)](#)



Epileptiske anfall varierer fra små anfall, som knapt merkes, til kraftige anfall med kramper. De fleste anfall er over i løpet av noen minutter, men pasienten vil ofte være sliten i flere timer etter anfallet.

Mennesker med epilepsi har ofte et merke hengende i et kjede rundt halsen som viser at de har epilepsi.

Riktig førstehjelp ved epileptiske anfall er å påse at pasienten ikke skader seg hvis han faller, at han ligger mest mulig bekvemt og blir beskyttet mot støt. Du skal ikke prøve å stoppe anfallet, men la det gå sin gang. Du skal ikke stikke noe inn i munnen til pasienten. Ring 113 dersom du er i tvil om hva du skal gjøre.



For høyt og for lavt blodsukker

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Ketil Lyngvær

[For høyt og for lavt blodsukker \(66027\)](#)



Diabetes coma eller sukkerslag

Insulinsjokk eller føling

Mennesker med diabetes er utsatt for to ulike akutte tilstander som krever riktig førstehjelp. Den ene inntrer når blodsukkernivået i blodet blir for høyt, den andre når blodsukkernivået blir for lavt. Vi kaller dette for følgende:

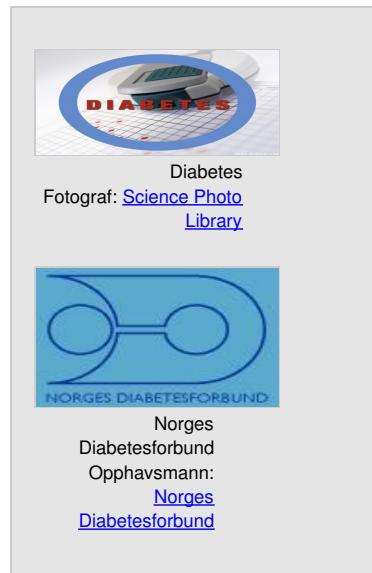
- Diabetes coma eller sukkerslag

Dette er en tilstand som inntrer når det blir for mye glukose i blodet, samtidig som hjernen får for lite glukose. Tilstanden skyldes at det ikke er nok insulin til stede for å sørge for at glukosen kommer dit den skal.

- Insulinsjokk eller føling

Dette inntreffer først og fremst hos dem som behandles med tilførsel av insulin. Blodsukkernivået blir for lavt, noe som skyldes at det har vært for mye insulin til stede. Blodet har dermed blitt tømt for glukose, og særlig hjernen blir påvirket av at den ikke får nok næring.

Førstehjelp ved føling:



Hvordan kan man vite om en diabetiker har "føling", og hva skal man gjøre?

Irritasjon eller skjelving kan være symptomer på føling, og ved svært lavt blodsukker kan folk virke beruset.

Alle som har diabetes har av og til lavt blodsukker eller "føling". Dette kan skyldes at man har

- * tatt for mye insulin
- * spist for lite
- * gjort store fysiske anstrengelser
- * drukket alkohol
- * vært utsatt for kraftig stress

Noen personer med diabetes merker ikke at blodsukkeret blir lavt. Symptomer på føling kan være svette, uro, skjelving, sult og irritabilitet.

Ved svært lavt blodsukker kan folk virke beruset og få et glassaktig blikk. Det kan utvikle seg til bevisstløshet og kramper.

Hva må du gjøre når du finner en person med nevnte symptomer?

- * Se etter SOS-kapsel eller identifikasjonskort.
- * Se etter insulinpenner, sprøyter, insulinpumper eller måleutstyr. Hvis du er usikker og ikke har mulighet til å måle blodsukkeret, skal du handle som ved lavt blodsukker eller føling. Følgende gjelder:
 - * Gi noe søtt å drikke - söt brus, juice eller melk.
 - * Hvis personen er bevisstløs, må det ikke gis mat eller drikke.
 - * Tilkall lege for måling av blodsukker, ring eventuelt 113.

Legen kan gi tilførsel av koncentrert sukker direkte inn i blodårene. Type 1-diabetes er såkalt insulinavhengig diabetes og kan oppstå i alle aldre, men spesielt hos barn, ungdom og unge voksne. Personer med type 1-diabetes må ha insulintilførsel i form av injeksjoner (insulinsprøyter/insulinpenn) eller insulinpumper. Det er også en del personer med type 2-diabetes som kan få lavt blodsukker som også bruker insulin eller blodsukkersenkende tabletter.

Kilde: diabetes.no

Du kan lese mer om diabetes på nettsidene til Norges Diabetesforbund.

Forbrenninger

Forfatter: Guri Bente Hårberg, Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Ketil Lyngvær
[Forbrenninger \(66124\)](#)



Behandlingen avhenger av hvor stor og alvorlig skaden er, men start alltid med å kjøle ned det forbrente området. Er du i tvil om hvilken førstehjelp du skal gi kan du ringe 113.

Vi deler brannskader i tre grupper:

- førstegrads forbrenning
- andregrads forbrenning
- tredjegrads forbrenning

Brannskader som dekker mer enn 10% av kroppsoverflaten er alltid alvorlige. For å vurdere omfanget kan du bruke denne huskeregelen: Størrelsen på håndflaten til en person tilsvarer omtrent 1% av kroppsoverflaten.



Forfrysninger

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Forfrysninger \(66128\)](#)



Riktig førstehjelp er viktig for å begrense skadene etter en forfrysning. Er du i tvil om hvordan du skal behandle en frostskade, ringer du 113

Frostskader kan være

- generell nedkjøling
- lokale frostskader - disse deles i overflatiske og dype frostskader

Dersom kroppen taper for mye varme, blir den nedkjølt. Det vil si at kroppstemperaturen synker. Dette oppstår gjerne dersom man er dårlig kledd eller blir liggende i ro når det er kaldt. Dersom man er for lenge i kaldt vann, kan man også bli kraftig nedkjølt. Typiske tegn på nedkjøling er at kroppen begynner å skjelve. Dersom nedkjølingen fortsetter, vil personen gjerne bli ukonsentrert og apatisk.

Lokale frostskader kan oppstå selv om resten av kroppen holder seg normalt varm. Den vanligste årsaken til lokale frostskader er kulde kombinert med vind mot bar hud.

Riktig førstehjelp er viktig for å begrense skadene etter en forfrysning. Er du i tvil om hvordan du skal behandle en frostskade, ringer du 113.

Forgiftninger

Forfatter: Ingvild Skjetne, Agnes Brønstad, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Forgiftninger \(66131\)](#)



Mange stoffer kan føre til forgiftning. Riktig førstehjelp vil variere fra stoff til stoff. Er du i tvil om hva som er riktig førstehjelp, kan du ringe 113 eller ta kontakt med giftinformasjonen, som både har døgnåpen telefon og egen side på Internett

Forgiftninger forekommer

- ved svelging
- ved innånding
- gjennom huden

Kjemikalier som er i salg og som kan medføre helserisiko, skal være merket med hvilken fare de inneholder og råd om førstehjelp.

På en arbeidsplass skal det finnes informasjon om kjemikalier som benyttes i arbeidet. Denne informasjonen kalles HMS-datablad eller sikkerhetsdatablad.

Hodeskade

Forfatter: Norsk Helseinformatikk, Guri Bente Hårberg, Ketil Lyngvær

[Hodeskade \(66136\)](#)



Ved mistanke om hodeskader er det viktig å få den skadde til å holde seg i ro. Forlat ikke pasienten alene før du har avklart om han trenger legetilsyn.

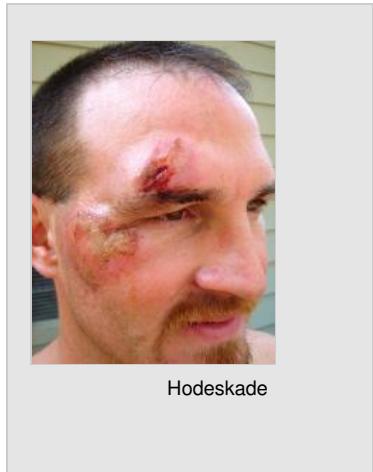
Hvilke symptomer og plager er normale?

En lett hodeskade kan gi følgende lette og forbigående plager:

- moderat hodepine
- kvalme
- svimmelhet/ustøhet
- nedsatt hukommelse
- dårlig konsentrasjonsevne

Disse plagene, og spesielt hodepine, er vanlige de første dagene etter skaden. Vanligvis forsvinner de av seg selv, men noen pasienter kan ha slike plager i flere uker eller måneder.

Førstehjelp



Hodeskade

1. Få den skadde til å sette seg eller legge seg ned.
2. Sjekk bevissthetsnivået:
 - Er den skadete våken og reagerer normalt på deg? Hvis ja, er den skadde ved full bevissthet?
 - Reagerer den skadde på stemmen din, svarer på enkle spørsmål og utfører enkle kommandoer?
 - Reagerer den skadde på smerte?
 - Den skadde reagerer overhodet ikke. Vedkommende er bevisstløs. Gjør deg klar til å starte gjenoppliving om nødvendig.
3. Behandle eventuelle andre skader.
4. Ring 113 hvis den skadde ikke kommer seg helt i løpet av kort tid, eller dersom
 - tilstanden forverrer seg
 - det foreligger andre alvorlige skader
5. Hold deg ved den skadde.
 - Når den skadde har kommet seg, sørг for at en pålitelig person er sammen med den skadde i noen timer.
 - Dersom ulykken har skjedd under en idrettsaktivitet, ikke la vedkommende fortsette med aktiviteten. Det kan også være fornuftig å spørre om medisinsk råd vedrørende når den skadde kan gjenoppta idrettsaktiviteten.
6. Søk medisinsk hjelp.
 - Tilrå den skadde å søke medisinsk hjelp hvis han/hun senere blir plaget med vedvarende hodepine, kvalme og brekninger, synsforstyrrelser eller overdreven sovnighet.

Efter kraftig hjernerystelse er det vanlig at den skadde blir lagt inn på sykehus til observasjon og undersøkelser. Oftest varer et slikt sykehusopphold bare ett døgn. Dersom det ikke er tegn til indre skader etter det første døgnet, vil det for de aller fleste være trygt å skrives ut til hjemmet. Det er likevel noen forhold det kan være viktig å vite om i tiden etter utskrivelsen.

Ved lette hjernerystelser vurderer nok legen det ofte som unødvendig med innleggelse. Spesielt gjelder dette dersom pasienten ikke har vært bevisstløs. Den enkelte lege kan gjøre en pålitelig vurdering om dette.

Når den skadde kommer hjem

Den hodeskadde skal ikke være alene det første døgnet, og vedkommende skal vekkes to ganger i løpet av den første natten. Dette gjøres for å være sikker på at personen kan vekkes og har normale reaksjoner. Vi anbefaler at noen aktiviteter begrenses de følgende dagene, inntil den skadde føler seg frisk igjen. Spesielt er det av betydning å begrense

- langvarig TV-tutting og lesing
- videospill
- alkohol
- sportsaktiviteter som innebærer risiko for nye hodeskader (for eksempel ballidrett og ski)

Dersom vedkommende har hodepine, kan reseptfrie smertestillende midler (f.eks. paracetamol) brukes. Det kan i noen tilfeller være behov for et par dagers sykmelding, avhengig av yrke/skolegang og hvor plaget vedkommende er. Dette kan du/dere i så fall be legen om.

Du kan lese mer om hodeskader på [pasienthåndboken.no](#). Se lenke.

Førstehjelp – filmer

Forfatter: Ketil Lyngvær, Guri Bente Hårberg

[Førstehjelp - filmer \(16356\)](#)



Her finner du filmer som egner seg til bruk i undervisningen.

Alle filmene du finner her finnes også knyttet til fagsider under førstehjelp i menyen. Når filmene er plassert på en fagside, er det vanligvis også knyttet oppgaver til filmene. Ønsker du å bruke oppgavene til en film må du finne fagsiden filmen er knyttet til.



Gjenopplivingsøvelse

Fotograf: [Rama](#)

Servering

Servere vin

Praktisk om vin

Forfatter: Jannike Gausdal
[Praktisk om vin \(140077\)](#)



Huskelappen:

- Vinen smaker best når den serveres ved riktig temperatur.
- De ulike vintypene skal serveres ved ulike temperaturer.
- Skal det serveres flere viner til et måltid, starter vi med lette viner og avslutter med tyngre viner.

Når en skal servere vin, er det viktig at en har litt kunnskap om hvordan dette skal gjøres for at vinen skal smake mest mulig.

Serveringstemperaturen

Temperatur har mye å si for hvor mye vinen smaker. En vin som serveres iskald, kjøler ned munnen slik at smaksevnen blir redusert. En vin som serveres for varm, smaker mindre aromatisk og friskt. I tillegg vil alkoholsmaken komme tydeligere fram.

Vinen bør heller være et par grader for kald enn for varm når den serveres. Temperaturen i glasset stiger raskt i et varmt rom.

De ulike vinene skal serveres ved ulike temperaturer:

Rødvin: 16–18 °C

Hvitvin: 10–12 °C

Musserende/champagne 6–8 °C

Rosévin: 8–12 °C

Portvin: 12–14 °C

Madeira: 12–14 °C

Sherry: 10–14 °C



Vinen varmes fort opp i glasset. Server heller vinen for kald enn for varm.

Vinglass

Et godt vinglass har stilke og stett og er tulipanformet. Det vil si at det svinger litt inn mot toppen. Det er ikke tilfeldig at vinglassen ser ut som det gjør. Innsvingningen av glasset gjør at aromaen ikke forsvinner for fort ut av det, og stilken er til å holde i så vi ikke varmer opp vinen med hånden. Vinen blir raskt for varm hvis vi holder på selve klokken på glasset. I tillegg bør glasset være klart og gjennomsiktig slik at en kan vurdere fargen på vinen.

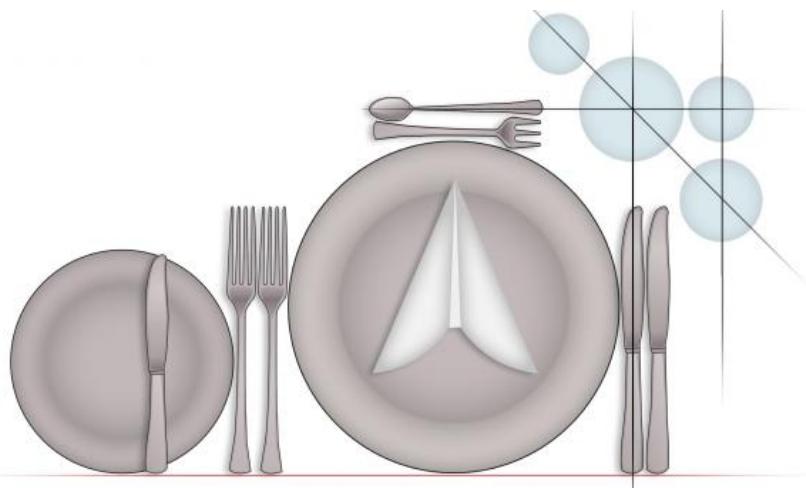
Til musserende vin brukes høye, slanke glass. Disse holder bedre på boblene i vinen enn det et rødvinsglass gjør. Sterkvin serveres i små glass med stett, da det er naturlig at det drikkes mindre av dette.



Vinglass fra venstre: champagne, rødvin, hvitvin, sterkevin, brennvin og øl.

Oppdekking av glass

Vi dekker opp med ett glass til hver vin foran hver kuvert. Skal det serveres mange retter, kan det fort bli mange glass på kuverten. Da fylles det heller på med glass etter hvert. Tradisjonelt settes glassene i rekkefølge fra høyre mot venstre. Vinen skal ikke fungere som tørstedrikk, derfor dekkes det alltid opp med vannglass i tillegg.



Linjeoppdekking

Mengde i glasset

Et vinglass skal aldri fylles helt til randen. Gjesten skal ha mulighet til å rottere vinen rundt i glasset for å frigjøre aromaen uten at det skvulper over. Det finnes ulike størrelser på glassene, men et «vanlig» rødvinsglass rommer ca 30 cl, og da bør man ikke fylle glasset mer enn halvfullt. Vi regner ca. 12–15 cl rød- eller hvitvin i et glass. Av musserende vin regner vi ca. 12 cl i et glass, og av sterkevin regner vi ca. 6 cl i et glass.



Roterende vin i glass

Mengde per flaske

Når en skal servere vin til mange, kan det være greit å vite hvor mange glass som regnes på en flaske slik at det er lettere å beregne hvor mange flasker som trengs. En flaske vin inneholder 75 cl.

Musserende vin: 6–7 glass

Rød- og hvitvin: 5–6 glass

Dessertvin: 12 glass

Sterkvin: 12 glass

Boksvin: 20–24 glass

Serveringsrekkefølgen

Vi serverer ofte flere viner til et måltid. Dermed må vi vite hvilken rekkefølge vi bør servere vinene i. Ofte kan samme vin serveres til flere retter, dette er en vurdering vi må gjøre ut fra hva slags type mat som serveres. Når vi planlegger en flerretters meny, begynner vi lett med en forrett og avslutter med tyngre retter som hovedrett og dessert. På samme måte tenker vi når vi skal servere vin. Vi begynner med de letteste og tørreste vinene, og avslutter med de tyngste og søteste.

Hovedreglene er:

- lette viner før tyngre viner
- tørre viner før søte viner
- hvite viner før røde viner



Rød beaujolais



En god dessertvin kan være prikken over i-en.

Selv om vi anbefaler at hvite viner serveres før røde viner, kan det også tas hensyn til kraften på vinen. Det vil si at en lett rødvin kan serveres før en tung hvitvin. Rekkefølgen blir da slik:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. Musserende vin | 5. Tung rødvin |
| 2. Lett hvitvin | 6. Søte dessertviner |
| 3. Lett rødvin | 7. Søte sterkeviner |
| 4. Tung hvitvin | 8. Brennevin |

Servere vin til gjesten

Forfatter: Jannike Gausdal

[Servere vin til gjesten \(140096\)](#)



Huskelappen:

- La alltid en av gjestene prøvesmake og godkjenne vinen før du skjenker.
- Skjenk aldri glasset helt fullt, gjestene skal ha mulighet til å rottere vinen rundt i glasset.

Som servitør skal man kunne servere vin til gjester på en profesjonell måte. Her kan du lese hvordan dette skal gjøres.

Hvordan serverer vi vinen til gjesten?

Vær sikker på at vinen er den som gjesten har bestilt, at årgangen er riktig, og at den har riktig serveringstemperatur.

Presentasjon av vinen

Presenter vinen for verten eller den som har bestilt vinen. Åpne flasken. Vin kan ha enten skrukork eller naturkork. Fjern naturkorken ved å skjære av toppen av folien, tørk av flasketuten for å fjerne eventuelle korkrester og trekk opp korken.

Musserende vin åpnes på en litt annen måte. Etter at vinen er presentert, fjernes metallfolien på toppen av flasken. Man holder tommelen på toppen av flasken, og fjerner metalltråden. Flasken skal holdes i 45 grades vinkel og ikke peke mot gjestene. Hold hånden over korken, og vri den forsiktig ut av flasken. Når den begynner å gi etter, skal du holde igjen slik at man bare hører et lite «futt». Korken skal ikke skytes ut med et «pang» slik at vinen fosser ut av flasken.

Lukt på korken for å avdekke feil

Lukt så på korken. Har korken en muggen eller udelikat lukt, kan det være en feil på vinen. Vanlige feil er det som kalles «kork i vinen». Det betyr ikke at man finner små rester av korken fra man åpnet flasken. Kork i vinen vil si at korken (naturkork) er bakterieinfisert og uren. Er vinen korket, må den helles ut. En annen feil er at vinen har blitt oksidert eller angrepet av uønskede mikroorganismer. Oksidering vil si at det har kommet til luft i vinen under lagringen. Den vil da lukte som neglelakkfjerner, eddik eller balsamico. Det er ikke noe som kan gjøres for å fjerne denne lukten og smaken, og vinen kan ikke brukes. Prøvesmak vinen, og skjenk videre dersom vinen er i orden, eller skift ut vinen.



Vinkelner kontrollerer vinen for å vere sikker på at det er den kunden har bestilt.



Vinkelneren presenterer vinen for gjestene.



Musserende vin inneholder masse trykk og må åpnes med forsiktighet.

Dekantering

Vurder om vinen skal dekanteres. Dekantering vil si at vinen helles fra flaske til karaffel. Dette er sjeldent nødvendig, men kan gjøres med viner som har vært lagret i flere år og dermed samlet bunnfall. Ved dekantering må man ha klar en karaffel på en hvit duk og en god lyskilde. Vinen helles forsiktig over i karaffelen. Se hele tiden på flaskens skulder, og stopp når du ser at bunnfallet når dit.



Ved dekantering av vin
trengs det godt lys.

Prøvesmaking av vinen

Spør alltid om hvem av gjestene som ønsker å prøvesmake vinen. Det er ikke alltid verten eller den som har bestilt vinen. Skjenk en liten smaksprøve i glasset til den som skal prøvesmake. Når vinen er godkjent, kan du skjenke videre.

Skjenking og etterskjenking

Hold etiketten på flasken mot gjesten, og skjenk i glassene. Husk at glasset ikke skal fylles mer enn ca. halvfullt. Vær nøyne med å etterskjenke vin i gjestenes glass. Det skaper god gjestekontakt.

Vin igjen på flasken

Dersom det er vin igjen på flasken, kan denne holde seg et par dager i kjøleskapet dersom du har satt på korken slik at den blir lufttett. Husk at slanter av vin er gode til saus og kan oppbevares i fryseren om de ikke skal brukes med en gang.

Her kan du se hvordan man prøvesmaker vin



Gjesten lukter og
prøvesmaker på vinen.



Det har oppstått en feil i
avspillingen. Prøv igjen senere

Vinbegreper

Forfatter: Jannike Gausdal
[Vinbegreper \(140313\)](#)



Huskelapp

- Vin lages ved å omdanne druesukker til alkohol.
- Tannin kommer fra druens skall og finnes mest i rødvin siden den gjærer sammen med skallet.

Som elev på kokk- og servitørfag skal man kunne presentere, anbefale og servere mat og alkoholfrie og alkoholholdige drikkevarer. For å kunne presentere og anbefale en vin til en gjest må man kjenne til noen viktige begreper. Innenfor «vinspråket» er det flere slike begreper som kan være forvirrende eller vanskelige å forstå. Her skal vi se på noen av de mest elementære.

Tannin/garvestoff

Når vi snakker om vin, hører man ofte ordene garvestoff, garvesyre og tannin. Dette er tre ord som beskriver det samme. Tannin kommer fra druens skall, stilker og kjerner, og fra fatlagring. Tanninet gir en litt snerpende, tørr følelse i munnen når du smaker på vin. Du får litt av den samme følelsen når du smaker på en pose med te. Det smaker litt tørt og bittert. Tannin gir vinen struktur og er et nyttig verktøy for å «rydde opp» i munnen etter kjøtt og fett.

Friskhet

Begrepet «friskhet» brukes om den forfriskende smaken som vinens innhold av syre gir. Tenk på hvordan det føles når du smaker på sitron. Syren gjør at en vin virker frisk, og for lite syre gjør at den virker slapp. Syre er en viktig grunnsmak i mat og vin og gjør at maten eller vinen ikke oppleves som tung, flat eller kjedelig. Friskhet graderes i lite frisk når man nesten ikke kjenner syresmaken, ganske frisk når syresmaken er tydelig, frisk når syresmaken er helt sentral.

Sødme

Dette begrepet bruker vi om inntrykket vi får av sødme i vinen. Sødmegraden i vin går fra tørr, halvtørr, halvsøt til sot. Når vi snakker om en tørr vin, så betyr det i denne sammenhengen at vinen ikke har sødme fordi alt sukkeret er omdannet til alkohol. Dette kan være litt forvirrende fordi en vin kan smake tørt selv om den har litt restsukker i seg. Da kan det være at syren er så høy at vi ikke kjenner smaken av sukkeret. Motsatt kan en vin smake av sot moden frukt selv om vinen ikke inneholder noe frukt som vi kan smake.

Selv om vi stort sett bruker begrepet om hvitviner, finnes det også rødviner med sødme. En halvtørr vin kjennes ganske søtlig ut i munnen, mens sot er dessertvin. De fleste hvitviner er tørre, men ofte finner vi litt sødme i en del viner fra Tyskland. De er da halvtørre.

Alkohol

Alkohol er resultatet av gjæringen, og en vin med høy alkoholprosent vil gi en forsiktig «varm» følelse bak i munnen. Alkohol kan også smake litt sot.

Fylde

«Fylde» er hvor stor munnfølelsen kjennes. Alkohol, tannin, og fruktkonsentrasjon bidrar til fylde. For å forenkle litt kan du tenke på saft og vann, og hvordan blandingsforholdet mellom dem gir forskjellige opplevelser av fylde når du drikker. Fylde sier noe om vinstil, ikke om det er god eller dårlig kvalitet på vinen. Graderingen er lett fylde, ganske fyldig og fyldig.

Aroma

Vi kjenner mer enn grunnsmaker når vi smaker mat eller vin. Aromaer oppfattes gjennom nesen når vi lukter på vin. Aromaene i vin kan for eksempel være dufter som minner om frukt, blomster, krydder eller urter. Aromaene i vinen dannes av egenskaper ved druen og dyrkingen, og under produksjon og lagring.



Drue delt i to. Tannin finnes i druens skall, stilk og kjerner.



Tannin i vinen renser opp i munnen etter kjøtt og fett.



Aromaer oppfattes gjennom nesen når vi lukter på vin.



Typiske aromaer i en vin laget av druen Pinot Grigio.

Drikkevarer

Øl

Øl

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Øl \(121552\)](#)



NTB scanpix

Ølhistorikk

Øl hevdet av noen å være verdens eldste kulturdrikk (se historikk om vin). Omkring 4000 år f.Kr. ble det brygget øl i Babylonia (området ved Eufrat og Tigris i dagens Irak). Framgangsmåten for bryggingen var enkel, og kvaliteten var det nok også mye å utsette på, da gjæringen kom i gang på grunn av naturlig gjærsopp.

I områdene i Midtøsten og rundt Middelhavet var bygg og hvete mest brukt. I det fjerne Østen ble det brukt ris, og afrikanerne laget øl av hirse. På det amerikanske kontinentet ble det laget øl av mais.



Uten rendyrket gjær var det umulig å oppnå stabile kvaliteter. Full kontroll over produksjonen fikk en først etter at Louis Pasteurs metode for pasteurisering ble tatt i bruk omkring 1870, og den danske professoren Emil Chr. Hansen noe senere klarte å rendyrke gjær. Det var allerede vanlig å tilsette humle for å gi ølet en bedre og lett bitter smak. Tyskerne var foregangsmenn i nyere ølproduksjon sammen med nederlendere, belgiere og dansker.

I Norge ble øl sannsynligvis brygget for første gang omkring år 1000. Eldre enn ølbrygging i Norge er kunsten å lage mjød, der råstoffet er honning som er utrørt i vann. Etter norrøn mytologi var det guden Odin som lærte oss nordmenn å lage øl, selv om det blir påstått at Odin bare drakk vin.

I Gulatingsloven er ølbrygging viet stor oppmerksomhet, og det står:

Enno ei ølgjerd har me lova å gjera, husbond og husfru like mykje malt kvar, etter vekt, og signa det jolenatti til takk frå Krist og Sankta Maria til godt år og fred.

Um så ikkje vert gjort, skal det bøtast 3 merker til biskopen. Men om nokon sit soleis 3 vintrar at han ikkje gjer ølgjerdene eller greier dei bøtene som me har lagt på for kristendommen vår, og han vert sannskyldig i det, då har han forbråte kvar penning av godset sitt, det eig kongen halvt, og halvt biskopen.



Bryggerier

Hjemmebrygging av øl til privat bruk har vært tradisjon på den norske landsbygda helt til våre dager, og framgangsmåten har stort sett vært den samme hele tiden og er enestående for Norge.

Det første ølbryggeriet vi kjenner til i Norge, ble opprettet i 1776 av skipperen Christian Stabell i Christiania (Oslo). I 1837 overtok Christian Schou et bryggeri. Han hadde klart å skaffe til veie en type gjær som gjorde det mulig å brygge såkalt undergjæret øl, som gir ølet langt bedre holdbarhet. Norge var også det første landet etter Danmark som tok i bruk Emil Chr. Hansens metode for rendyrking av gjær.



Norsk øl er kjent for sin høye kvalitet og har godt ry over hele verden.

Renhetsloven

I de fleste europeiske land måtte en helt fram til ganske nylig holde seg til renhetsloven av 1561 ved brygging av øl. Loven kom fra Bayern og sa at det ikke var lov å bruke andre ting enn vann, malt, humle og gjær. Selv om loven ikke lenger gjelder, er det fremdeles mange bryggerier som holder seg til dette prinsippet, men andre steder brukes også blant annet mais og sukker.

Ølproduksjon



Vannet har stor betydning for ølets resultat. Bløtt vann er best til lyst, lett øl, hardt vann (med mye kalk) er best til mørkt, kraftig øl.

Malt får en når stivelsen i kornet omdannes til sukker, ved at kornet spirer. En får kornet til å spire ved å legge det utover gulvet i store haller med god temperatur og så tilsette vann. Etter spiringen tørkes kornet, og nå bestemmes fargen på maltet. Brukes det sterke varme under tørkingen, blir det mørkt malt, bruker det lavere temperatur, blir maltet lyst. Ved å bruke forskjellige blandinger av lyst og mørkt malt kan vi få forskjellige fargenyanser på ølet.

Før laget de forskjellige bryggeriene maltet selv, men nå kjøpes det ferdig fra store malterier.



Humle er en slyngplante med hvite blomster. Blomsten tørkes og presses til pellets eller lages til ekstrakt. Det er humle som gir den bitre smaken på øl, og den øker holdbarheten.

Ølgjær er som nevnt under hygiene en sopp med det latinske navnet *Saccharomyces cerevisiae*. Mange bryggerier har foredlet sin egen gjærstamme, som Carlsberg med sin *Saccharomyces carlsbergensis*.

Det finnes to hovedtyper ølgjær: undergjæret og overgjæret. Overgjær er den eldste typen. Da flyter gjæren på toppen av væsken og får ikke spaltet alle sukkerartene. Det gir et kraftig og litt søtt øl. Det engelske ale er overgjæret. Undergjær synker til bunnen og klarer å spalte alle sukkerartene. Pilsner er undergjæret.

Brygging

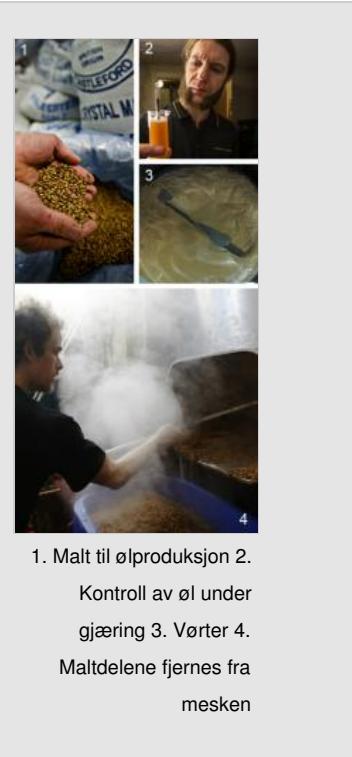
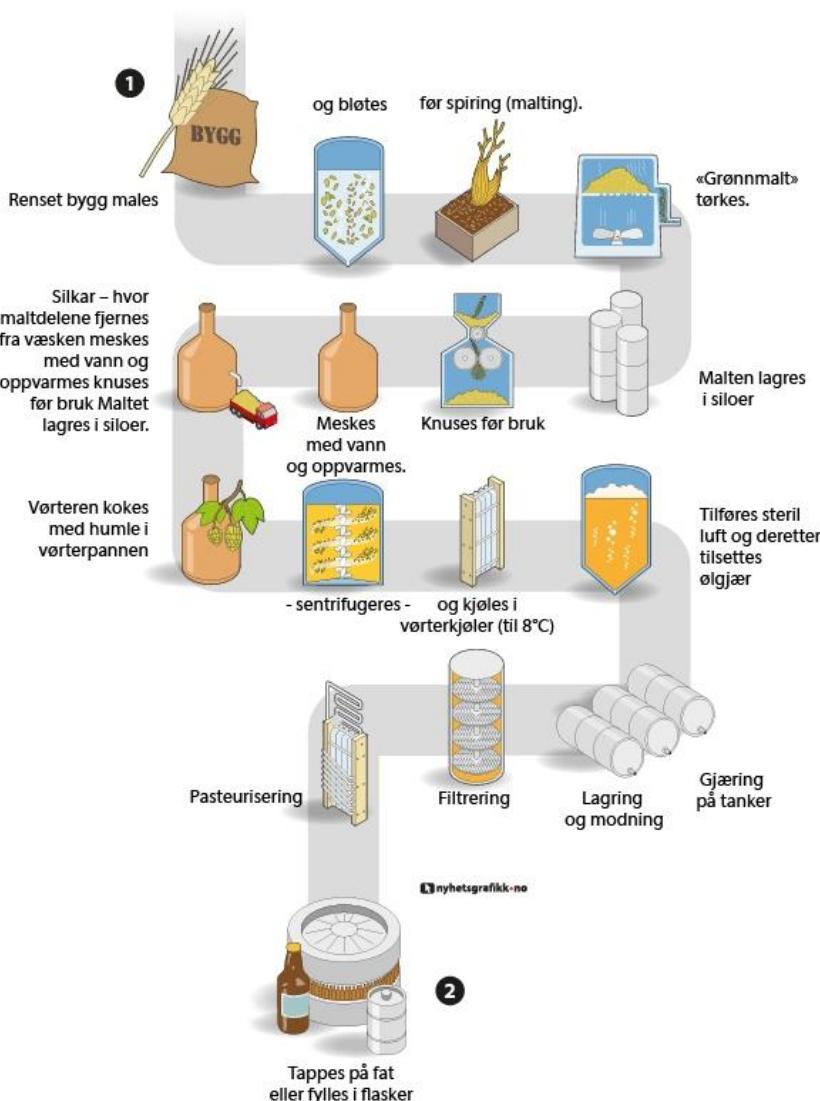
- Før bryggingen starter, må maltet knuses.
- Det blandes så med vann i meskekaret og varmes opp til cirka 70 °C.
- Nå blir all stivelsen i maltet til sukker.
- Væsken (nå kalt vørter) siles fra de faste maltrestene (mesk).
- Vørteren kokes med humle i et par timer.
- Vørteren går til centrifugering og kjøling, før den går til gjæring.
- Etter gjæringen går ølet til lagring ved cirka 0 grader i 2–4 måneder mens modningen skjer.
- Så skal det filtreres og pasteuriseres før det tappes på fat eller flaske.

Alkoholstyrken i de forskjellige ølklassene

Volumprosent

- klasse A 0–0,7
- klasse B 0,7–2,75
- klasse C 2,75–3,75
- klasse D 3,75–4,75
- Sterkøl 4,75 og over

FRA BYGG TIL BRYGG



Kombinasjon av mat og øl

Forfatter: Jannike Gausdal

[Kombinasjon av mat og øl \(140069\)](#)



Huskelappen:

- Øl kan kombineres med de fleste matretter, også søte retter som kaker og dessert.
- Harmoni i måltidet er målet. Ølet må ikke overdøve maten, eller omvendt.

Øl har tatt opp konkurransen med vin om å være det perfekte følget til de fleste retter. Øl kan matche en matrett vel så bra som vin, og finner vi den riktige kombinasjonen, kan det løfte hele måltidet. Øl finnes i flere ulike typer, fra lyst til mørkt, lett til kraftig, friskt til fyldig, søtt, syrlig og bittert. Det gjør at det er mulig å kombinere øl med de fleste matretter, også kaker og desserter.

Mat og øl må harmonere

På samme måte som vi tenker når vi kombinerer mat og vin, tenker vi også her: Ølet må ikke overdøve maten, og maten må ikke overdøve ølet. Når vi kombinerer mat og øl, er målet å skape en balanse og en god harmoni. Et øl som er kraftig på smak, kan dominere hele måltidet om det kombineres med en lett og sart rett som for eksempel kyllingfilet. I motsatt fall kan smaken av ølet drukne i en rett, om ølet ikke har lik smakskraft som retten. Øl inneholder ikke tanniner, og kan være enklere å kombinere med mat enn vin. Ølet har noen egenskaper som er viktige å tenke på når vi skal kombinere det med mat.

Ølets egenskaper er bestemmende for hvilke kombinasjoner mellom øl og mat som blir vellykket

Sødme og aroma

Sødmen og aromaen i ølet får vi fra maltet. Sødmen i ølet bør balansere sødmen i maten. Søtlig mat bør ha øl med like mye eller litt mer sødme for å få den riktige balansen. Sødmerikt øl kan også være en fin motvekt mot veldig bitre eller syrlige retter.

Bitterhet

Bitterheten i ølet kommer fra humlen. Bitterheten er viktig for å gi ølet struktur, og bidrar sammen med alkoholen til å rense munnen etter et fettrikt måltid. Bitterstoffer forsterker hverandre, og bitre retter bør derfor ikke kombineres med svært bittert øl, da vil totalen bli enda mer bitterhet. Til bitre, syrlige og salte retter kan det serveres øl med litt sødme.

Fruktighet og aroma

Fruktigheten i ølet kommer fra gjæren. Øl kan deles inn i to grupper, overgjæret og undergjæret øl, hvor den overgjærede er den mest fruktige. Fruktigheten gir ølen ulike smaker. Aromaen kan minne om frukt, bær, nøtter, krydder, gress og så videre. Når vi skal finne gode smakscombinasjoner mellom øl og mat, kan vi prøve å finne likheter mellom aromaene i ølet og aromaen i maten. For eksempel vil en hamburger eller et stykke grillet kjøtt passe bra sammen med en engelsk Brown Ale, hvor man finner litt brentsmak både i maten og ølet.

Kullsyren

Kullsyren er med på å gi ølet friskhet. De ulike ølsortene vil ha et ulikt innhold av kullsyre, og jo mer kullsyre et øl inneholder, jo friskere vil det virke. Kullsyren vil være med på å rense opp i munnen, og er viktig for at ikke kombinasjonen skal virke tung og slapp. De lyse øltypene har gjerne mer kullsyre enn de mørke øltypene.

Alkoholen

De forskjellige øltypene kan ha varierende grad av alkohol i seg. Alkoholen er med på å gi ølet dets fylde, og bidrar også til å rense munnen for fett. Til kraftig mat kan man ha en høyere alkoholprosent enn til lettere retter.



Malt er spiret og tørket korn. Det finnes ulike typer malt, fra lyst pilsnermalt til svartmalt.



Humle er ølets krydder og gir ølet bitter smak og aroma.



Øl med mye kullsyre smaker friskt og godt.



Øl til maten / fil
<http://ndla.no/nb/node/139409>

Ølnøkkel

Forfatter: Bryggeri- og drikkevareforeningen

[Ølnøkkel \(139677\)](#)

Hva slags øl skal jeg velge?

Øl er en velegnet matdrikk. Det finnes øl som passer til absolutt all mat: fisk, skalldyr, kjøtt, salater, ost, kaker og desserter. Salte, sterke og syrlige retter er lettere å kombinere med øl enn med vin.

Til syvende og sist er det din egen smak som gjelder, men her er noen tips:



Småretter

Omeletter og salater, pizza og pasta: *pils, lett ale, lyst hveteøl*



Skalldyr

Sjømat som reker, krabber og blåskjell: *frisk pils, hveteøl, lys ale*



Rosa fisk

Laks og ørret: *mørk lager (bayer), blonde og hveteøl*



Hvit fisk

Hvit fisk og magre retter: *lyst hveteøl, frisk pils, lys ale*



Sushi og kamskjell

Kamskjell og sushi: *lett pils, hveteøl med lav bitterhet og lett syrlighet*



Lyst kjøtt

Lyst kjøtt og kylling: *fyldig pils, mørk lager (bayer), aromatisk blonde*



Rødt kjøtt

Rødt kjøtt, and og vilt: *fyldig mørk lager (bayer), smaksrik ale*



Spicy

Sterkt krydrede retter: *pils/fatøl, hvetøl, bayer, pale ale*



Ost

Milde oster: *mørk lager (bayer)*
Kraftige oster: *sterk og humlerik ale, porter, stout*



Desserter

Desserter med vanilje, karamell og sjokolade: *mørk lager (bayer), porter, stout, mørk, belgisk ale*
Frukt: *lyst hvetøl*

Vin

Rødvin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Rødvin \(118669\)](#)



Maserasjon

Ved framstilling av rødvin brukes blå eller røde druer. Druene knuses forsiktig, og hele massen med skall og stein går til gjæring. Etter hvert som det dannes alkohol, trekkes det farge ut av skallene og tannin ut av skall og steiner. Dette kalles maserasjon. Jo lenger maserasjonen pågår, jo mer farge og tannin får vinen. Vanligvis pågår dette en uke. For å få ut mest mulig smak og farge pumpes mosten ut fra bunnen av gjæringskaret og spyles over fra toppen slik at det blir sirkulasjon.

Etter at gjæringen er over, tappes vinen fra skall og steiner som nå er sunket til bunns. Dette kalles avtrekksvin. Deretter presses skall og steiner, og vi får det som kalles pressvin. Den er et «grovere» produkt enn avtrekksvinen, mer rikt på farge og tannin. Normalt vil det bli cirka 70 prosent avtrekksvin og 30 prosent pressvin. Siden blandes gjerne forskjellige viner i forskjellige forhold.



Lagring

Etter dette går vinene til lagring. Før ble all vin lagret på trefat, men nå lagres mye av vinen på ståltanker. Vin lagret på fat vil ha mer tannin og være rikere på smaksnyanser (mer kompleks) enn en som er lagret på ståltank. Jo mindre trefatene er, desto mer fatpreg vil vinen få. Økt innhold av tannin vil også øke holdbarheten. Vin som lagres på ståltank, vil bli raskere drikkeklar enn den på fat. En vil altså raskere få fortjeneste. Alt etter kvalitet, druetype, tannin og andre faktorer kan lagringen vare fra 6 måneder til 15–20 år. Vinen blir oppbevart enten på tank, fat eller flaske.

I løpet av lagringsperioden oppstår malolaktisk gjæring. Dette forårsakes av bakterier som omdanner eplesyre til melkesyre. Når dette skjer, dannes det også CO₂. Det gjør at vinen virker prikkende om du smaker på den i denne perioden. Melkesyren gir vinen et rundere, bløtere preg. Dette er noe en ønsker med rødvin, mens en ved hvitvins-/champagneproduksjon gjerne vil beholde eplesyren som gir friskhet. En del hvitvinsprodusenter unngår derfor malolaktisk gjæring gjennom lagring ved lav temperatur.



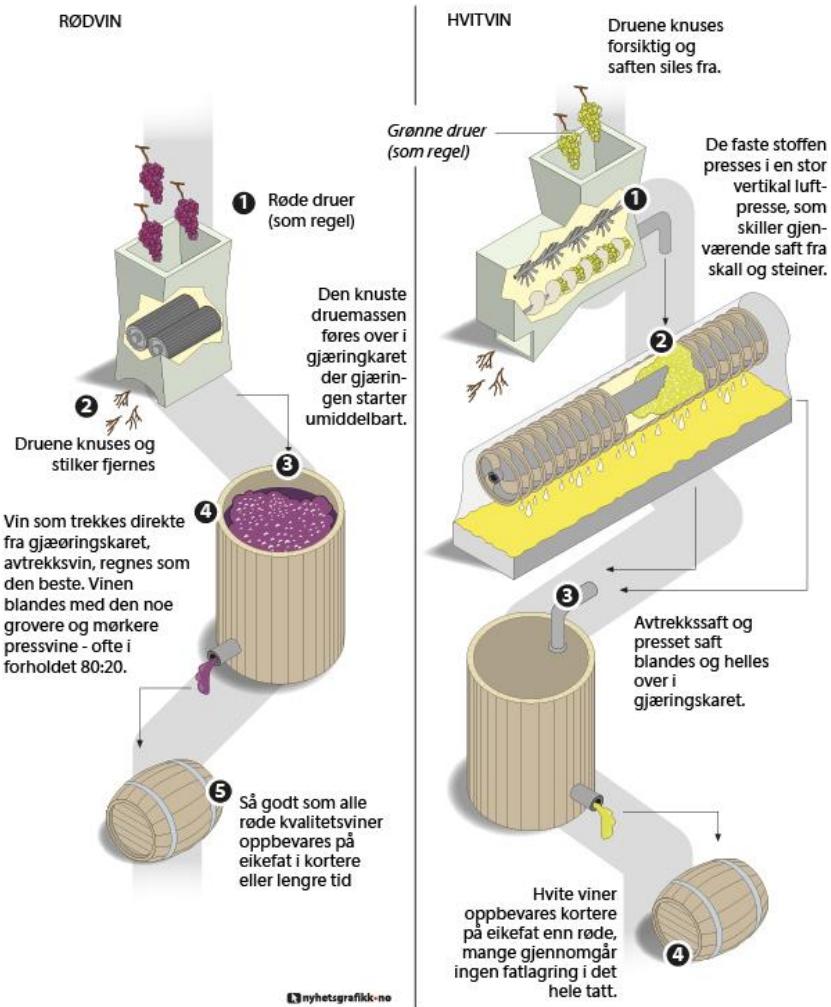
Uansett lagringsmåte må vinen omstikkes. Under lagring vil det skilles ut en del faste stoffer som synker ned og danner bunnfall. For å få vinen klar og blank tappes den fra bunnfall og over på et annet fat. Dette må gjerne gjøres flere ganger. Før den tappes på flasker, blir den gjerne også filtrert.

Etter at vinen er tappet på flasker, kan flaskesyke oppstå. Denne sykdommen kommer av oksygen som er tilført under tappingen, og gjør at vinen blir «urolig» (uklar) en tid.

Karbondioksidmaserasjon

For enkelte rødviner brukes en spesiell gjærings-/maserasjonsmetode som kalles karbondioksidmaserasjon. Prosessen foregår i tanker under et lokk med karbondioksid. Druene helles i tanken uten å bli knust. Vekten av druemassen pluss trykket i tanken gjør at de underste druene begynner å sprekk. Dermed oppstår det en gjæring som i grunnen foregår inne i druene etter hvert som de sprekker. Dette gjør at vinen får mindre tannin og blir snarere drikkeklar enn ved vanlig metode. Denne metoden brukes blant annet til Beaujolais Nouveau, vinen som er blitt berømt fordi den kommer på markedet allerede tredje torsdag i november, samme år som den er høstet.

SLIK LAGES VIN



Hvitvin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Hvitvin \(118697\)](#)



NTB Scanpix

Produksjon

Ved produksjon av hvitvin brukes vanligvis grønne druer, men en kan også bruke blå så lenge skallet ikke er med i gjæringen. Som du så under gjennomgangen av druens bestanddeler, ligger pigmentet i skallet. Vanligvis har ikke hvitvin en maserasjon som med rødvin, så her presses druene, og bare mosten går til gjæring. Siden skall og stein ikke er med i gjæringen, har heller ikke hvitvin noe særlig tannininnhold. Etter pressingen gjæres mosten enten på eikefat eller i ståltank. Eikefat blir mye brukt blant annet i Bourgogne og i Rioja der vinen etter noens smak gjerne har vel mye eikepreg. Flere går nå over til ståltanker der en kan styre temperaturen for å unngå malolaktisk gjæring og få en friskere vin. De fleste unngår malolaktisk gjæring, men noen unntak finnes blant annet i Alsace og Champagne. Vanligvis gjæres også hvitvin i cirka en uke, men ved lavere temperatur (15–17 °C) kan det gå tre til seks uker.



Gjæring

Om vinen gjærer til alt sukkeret er brukt opp, får vi en tørr vin. Tørr vil altså si motsatt av sot. Når vi ikke kaller den sur, er det fordi det betegner en vin som har fått stor tilgang på oksygen. Om vinen får for mye oksygen, vil vi få en oppblomstring av eddikbakterier, og vinen går over til eddik. Skal vinen bli halvtørr, kan en stoppe gjæringen før alt sukkeret er oppbrukt. Da må en altså fjerne eller stoppe gjærsoppen. Følgende måter blir brukt:

- Separering: Gjærsoppen skiller fra.
- Svoval: Svovaldioksid (SO₂) tilsettes. Den dreper gjærsoppen.
- Temperatur: Temperaturen settes så lavt at soppen inaktivieres.
- Tilsetting av sprit: Denne metoden brukes bare ved sterkevin. Gjærsoppen dør vanligvis når alkoholstyrken kommer over 14 prosent.

Etter gjæravbrudd må vinen filtreres. Får en ikke bort all soppen, kan en få ettergjæring. En annen måte å lage halvtørr vin på er å tilsette den tørre vinen u gjæret druemost. Skal vinen bli söt, må en bruke druer som har så mye sukker at det er restsukker igjen når vinen har nådd 14 prosent. Det er tilfellet ved edelråteviner og Eiswein.

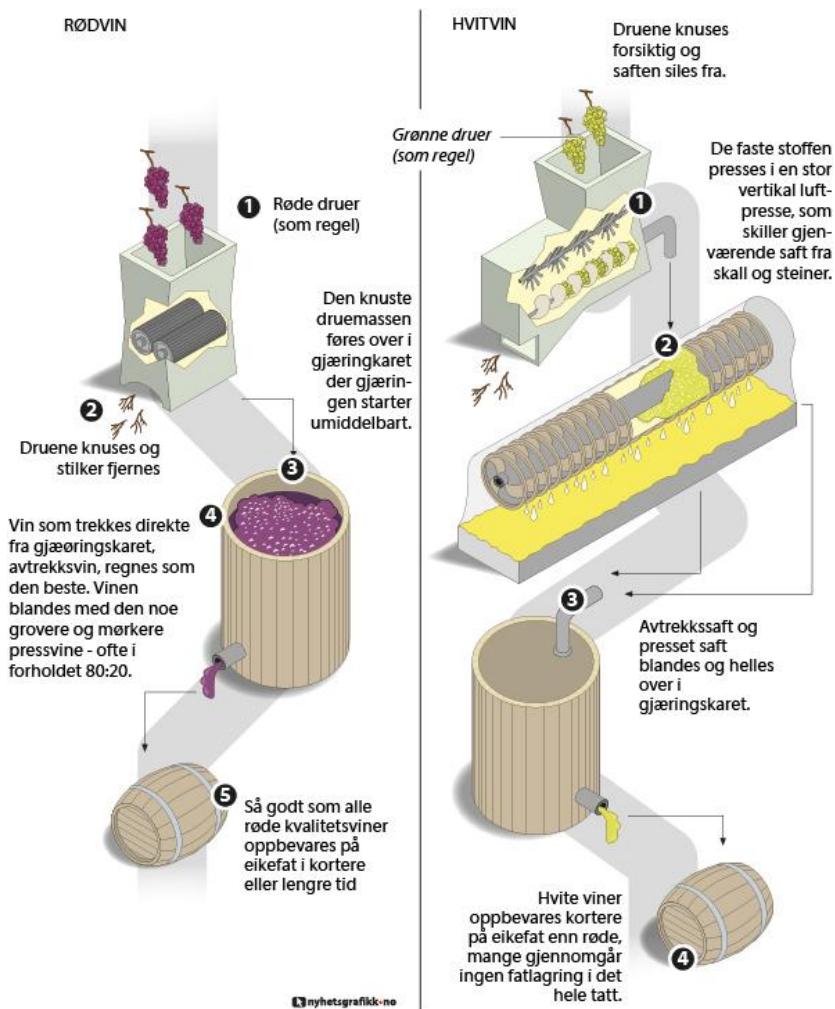


Edelråte

Ved edelråte blir druene angrepet av en muggsopp (*Botrytis cinerea*) som lager hull i dueskallet. Når sola skinner på druene, vil mye av vannet fordampe, og en kan få et sukkerinnhold på opptil 400 gram per liter. Druene vil da skrumpe inn og ser nesten ut som rosiner. Sauternes i Bordeaux er særlig kjent for edelråte, men det forekommer også andre steder. Eiswein forekommer særlig i Tyskland og Østerrike. Druene henger ute til de kommer ned i en temperatur på -7°C . Vannet fryser til is, og en får en sukkerkonsentrasjon.

Stort sett har hvitvin kort lagringstid. Ettersom den har lite tannin, har den også mindre holdbarhet enn rødvin. Men kvalitetsvin fra Sauternes, Graves, Médoc, Bourgogne, Rioja, Tyskland og Chardonnay-viner fra Australia kan ha en lagringstid på 2–10 år. Søte viner har større holdbarhet enn tørre fordi sukker konserverer.

SLIK LAGES VIN



Rosévin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Rosévin \(118735\)](#)

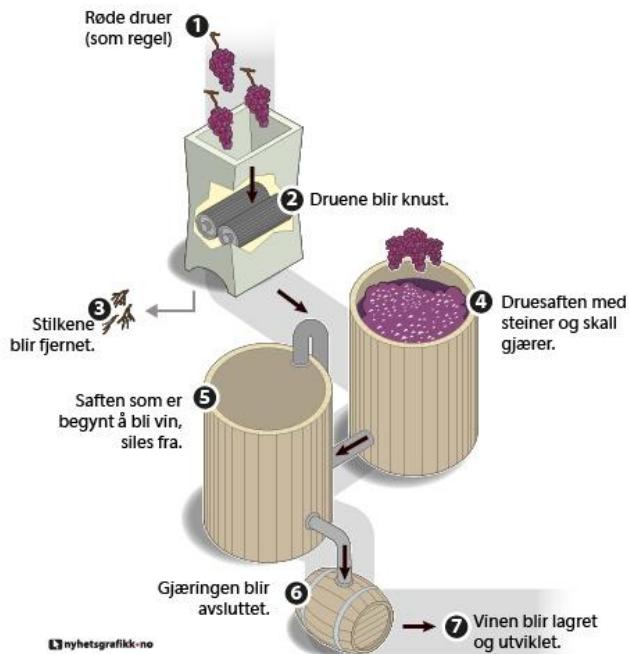


Rosévin

Rosévin kan ha litt forskjellige fargenyanser, men er rosa eller lys rød. Mange tror at en får den rosa fargen ved å blande rødvin og hvitvin, men det er ikke tilfelle. Rosévin lages av blå druer med en maserasjonstid som er kortere enn for rødvin.

Du husker kanskje at rødvin gjærer cirka en uke med skall/stein. Ved rosévin varer maserasjonen fra 12 timer til to–tre døgn, og det er grunnen til fargenyansene. Når maserasjonstiden er over, presses druemassen, og resten av gjæringstiden foregår som ved hvitvin: uten skall og stein. Rosévin finner vi både i tørre og halvtørre typer samt noen som er svakt perlende, altså litt musserende. Rosévin har egentlig hvitvinskarakter og serveres i hvitvinsglass med hvitvinstemperatur. Rosévin kan brukes til lyst kjøtt og til koldtbord/smørbrød der det serveres både kjøtt og sjømat.

SLIK LAGES ROSEVIN



Musserende vin - champagne

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Musserende vin - champagne \(118746\)](#)



Musserende vin er vin som inneholder karbondioksid (kullsyre). Brusingen kalles mussering. Det brukes forskjellige metoder for å frambringe mussering. Vi skal ta for oss de mest brukte. Ordentlig musserende vin har egentlig to gjæringsperioder. Den beste og dyreste musserende vinen lages etter det som kalles champagnemetoden, der annengangs gjæring foregår på flaske.

Champagne

Champagne er et beskyttet navn. Det vi si at det bare er den vinen som kommer fra Champagne i Frankrike, som kan bruke dette navnet. All annen vin som bruser, kalles musserende vin. Andre betingelser for å bruke champagnenavnet er at druene er dyrket der, og at vinen er laget etter champagnemetoden.

I Champagne brukes det tre typer druer: to blå og en grønn. De fleste vinene er en blanding av disse typene, og de kommer fra flere vinbønder. Men det kan også være en blanding av bare blå druer (blanc de noirs) eller en blanding av bare grønne druer (blanc de blancs). Det aller meste av champagnen er hvit, men det lages også noe rosa. Siden det brukes blå druer til hvit vin, er det viktig at de bringes til pressing så snart som mulig, ellers kan vinen bli misfarget. Derfor ligger presshusene ofte ute på vinmarkene. Herfra kjøres mosten inn til vinfirmaene for gjæring. Etter at gjæringen er over, blandes (égaliseres) vin fra forskjellige druer og vinmarker på store tanker på opptil 50 000 liter. Denne blandingen kalles cuvée.



Cuvée

Vin fra denne cuveen tappes på tykkveggede flasker som tilsettes sukker og gjærsopp, og annen gangs gjæring starter. Flaskene lukkes med en vanlig ølkapsel, og flaskene stues bort for gjæring og lagring. Mens gjæringen pågår, oppstår det et trykk i flasken som tilsvarer 5–6 atmosfærer trykk. Trykket i et bildekk skal være cirka 2 atmosfærer. Vinen skal nå lagres i minst 2 år, men ofte ligger de i 4–5 år eller lengre. Under lagringen dannes det bunnfall, blant annet fra døde gjærceller.

Cirka 3 måneder før bunnfallet skal fjernes, flyttes flaskene over i les pupitre (pulter). Dette er store treledder med hull i. Flaskene settes på hodet ned i disse. Nå starter remuage-prosessen som går ut på å få bunnfallet ned i flaskehalsen. Flasken får en daglig omdreining/risting som fører bunnfallet nedover. Det sies at en mann som er øvet, kan klare 30 000–40 000 flasker per dag.



Degorgement

Etter dette kommer degorgement, prosessen for å få bunnfallet ut. Flaskehalsen settes ned i et isbad slik at den delen fryser til is. Så tas flasken opp, ølkapselen blir tatt av, og trykket på flasken gjør at isklumpen med bunnfallet i fyker ut. Nå etterfylles flasken for å erstatte det som er sprutet ut. Samtidig bestemmes søthetsgraden. Om en vil ha en søtlig vin, tilsettes vin med litt oppløst sukker i. Så settes den ekte champagnekorken på, og den festes med ståltråd.

Når vinen blir søtere, gir det mulighet til å dekke over eventuelle kvalitetsfeil. Dette er ikke mulig ved den tørreste typen, brut. Den er derfor alltid fra den beste kvaliteten. Champagne finnes i følgende søthetsgrader:

- brut ekstra tørr
- extra dry tørr
- sec halvtørr
- demi sec søtlig
- doux søt, er neppe i produksjon lenger

Musserende vin - andre metoder

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Andre metoder for å lage musserende vin \(119038\)](#)



Den lukkede beholders metode (cuvee-close-methode)

Champagnemetoden er veldig omfattende og kostbar. Derfor er det utviklet en del enklere metoder.

Mest kjent er «den lukkede beholder». Her foregår annen gangs gjæring på en lukket tank i stedet for på flaske som i Champagne. For å få vekk bunnfallet filtreres vinen, og temperaturen settes ned til -4°C før den tappes på flasker. Den lave temperaturen binder karbondioksidet til vinen slik at det ikke forsvinner under tappingen. Dette er en mye billigere produksjon, og vinen kommer hurtigere i salg, men kvaliteten er ikke den samme som for champagne. Musseringen (boblene) er heller ikke så fin.

Transfer-/overføringsmetoden

Dette er en mellomting mellom champagne- og tankmetoden. Annengangs gjæring foregår på flasker, men i stedet for den tungvinte måten en fjerner bunnfall på i champagnen, filtreres vinen før den tappes over på nye flasker. Denne måten er mye brukt i USA.

Karboniseringsmetoden

Denne metoden er den rimeligste og blir ikke sett på som helt akseptabel av enkelte. Det foregår på samme måte som en lager mineralvann. Vinen tilsettes rett og slett CO₂. Denne metoden brukes gjerne på hvitvin av lav kvalitet. Karbondioksid kan dekke over mangel på kvalitet. Boblene blir forholdsvis store og forsvinner raskt.

De forskjellige metodene brukes i de fleste land, også champagnemetoden. Andre land som EU har handelsavtale med, har imidlertid ikke lov å skrive dette på etiketten, så de omtaler den som metode classic. Spania har sin egen benevnelse. Der kaller de den cava.

I Italia bruker en betegnelsen spumante om vanlig musserende vin, mens frizzante er en vin med svak mussering.

I Tyskland kalles musserende vin for Sekt. Har vinen denne betegnelsen, behøver ikke vinen en gang være tysk. Den kan komme fra et annet land og bare være gjort musserende i Tyskland. En annen generell betegnelse er Schaumwein. Bedre kvalitet er det om vinen betegnes som Deutcher sekt. Da er vinen produsert i Tyskland. Den høyeste kvaliteten er Prädikatsekt.

I USA bruker vinprodusentene betegnelsen champagne på musserende vin, men den kan ikke eksporteres.



Kontroll av musserende vin
på Wackerbarth slott



Fylling av magnumflasker
med musserende vin i
Ungarn



Glass med musserende vin



Musserende vin

Sherry

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Sherry \(119065\)](#)



Sherrydistriktet

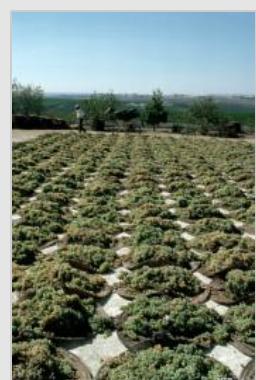
Sherrydistriktet ligger helt sør i Spania rundt de tre byene Jerez de la Frontera, Sanlúcar de Barrameda og Puerto de Santa María. Det er den førstnevnte som er opphav til vinnavnet. Navnet kan du finne skrevet på tre forskjellige måter: sherry (engelsk), jerez (spansk) og xeres (fransk). Det brukes tre druetyper: Palomino, Pedro Ximénez og Muskatell. Sherryavnet er også beskyttet på samme måte som champagne.

Sherry er i utgangspunktet en hvitvin. Etter høsting går det meste av druene til pressing, mens de som skal brukes til søt vin, gjerne legges på stråmatter til tørking i sola. Dette gjøres for å øke sukkerinnholdet. I den høye temperaturen får vi en kraftig gjæring som varer i tre til fire døgn, og vinen oppnår en styrke på 13–15 prosent. Deretter legges vinen på fat som ikke er helt fulle og med spunsen (korken) bare løst satt i. Her ligger vinen i cirka 2 måneder mens det foregår en stille gjæring.

Flor

Det er en type gjærsopp som kalles flor (blomst) som forårsaker den gjæringen. Den finnes naturlig i miljøet og oppstår i vinen av seg selv. Gjærsoppen omdanner restsuksret til blant annet estere som gir vinen smak og aroma. Noen vinfat får et tykt lag med flor, mens andre nesten ikke får flor i det hele tatt. Er florlaget tykt, vil det gi en lys, lett vin. Om det er tynt, vil det gi en mørkere, kraftigere vin. Dette med flordannelse er et av sherryens «mysterier», noe en ikke helt finner ut av, men bare aksepterer og benytter seg av.

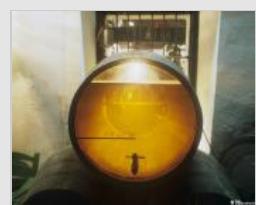
Fino og Oloroso



Hauger med innhøstede sherrydruer



Sherryfat i en vinkjeller i Andalusia



Sherrytonne med florgjær



Sherrytonner på Gonzalez

Nå har en fått sherry av en av to grunntyper: fino (lys, lett) og oloroso (fyldig, mørkere). Nå skal vinen utvikle seg videre, og her har vi et av sherryens andre «mysterier». For at utvikling skal skje, må styrken være mellom 15 og 18 prosent. Om den er høyere eller lavere, vil utviklingen stanse. Så går vinen videre til et solerasystem. Solera er et blandings-/lagringssystem der det gjerne ligger fra 5 til 7 fat over hverandre, se illustrasjonen. I hver soleragruppe er det en spesiell vintype. Den nye vinen legges øverst i den gruppa den passer i. Når vin skal tappes, skjer det alltid fra det underste fatet. Det blir så etterfylt fra det fatet som ligger over, og så videre. Det er ikke lov å tappe mer enn en tredjedel fra hvert fat. Vitsen med dette systemet er at vinen skal være mest mulig lik ved hver tapping. Du kan oppleve å få en sherry av et solera fra 1890. Det betyr ikke at vinen er fra 1890, men at systemet er grunnlagt det året. Det er nok ikke mye av den første vinen igjen i vin som selges nå.

Sherry selges under følgende typebetegnelser:

- Manzanilla: Denne vinen er den letteste av sherryene. Den er helt tørr og har gjerne et lite saltpreg, siden den kommer fra Sanlúcar de Barrameda, der vinmarkene ligger ut mot havet. Alkoholprosenten er på 15–16.
- Fino: Denne er også lys, lett og tørr, men ofte med noe høyere alkoholstyrke enn manzanilla. Det er gjerne denne spanjolene ser på som typisk sherry. De drikker den gjerne avkjølt som hvitvin når de nyter sin tapas (fingermat). Alkoholprosenten er på 16–17.
- Amontillado er en videre utviklet fino. Den er kraftigere, mørkere og ofte søtere. Alkoholprosenten er opp mot 20.
- Medium sherry en blanding mellom fino og oloroso. Den er søtere enn amontillado. Alkoholprosenten er på cirka 20.
- Oloroso kan variere i fylde, farge og søthet, men er ofte bodegaens beste kvalitet.
- Cream sherry: Dette er den søteste og kraftigste typen, og den kan gjerne brukes til dessert, blant annet til blåskimmelost og nøttebaserte desserter.

De tørre/halvtørre sherryene blir mye brukt til aperitiff før måltidet.

Lagerhusene i Spania kalles bodega. Om en oppsøker vinprodusenten, kan en gjerne få servert tapas til vinen. Ut fra dette blir også navnet brukt om et lite spisested. Det er blitt en vanlig betegnelse på en liten restaurant i de fleste land.



Portvin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Portvin \(119070\)](#)



Dourodalen

Portvin produseres i Dourodalen i Portugal. Navnet kommer fra byen Porto som er utskipningshavn for vinen. Lagring og tapping foregår stort sett her og i tvillingbyen Vila Nova de Gaia. Vinen dyrkes på terrasser i de bratte skråningene opp fra elven. Opp i dalen kan temperaturen komme opp i 40 °C mens druene modnes. Dette gjør at druene får mørk farge og høyt sukkerinnhold. Det lages både rød og hvit portvin, men det er den røde som er mest brukt. Stort sett er alle disse vinene søte. Over 20 druesorter er tillatt bruk, men det er vanlig å benytte 10–12.

Tidligere ble druene helt i store åpne sementkar og beintråkket for å få ut mest mulig smak, tannin og farge. Nå blir dette stort sett gjort for turistenes skyld. I stedet brukes autovinifikatorer eller andre systemer der mosten sirkulerer gjennom skall og stein under gjæringen. (Autovinifikator er en metode der CO₂-gassen fra gjæringen brukes til å presse mosten oppover.)

Gjæringsprosessen

Gjæringen pågår til omrent halvparten av sukkeret er oppbrukt og vinen har nådd en styrke på 6–8 prosent. Sukkerinnholdet måles hele tiden, og når en får ønsket søthetsgrad, tilsettes vinsprit på cirka 75 prosent. Vinen vil da ha en styrke på 18–19 prosent. Den siles fra skall og stein og lagres på spesielle avlange fat som kalles portvinspiper. Lagringen kan være fra 2 til 30–40 år alt etter type. Før tapping blandes flere enkeltviner for å få den nyansen en vil ha. Det er lagringslengde og farge som gir navn til de forskjellige portvinstypene.

- **Dark** er den som har mørkest farge. Den har bare 2 års lagring og er ung og «uelegant».
- **Ruby** er lysere på farge, og 4 års lagring har gjort den mer elegant.
- **Tawny** er den med lengst fatlagring, opptil 30–40 år. Fargen går mot gyllen brun, og den har en bløt og rund nøttepreget smak.
- **Vintage** regnes som det ypperste av rød portvin. Etter bare 2 års fatlagring tappes den på flasker uten å ha blitt omstukket. Derfor vil en vintage vin alltid utskille bunnfall på flaske, faktisk opptil en fjerdedel. Den må derfor alltid dekanteres før servering. Den har en meget fruktig karakter og er meget holdbar. 50–60 år er ikke uvanlig.
- **Late bottled** er en slags enklere form for vintage. Den lagres i 4 til 6 år på fat før den tappes. Vinen modnes dobbelt så fort på fat som på flaske. En søker altså å oppnå vintage modenhet på kortere tid, men det oppnås ikke samme kvalitet.



Hvit portvin lages stort sett som rød, men noen produsenter velger nå å la gjæringen skje uten skall.

Portvin er typiske dessertviner. De går til de fleste søte desserter. De hvite passer gjerne til friskere retter enn de røde, for eksempel til fruktbaserte desserter.



Jordbær i portvin

Madeira

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Madeira \(119093\)](#)



Historikk

Madeiravinen kommer fra den portugisiske øya med samme navn. Øya ligger i Atlanterhavet utenfor Afrikas kyst. På samme måte som Kanariøyene var Madeira et siste stoppested for seilskutene før de la ut på ferden mot Amerika i gamle dager. Her fikk de siste forsyning av mat, vann og vin. Da oppdaget en noe nytt. Etter turen over Atlanteren hadde vinen endret karakter. Temperatursvingningene og bølgerullingen hadde gjort vinen bedre. (Det samme er tilfellet med linjeakevitt.) Det var også vanlig å tilsette noe vinsprit til vinen for å gjøre den mer holdbar, og dermed hadde en opphavet til dagens sterkevin. Men da seilskutene forsvant, forsvant også oppholdet på Madeira. Dermed var det ingen skip til å ta vinen med på sjøreise. De ville da prøve å oppnå det samme under produksjonen, og vi fikk en spesiell måte å lage vin på.

Oppvarming

På samme måte som med portvin foregår det noe beinråkking for turistenes skyld. Ellers foregår det stort sett pressing på hvitvinsmaner for lyse typer og knusing som ved rødvin for mørke. Madeira finnes både som tørr, halvtørr og sot. Etter en gjæringsperiode på opptil to uker går vinen til estufaperioden (oppvarmingsperioden) der den varmes opp til 45–55 °C i minst 90 dager. Under denne oppvarmingen får vinen sitt karakteristiske karamellpreg. De billigste vinene varmes opp i glaserte sementtanker, mens kvalitettsvinene legges på trefat i lagerrom som varmes opp. Alt etter hvilken type som lages, sprites så vinene opp til cirka 17 prosent når riktig søthetsgrad er nådd, eller de gjærer helt ut og søtes etterpå.

Ulike typer

Etter estufaperioden får vinene et lageropp hold på fra 2 til 10–20 år. Den yngste selges gjerne på bulk som matlagingsvin, mens de finere selges på flaske med druebetegnelse. Betegnelsene er følgende:

- **Sercial** er den tørreste, lyseste og letteste. Før var det vanlig med madeira til jevnede supper. Da er det denne som bør brukes. Fargen kan minne om amontillado.
- **Verdelho** er sotere og mørkere enn serial. Det er kanskje den typiske «kosedrikken».
- **Bual**: Her går vi enda et hakk opp i fylde, sothet og modenhet. Den kan gå til ikke alt for tunge desserter.
- **Malmsey** er den som passer best til dessert, med et preg av karamell og kaffe. Madeira går greit til is og kan gjerne også matche sjokolade.

Madeira har enorm holdbarhet. Hundre år gammel vin kan fortsatt være fullgod. Den har også god holdbarhet etter at den er åpnet, noe som er en svakhet ved portvin.



Aromatisert sterkvin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Aromatisert sterkvin \(119100\)](#)



De aromatiserte sterkvinene har ofte sin bakgrunn langt tilbake i tid da en trodde at alkohol var helsedrikk. Det ble laget uttrekk fra planter og urter som en mente hadde medisinsk virkning. De forskjellige produsentene har sine beskyttede oppskrifter, og de utgjør smaksnyanser.

Vermut

Den viktigste ingrediensen er malurt, som på fransk er vermouth og på tysk Wermut. Dette er en gammel medisinsk urt som gir en bitter smak.

Fransk vermut er stort sett hvit og tørr. Utgangspunktet for fransk vermut er hvitvin som tilsettes litt sterkvin før den legges på fat som lagres ute i opptil 5 år. Da oppnår den en såkalt madeirisering. Så blir den spritet opp til cirka 18 prosent og tilsatt forskjellige krydder- og urteuttrekk. Den får så et kort lagerophold før den tappes på flasker. Den er tørrere enn den italienske, og noen bartendere foretrekker den til dry martini i stedet for Martini dry som er den originale.



Italiensk vermut finnes både som rød og hvit i flere søthetsgrader. Utgangspunktet for den italienske er også hvitvin. Vinen tilsettes druesprit og urte- og krydderuttrekk, og de som skal være søte, sukres. Et unntak er rosévarianten som har rosévin som basis. Den italienske har ikke ett slikt langt lagerophold som den franske, men flere. Vinene farges med sukkerkulør. De pasteuriseres og kaldstabiliseres før de tappes. Av italiensk vermut har vi følgende typer:

- **Extra dry:** tørr og hvit
- **Rosso:** rød, söt og med ganske kraftig smak
- **Bianco:** hvit og söt, men rundere og mindre söt enn den røde
- **Rosé:** sötlig og noe mindre aromatisk enn de andre

De mest kjente italienske merkene er Martini og Cinzano, men det finnes mange andre. I utgangspunktet har vermut en alkoholstyrke på 18–20 prosent, men før den selges her i landet, settes styrken ned til 15–18 prosent.

Aperitiff

En aperitiff er en alkoholholdig drikke som nytes før et måltid, ofte sammen med kjeks, oliven eller lignende. Begrepet brukes både generelt om enhver drikke som fortrinnsvis nytes på denne måten, og spesifikt om en gruppe sterkeviner som er laget av uferdig vin tilsett brennevin og aromatiske stoffer. Navnet kommer fra latin aperire, som betyr «å åpne», ettersom drinken åpner måltidet. Vi tar for oss noen av vinene her.



Under aperittiene finner vi mange forskjellige merkeviner som har det til felles at en viktig ingrediens er kinin, som kommer fra kinabark. Det brukes også i medisinsk sammenheng og ble før brukt som febernedsettende stoff mot malaria. Det er også kinin som gir den bitre smaken i bitter lemon og grape soda. De mest kjente av disse aperittiene er:

- **Dubonnet:** fransk, rød og søt
- **St. Raphael:** fransk, både rød og hvit, men begge ganske søte
- **Lillet:** fransk, hvit med en ganske karakteristisk kininsmak

Italienske Campari blir også gjerne tatt med under aperittiene, selv om det egentlig ikke er en vin. Den er laget på en basis av sprit og vann som tilsettes kinin, smaksstoffer, sukker og farge. Et lignende produkt er Cinzano Bitter.

Fruktvin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Fruktvin \(119104\)](#)



- Fruktvin kan lages av alle typer frukt og bær unntatt druer. Mye brukte råstoffer er rabarbra, rips, solbær, kirsebær, epler, fikener, rosiner og løvetann.
- Før gjæringen starter, må bær knuses og frukt males. Denne massen må så overhelles kokende vann eller svovles for å drepe uønskede gjær.
- Så tilsettes kultivert vingjær og litt sukker. Dette er som du kanskje husker, unødvendig med druevin. Med slik vingjær kan en oppnå en vin på over 20 prosent.
- Etter et par dager starter det vi kaller stormgjæring, som varer i cirka 3 dager.
- Så presses mosten fra råstoffet, og den stille gjæringen fortsetter i 4–12 uker, alt etter temperatur og sukkerinnhold. Hele sukkermengden settes til i to til tre omganger.
- De fruktvinene som selges i Norge, har en alkoholprosent på mellom 8 og 16.

Sterkvin (hetvin)

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Sterkvin \(hetvin\) \(119047\)](#)



Sterkvin

Sterkvin eller hetvin er forskjellige betegnelser på det samme. Sterkvin inneholder fra 15 til 22 prosent alkohol. Som du kanskje husker om svakvin, ble gjærsoppen drept om alkoholen kom over 14 prosent. Derfor er grensen mellom sterke- og svakvin satt ved 15 prosent.

Om vi skal få en druevin over 15 prosent, må den altså tilsettes vinsprit. En kan lage fruktvin over 15 prosent uten å tilsette sprit, men da med kultivert gjær. Sterkvin deles i to hovedgrupper: naturlig og aromatisert. Naturlig sterkvin er vanlig hvitvin eller rødvin som tilsettes vinsprit og lagres på forskjellige måter. De mest kjente er sherry, portvin og madeira. Det finnes en rekke andre, men vi skal bare ta for oss disse som er de mest brukte.

Aromatisert sterkvin blir i tillegg til sprit tilsatt urter eller aromastoffer. Her er det også mye forskjellig, men vi skal bare se på de mest kjente av vermouth og aperitiffer.

Vinnøkkel

Forfatter: Bryggeri- og drikkevareforeningen

[Vinnøkkel \(140235\)](#)

Hva slags vin skal jeg velge?

Det finnes et nesten ubegrenset utvalg av kombinasjonsmuligheter mellom mat og vin. Ofte må man prøve seg fram for å finne en mat og vinkombinasjon som harmonerer. For å finne en god kombinasjon er det viktig å tenke på hvilken råvare man bruker, og hvordan man tilbereder den.

Til sylinder og sist er det din egen smak som gjelder, men her er noen tips:



Skalldyr

Tørre hvitviner eller musserende.



Rosa fisk

Friske, tørre og fruktige hvitviner.



Hvit fisk

Friske hvitviner, eventuelt lett og fruktig rødvin med lite tannin.



Viltkjøtt

Fyldige, fruktige rødviner med moderat tannin.



Lyst kjøtt

Varm kyllingrett med smakfullt tilbehør: lett og fruktig rødvin.

Kald kyllingrett: frisk fruktig hvitvin, rosévin eller en lett rødvin.



Rødt kjøtt

Stekt rødt kjøtt: fyldig rødvin med god tannin.

Rått, rødt kjøtt: lett rødvin, middels fyldig hvitvin eller rosévin.

Gryteretter av rødt kjøtt: fyldig rødvin med god friskhet.



Spicy

Halvtørr hvitvin, eventuelt unge, saftige rødviner med lite tannin.



Ost

Frisk og fruktig hvitvin, tørr eller halvtørr. Friske og fruktige rødviner uten mye tannin. Til blåmugg kan sterkevin og söt dessertvin fungere godt.



Desserter

Søte røde eller hvite viner, sterkeviner og söt musserende.

Kombinere mat og vin

Forfatter: Jannike Gausdal

[Kombinere mat og vin \(140066\)](#)



Huskelapp:

- Harmoni i måltidet er målet. Vinen må ikke overdøve maten, eller omvendt.
- Tannin finnes det mest av i rødvin. Det kommer fra druens skall, stilk og steiner og gir en snerpende, tørr følelse i munnen.

En vellykket kombinasjon mellom mat og vin kan heve ethvert måltid. For å skape en god kombinasjon er det viktig å ha kunnskap om noen generelle prinsipper.

Hva er en god kombinasjon?

En god kombinasjon mellom mat og vin får vi når ingen smaker forsvinner, men maten og vinen opphøyer hverandre og det totale smaksbildet blir ytterligere forbedret. Det er mange ting som er med på å påvirke hvordan en kombinasjon av mat og vin vil bli. Litt kjennskap til grunnprinsippene vil forhåpentligvis gjøre det lettere å finne riktige kombinasjoner som harmonerer og gir et smakfullt resultat.

Vinen og maten må harmonere

Ingen av ingrediensene bør overgå hverandre i smakskraft. Vinen skal passe til maten. Det vil si at lett vin til kraftig mat eller omvendt må unngås. Mild og rund vin egner seg til mild og rund mat, enkel vin til enkel mat. Til en mager kyllingrett ville for eksempel en veldig kraftig og tanninrik rødvin fullstendig overkjørt det lette og milde kjøttet. Her ville det vært bedre med en frisk hvitvin eller eventuelt en lett rødvin.



Vin til kjøtt

Alle typer vin kan fungere sammen med matretter basert på kjøtt. Valget vil ofte falle på en rødvin, men hvitvin og kjøtt kan også utgjøre en god kombinasjon. Lette, lyse kjøttypar som kylling og kalv står i sterkt kontrast til de mørke, smaksrike kjøttypene som f.eks. vilt. Ulike kjøttypar vil ha ulik smakskraft og fettinnhold. Ville dyr som rein, hjort og rådyr har en utpreget smak på kjøttet, og de er magrere enn husdyr som lam og okse. Viltkjøttet krever derfor en litt annen vinstil enn det som brukes til lam og okse. Tilbehør og tilberedningsform har også avgjørende betydning for summen av smak. En lammefrikassé vil framstå som mild sammenliknet med en lammefilet servert med en kraftig rødvinssaus.

Vin til fisk og skalldyr

De fleste er innforstått med at fisk og skalldyr som oftest harmonerer best med hvite viner. Fisk og skalldyr har relativt sarte smaker som krever viner med tilsvarende egenskaper. Rødvin er som regel kraftigere på smak enn hvitvin, og vil ofte overdøve de fine smakene i en fiske- eller skalldyrrett. Rødvinen inneholder tanniner som går dårlig sammen med fisk og skalldyr generelt, man får en munnfølelse som ikke smaker godt. Hvitvin har ikke disse tanninene, og på grunn av høyere syrenivå er den en friskere drikke som passer bedre enn rødvin. Men ingen regel uten unntak: Det finnes også lette rødviner som passer til fiskeretter laget av torsk eller breiflabb. Rødvinen må da være en type med lite tanniner og ha en saftig, frisk stil.



Fet mat

Fettet legger seg i munnen. Når man har spist en rett med mye fett, som for eksempel en fet entrecôte, vil man ofte ha behov for å rense munnen. Tanninene i en rødvin er godt egnet til dette. En vin med mye tanniner og/eller syre renser munnen for fett og skaper liv i kombinasjonen.

Bitterstoffer i mat og vin forsterker hverandre

Bitterstoffer som finnes i for eksempel rå grønnsaker og salater, blir sittende lenge igjen i munnen. Tannin i rødvin er ikke et bitterstoff i seg selv, men det tørrer ut munnen og kan oppfattes som bittert. Dette forsterker bitterhetsfølelsen, som når man drikker rødvin til salat. Til salat bør man derfor unngå viner med bitterhet og tanniner og heller bruke en hvitvin med litt sødme og friskhet.

Vin til salt mat

Saltriike matretter som for eksempel spekemat krever en vin med mye friskhet. Saltet i maten demper friskheten i vinen, og tannin forsterkes ofte av saltet. Det er derfor viktig at man velger en vin med mye friskhet og lite tannin. Litt sødme i vinen kan balansere saltet, men er ikke nødvendig for å få en god kombinasjon.

Mat med sterkt krydder

Sterkt krydder kan være vanskelig å kombinere med vin. Det eneste som «demper» varme krydder, som for eksempel chili, er sødme. Hvor mye sødme som trengs, avhenger av mengden krydder. Høy friskhet er samtidig viktig så helhetsinntrykket ikke blir tungt og slapt. Mange asiatiske retter har sterkt krydder som brenner. Til slike retter kan for eksempel en halvtørr hvitvin som kombinerer god syre og sødme passe bra.

Vin til söt mat

Söt mat vil virke dempende på sødmen i vinen, slik at den kan framstå som mager og sur. Mat med mye sødme krever minst like mye sødme i vinen. Hovedregelen er derfor at en alltid velger söt vin til dessert.



Mat og vin / video

<http://ndla.no/nb/node/139553>

Vinproduksjon

Vinhistorikk

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Vinhistorikk \(111368\)](#)



På bildet ser du et egyptisk kryptmaleri t.v. En gammel vinbutikk i Pompeii t.h. og et romersk vinbutikkskilt.

Historikk

Vinplanten *Vitis vinifera*, som er forutsetningen for det meste av vinproduksjonen, antar en oppstod ved foten av fjellene i Kaukasus i dagens Georgia, Tyrkia og Irak 8000–6000 år f.Kr. I Det gamle testamentet blir vinen nevnt flere steder. Noe av det første Noah skal ha gjort etter syndfloden da han steg i land fra Arken, var å anlegge en vinmark.

Dagens Libanon laget muligvis vin cirka 3000 år f.Kr. Egeerne skal også ha laget vin på denne tiden. Fønikerne var et handelsfolk, og de spredte kunnskapen om vindyrking til Hellas. Grekerne satte stor pris på vinen og fikk etter hvert en omfattende vinproduksjon (ca. 2000 år f.Kr.).

Handelsmenn og emigranter fra de østlige middelhavslandene spredte vinproduksjonen videre til Roma. Under sin storhetstid hersket Romerriket over store deler av Sør-Europa, Midtøsten og deler av Nord-Afrika. De spredte vinplanter rundt i disse landene.

Vinproduksjon og religion

Kirken og klostrene ble opptatt av å lage vin, og de hadde både landeiendommer, penger og tid til å videreutvikle vinen. Vinproduksjonen steg jevnt med en betydelig flytning fra østlige land til Vest-Europa. Den kulturelle utviklingen med kristendommen i vest hadde en positiv virkning på vinproduksjonen, mens utbredelsen av islam i øst virket hemmende. Muhammeds lære forbød folk å drikke vin og førte til at vinen delvis forsvant fra flere av de områdene den opprinnelig kom fra.



Produksjon og servering av vin har lange tradisjoner i kirken og klostrene.

De store oppdagelsesferdene fra slutten av 1400-tallet gjorde sitt til å spre vinkulturen videre. Misjonærer plantet de første vinstokkene for å sikre tilgangen på alternativ spesielt i Mexico, California og senere i Argentina. Etter misjonærene kom det immigranter fra vinproduserende land i Europa. De så på vin som en naturlig del av dagliglivet og videreførte sine tradisjoner. Engelskmenn som kom til Australia og New Zealand, og hollendere som kom til Sør-Afrika, var ikke opprinnelig vinprodusenter, men de hadde lært seg å sette pris på vin og innførte vinstokken til disse landene.

Druen

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Druen \(111370\)](#)



På bildet ser du ulike druer som brukes til vinproduksjon. Druen består av skall, fruktkjøtt, stein og stilk.

På skallet finner vi:

1. Gjærsopp som ligger utenpå skallet og kan ses som et gråhvitt belegg.
2. Tannin (garvestoff) som er et naturlig konserveringsmiddel og øker vinens holdbarhet. Dette har litt bitter smak, og om du tygger på skall eller druestein, kjenner du at du blir tørr på tungen. Det er garvestoffet.
3. Pigment, fargestoff som setter farge på rødvin. Vi har jo også pigment i vårt skinn, og det er pigmentet som gjør at vi blir brune.

I fruktkjøttet finner vi sukker og vann, foruten en del syrer og estere som gir smak og aroma.

I steinene finner vi også tannin.

Stilkene inneholder så mye tannin at de aller fleste produsentene unnlater å ta med stilkene i produksjonsprosessen. Drueklasene helles i en maskin som skiller stilken fra druene.

Druestokken

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Druestokken \(111374\)](#)



Bilde av vinranker og ulike vindruer. Merlot, Cabernet Franc og Vitis vinifera.

Vindruer

Det finnes over 5000 druetyper, men bare cirka 100 er brukt til kommersiell vinproduksjon, og disse kommer i hovedsak fra arten *Vitis vinifera*. På Nord-Amerikas østkyst finnes det andre typer, for eksempel *Vitis labrusca* og *V. rotundifolia*, men de er i liten grad brukt til vindyrking andre steder fordi de gir en helt spesiell smak («foxy taste»). Det blir sagt at smaken minner om lukt fra en revegård.

De amerikanske typene er imidlertid resistente mot vinlusen som er en av vinplantens verste fiender. Derfor er de fleste moderne druer podet inn på røtter fra amerikanske planter. Normalt tar det 3 år før planten bærer frukt. De kan bli 80–100 år gamle, men brukes sjeldent lenger enn i 50 år. Det jobbes hele tiden med krysning og tilpasning av druetyper slik at en bruker den sorten som gir best resultat i det enkelte distriktet. Det har å gjøre med ønsket om å få best mulig kvalitet.

Det er stort sett også forskjell på vindruer og spisedruer. Vindruene er jevnt over mindre og har tykkere og seigere skall enn spisedruene. Et unntak er Muscat som brukes til begge deler.

Jordsmonnet

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Jordsmonnet \(118459\)](#)



På bildet ser du t.v. vinranker langs rivieraen, t.h. ser du ulike jordsmonn med stein, lava og rød jord.

Opphavsmann: [Christine Holmen](#)

Jordsmonnet er viktig

En annen ting som er av stor betydning, er jordsmonnet planten vokser i. Kvaliteten blir best om den vokser i skrinn jord (dårlig jordbruksjord) med sand, grus og stein. Dette gir god drenering, og plantens røtter må strekke seg langt ned i jorda for å få nok vann og næring. Det er målt røtter på 20–40 m.

Når jorda er steinholdig, vil planten også ta til seg mineraler som er av betydning for farge og smak, for eksempel jern og kobber. Om en planter samme druertype i ulik jord, vil en få forskjellige smaksnyanser på vinen.

Det er også av betydning at det er mye stein på jordoverflaten. For at druen skal bli moden og klare å produsere nok sukker, trengs det varme. Om dagen varmer sola opp steinene som så gir fra seg varme utover kvelden, og sukkermengden øker.

Klima/mikroklima

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Klima/mikroklima \(118591\)](#)



Temperaturen er også avgjørende for hvor på jordkloden det kan dyrkes druer for vinproduksjon.

Vær- og temperaturforhold

Vindyrking skjer i den tempererte sonen. Det vil si mellom 30. og 50. breddegrad på nordlig halvkule og mellom 30. og 40. på den sørlige. Kommer vi utenfor disse områdene, vil det enten være for varmt eller for kaldt. Nå har kanskje noen hørt at det dyrkes vindruer i Vestfold i Norge, men det er et unntak der det er helt spesielle forhold, selv om de nok ikke er de gunstigste. Dette at det finnes spesielle vær- og temperaturforhold i enkelte områder, kaller vi mikroklima. Viner som kommer fra dette området, vil da gjerne få en særegen karakter.



Høsting av vindruer i Norge

Mikroklima

Et godt eksempel på et land med mange mikroklima er Italia, som er langt og smalt, med fjell, slakte åser og bratte skråninger ned mot kysten. De nordligste distriktene ligger ved foten av Alpene og er forholdsvis kjølige. De sørligste strekker seg ut mot Middelhavet der det til tider er ganske varmt. Alt dette gjør at vi finner en fantastisk variasjon av viner fra Italia.

Druer som dyrkes i sørlige områder, får mer varme og følgelig mer sukker enn druer som dyrkes i nordlige områder. Om du smaker på en frukt som ikke er helt moden, smaker det surt. Det er på grunn av stort innhold av syrer. Etter hvert som modningen skjer, vil syrene gå over til fruktsukker. Det samme er tilfellet med druer. Derfor vil viner fra nordlige områder ha mer friskhet, syrer, enn viner fra sørlige områder. Viner fra druer med stor modenhet vil gjerne få mer fylde og alkoholstyrke. Balansen mellom fylde, søthet og syrer er et viktig element i en vin, særlig i hvitvin. Det dyrkes gjerne grønne druer (til hvitvin) i kjøligere områder enn der det dyrkes druer til rødvin. En vil ofte også se at rødvin har et høyere alkoholinnhold enn hvitvin.



Et uttrykk sier at god vin skal «se» vann, og mange av Europas beste vindistrikter ligger i skråningene opp fra større elver. Vannspeilet reflekterer sollyset opp langs skråningene og gir et varmetilskudd. Dette er et element som gjør det mulig å få kvalitetsvin i de nordligste distriktene i Tyskland.

Kultivering

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Vinbondens arbeid - kultivering \(118604\)](#)



Beskjæringen om våren er noe av det viktigste arbeidet vinbonden gjør

Beskjæring

Drueplanten er egentlig en slyngplante der greinene visner hvert år. Hver vår kommer det så nye skudd som blir til greiner. Da er det viktig at vinbonden bestemmer hvor mange greiner han vil at planten skal ha, og klipper bort (beskjærer) resten. Det er av stor betydning for vinenes kvalitet at avlingen ikke blir for stor. Vi sier at «kvalitet og kvantitet ikke går sammen». Vi må altså velge mellom stor avling og lav kvalitet og liten avling og høy kvalitet. Beskjæringen om våren er noe av det viktigste arbeidet vinbonden gjør. Det er også stor forskjell på hvordan en lar druestokken vokse. Noen steder kryper greinene langs jorda, andre steder vokser de som busker og noen ganger langs høye stokker eller pergolaer, og da kan de danne «tak» der en kan gå under og høste druer.

Vinifikasjon

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Vinifikasjon \(118631\)](#)



Med vinifikasjon mener vi det arbeidet produsenten gjør fra innhøsting til ferdig vin.

Innhøsting av druer

Innhøstingen på den nordlige halvkule foregår fra september og ut i oktober. På den sørlige halvkule skjer den et halvt år tidligere. Tidspunktene vil variere med hensyn til forskjellige distrikter og druetyper. Det blir mer og mer vanlig med maskinell innhøsting, men det gir nok druene en litt tøffere behandling, så det foregår fremdeles mye manuell høsting. Da klipper en av drueklasene og legger dem i korger etter hvert. Disse lastes så på traktorer og kjøres til gjæringshusene. Noen steder ligger disse ute på vinmarkene, mens det andre plasser er store produksjonsanlegg inne i byene. Et eksempel er vinslottet Château d' Yquem i Sauternes i Frankrike, der det hevdes at en har vært oppe i 25 runder med innhøsting.



Gjæringsprosessen

I modne druer finnes det cirka 200 gram sukker per liter most (druesaft). Det trengs 17 gram sukker for å få 1 prosent alkohol. Modne druer vil da gi en vin på omtrent 12 prosent. For å lage alkohol trenger vi vann, sukker og gjær. Når druene knuses/presses, kommer gjærsoppen i kontakt med sukkeret i mosten, og gjæringen starter. Gjærsoppen er en levende organisme som har sukker som næring. Når sukkeret fordøyes, omdannes det til alkohol og karbondioksid (CO₂) som egentlig er avfallsstoffer i prosessen.

Gjæringsprosessen pågår så til alt sukkeret er brukt opp, eller til alkoholstyrken er kommet opp i cirka 14 prosent. Ved begge disse tilfellene dør gjæren. Som du så under gjennomgangen av druens bestanddeler, finnes sukker og gjær naturlig i druen. Derfor kaller vi den gjæringen som foregår ved produksjon av druevin, for naturlig gjæring, i motsetning til gjæring av annen frukt der de nødvendige ingrediensene må tilsettes.



Så snart druene er høstet, går de gjennom en maskin som skiller bort stilkene. Deretter går de til gjæringskarene som kan være tanker av tre, stål eller sement. Dette skjer med noen få unntak. Stadig flere produsenter går over til gjæring på ståltanker der en kan styre temperaturen. Temperaturen i mosten stiger under gjæringen, og kommer den over 30 °C, kan gjæren bli inaktivisert (slutte å virke). Normalt brukes den naturlige gjæren som finnes på drueskallet, men noen bruker kultivert gjærsopp for å få bedre styring med prosessen.

Vinområder

Amerika

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Amerika \(121431\)](#)



Selv om vi nordmenn vet at det var Leiv Eiriksson som oppdaget Amerika, og selv om noen vikinger overvintret, bosatte de seg ikke der. Ifølge den islandske Grønlendinga saga ble landet kalt Vinland fordi en av Leiv Eirikssons menn fant vinranker og druer der. Helge Ingstad, som har forsket på dette, tror imidlertid at det kan ha vært store ripsbær de fant.

Når det gjelder den europeiske innvandringen og dyrking av vindruer, må vi altså gå til Christopher Columbus, spanjolene og portugiserne, som var de første som slo seg ned. Det begynte på Bahamasøyene og fortsatte videre over de vestindiske øyene til Mexico. Derfra fortsatte de spanske soldatene (conquistadorene) sine ero bringer og nedslaktinger av indianerne sørover og siden litt nordover i California. Offisielt inntok de nytt land for å omvende hedningene til kristendommen, men egentlig var det jakten på rikdom som var drivkraften. Sammen med soldatene var det prester og munker som skulle ta seg av den religiøse siden av omvendelsen, blant annet nattverden. Til det trengtes det vin, og derfor hadde de også med seg drueplanter som ble plantet etter hvert. Den første som ble brukt, kaltes Mission, «misjonærdruen», og var tatt med fra Europa.



Kart over vinområdene i USA



Kart over vinområdene i Chile



Kart over vinområdene i Argentina

Sør-Amerika, Argentina

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Sør-Amerika, Argentina \(121436\)](#)



Historikk

Spania og Portugal delte Sør-Amerika mellom seg, spanjolene tok vestsiden sørover (Colombia, Ecuador, Peru og Chile), mens portugiserne tok østsiden (Brasil og nedover mot Argentina). Dette skjedde fra begynnelsen av 1500-tallet og opp mot 1600. Selv om ekvator med den varme sonen går gjennom kontinentet, kan det dyrkes vinplanter i høyere fjellområder der det er passe temperatur. Helt opp til vår tid er det Mission-druen som har vært dominerende, men under navnet Pais eller Criolla. I dag lages det vin i de fleste landene i Sør-Amerika i større og mindre grad, men vi tar bare for oss noen av de landene som er representert med vin her i landet.

Argentina

Argentina er Sør-Amerikas største vinprodusent og nummer fire på verdensbasis. Vinregionene i landet ligger stort sett på østsiden av Andesfjellene som strekker seg fra sør til nord på kontinentet. I disse områdene er det forholdsvis varmt og lite regn. Derfor er det nødvendig med kunstig vanning med smeltevann fra fjellene. Criolla-druen er fremdeles mye brukt til daglig vin, men de fleste edle europeiske druetyper er representert i landet. Særlig har franske Malbec oppnådd godt ry. Her gir den fylde, frukt og friskhet som ingen andre steder i verden.

Mendoza

Regionen Mendoza ligger ved foten av Andesfjellene rundt byen med samme navn. Den er den klart største med 70 prosent av landets produksjon. Det er rødvin som dominerer, selv om det også produseres både hvitvin, musserende vin og sterkevin. Det lages en god del smaksrik og fyldig vin av druene Malbec, Cabernet Sauvignon og Syrah eller en blanding av disse, men også noen lettere viner, med mindre tannin. Særlig kjent er eiendommen Trapiche som tidlig begynte å eksperimentere med forskjellige europeiske druer.

San Juan



Kart over vinområdene i Argentina.

San Juan er den nest største regionen og står for cirka 20 prosent av landets produksjon. Regionen ligger nord for Mendoza og har et varmere klima som gir bedre forhold for sterkinsproduksjon. Ellers er produksjon og druebruk mye det samme som i Mendoza.

Disse to regionene har altså cirka 90 prosent av landets produksjon, så selv om det også produseres god vin i de andre regionene, er det altså i beskjedent omfang.



Vinmark i Mendoza.

Druer

Rødvin: Criolla (Mission) og Malbec er de to største, men også Cabernet Sauvignon, Syrah, Pinot Noir, Barbera og Tempranillo gir bra resultater.

Hvitvin: Selv om hvitvinsproduksjonen ikke kommer opp mot rødvinsproduksjonen, er den på frammarsj med druer som Sauvignon Blanc, Chardonnay og Chenin Blanc.

Sterkvin: Malvasia, Muskatell

Til mat

Argentina er kjent for sine saftige biffer og T-bone-steaker som dekker en stor tallerken. Til dette drikkes det selvsagt Malbec, gjerne iblandet noe Cabernet Sauvignon. Til kraftigere mat med mer smak og krydder går gjerne en malbecvin med innblanding av Syrah.



Høsting av malbecdruer.

Sør-Amerika, Chile og Uruguay

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Sør-Amerika, Chile og Uruguay \(121511\)](#)



Chile

Chile har felles grense med Argentina på vestsiden av Andesfjellene. På samme måte som i Argentina er det tørt, og det brukes mye kunstig vann med vann fra fjellene. Temperaturen er imidlertid i snitt noe lavere. Produksjonen er den nest største i Sør-Amerika og regnes som den beste. Det er det eneste vinlandet i verden som ikke har hatt problemer med vinlusa. Druestokkene trenger derfor ikke podes på andre røtter, og en ser mulighet for enda bedre kvaliteter enn de som allerede finnes.

Vinstilen er klart franskinspirert, og bortsett fra Pais (Mission) til bordvin brukes det hovedsakelig franske druer til kvalitetsvin. Det er rødvin som dominerer, men Chile har lyktes bedre enn Argentina med å få fram gode hvitviner. Lav pris og god kvalitet gjør at landet har gjort det bra på eksportmarkedet de senere årene. I Norge er det et av de landene som er best representert.



Kart over vinområdene i Chile.

Regionene

De beste regionene ligger nord og sør for hovedstaden Santiago. Best kjent er Maipodalen, men Maule, Casablanca og Central Valley har også gjort seg bra bemerket.

Vi er blitt kjent med mange gode produsenter, som Concha y Toro, Canepa, Santa Rita, Santa Carolina, Casillero del Diablo samt en hel rekke andre som kommer til etter hvert.

Druer

Rødvin: Foruten Pais til bordvin brukes det i hovedsak Cabernet Sauvignon og Merlot til kvalitetsvin. De to gir jevnt over fruktige og fyldige viner. Noen har også et bra eikepreg.

Hvitvin: Her er det Chardonnay og Sauvignon Blanc som dominerer. De gir tørre og aromatiske viner.

Som sagt er vinene franske i stilten, så bruken blir mye den samme som tilsvarende druer der.

Uruguay

Det har vært produsert vin i Uruguay i et par hundre år, men det er bare noen år siden det ble noen særlig eksport. Vin produseres flere steder i landet, men den største regionen ligger ute ved kysten rundt hovedstaden Montevideo. Den mest brukte druven er Tannat. Den er opprinnelig fransk, og på samme måte som Malbec i Argentina er det en drue som ikke betyr noe særlig i Frankrike. Men Uruguay har gjort den til «sin» drue. Her yter den maksimalt og gir fruktige og fyldige viner med bra tannin. Ellers blir Cabernet Sauvignon og Malbec mye brukt. Det skal bli spennende å lære landets vin bedre å kjenne.



Til mat

Ofte grilles kjøttet på trekull i Sør-Amerika, vin fra Tannat burde gå bra til grillmat og dessuten til smaksrikt lammekjøtt og småvilt.

Annet

I de varmeste landene i Sør-Amerika kan det være vanskelig å få den vanlige drueplanten *Vitis vinifera* til å trives. Da lykkes en bra med hybriden Isabella. Det vil si en krysning mellom en *vinifera*-art og *Vitis labrusca* som er en etterkommer av de ville druene som fantes på Nord-Amerikas østkyst.

Nord-Amerika

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Nord-Amerika \(121437\)](#)



Historikk

Nord-Amerika ble midt på 1500-tallet inntatt først og fremst av England og Frankrike. Engelskmennene gikk i land nord og sør for New York og fant store, ville drueplanter. Franskmennene gikk i land lenger nord og dro blant annet oppover St. Lawrens-elven og innover det som nå er Canada. Der fant de digre vilddruer. Men både engelsk- og franskmennene erfarte at disse var lite egnet til vinlaging. De amerikanske druestokkene tilhørte en annen familie enn de europeiske vinifera-typene. Disse var fra *Vitis labrusca* eller *rotundifolia* og gir en noe spesiell smak som kalles «foxy taste». (Det sies at den minner om lukten fra en revegård.)



Vinlus

Det nyttet heller ikke å plante europeiske vinstokker, for de døde etter kort tid. Dette var underlig, for europeiske planter trivdes på vestkysten (California). Problemets var vinlusa Phylloxera som angrep røttene på plantene, og som bare fantes på østkysten. De amerikanske plantene var resistente mot lusene og hadde ingen problemer. Ingen skjønte årsaken på det tidspunktet, og amerikanske druestokker ble tatt med til Europa. Før vinlusa ble oppdaget, ble den spredd over hele vinverdenen, også til California. Fra 1870 og opp mot århundreskiftet var den på nippet til å utrydde alt som var av vindruer. Bare noen få områder gikk klar det som siden kalles Phylloxera-katastrofen. Chile var blant de områdene som gikk klar.

Poding

Som nevnt var de amerikanske ville druestokkene resistente mot vinlusa. Derfor er det aller meste av de druestokkene som brukes rundt om i verden i dag, podet inn på røtter fra amerikanske hybrider, altså stokker som er krysset med de opprinnelige amerikanske. Å pode vil si at en gjør et snitt i stammen på planten og setter inn en kvist fra den arten en ønsker å få fram.

I dag produseres det vin i over 40 av Amerikas stater samt i Canada langs grensen til USA. Men det er California som står for 90 prosent av produksjonen, og det er vin derfra som er på listene i Norge. Derfor er det den staten vi skal konsentrere oss om.



Blomstrende åkersennep

California - historikk og klimasoner

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[California - historikk og klimasoner \(121529\)](#)



Historikk

Fransiskanermunkene plantet de første Mission-druene på sine misjonsstasjoner i California på siste halvdel av 1700-tallet. Siden kom det innvandrere fra mange land, som hadde med seg vinstokker. Mest berømt er ungareren Agoston Haraszthy, som rundt 1860 innførte 100 000 vinplanter fordelt på cirka 300 arter. Han la ned et stort arbeid i innsamling av og forskning på drueplanter. Siden er landbruksvitenskap og jordforskning med tanke på druedyrking blitt universitetsutdanning i California.

Under forbudstiden (1920–1933) var all produksjon og salg av alkohol ulovlig i USA. Deretter fikk vi den andre verdenskrigen, så det er egentlig først etter 1950 at California har begynt sin moderne framgang.



Klimasonene

Alt etter om vinregionene ligger i nord eller sør, ute ved kysten eller inne i landet, vil nedbør og temperatur variere stort. Derfor er de delt inn i fem klimasoner:

- Sone 1 Dette er den kaldeste sonen og tilsvarer temperaturer i Nord-Frankrike og Tyskland. Finnes i kystområdene.
- Sone 2 Denne sonen er også forholdsvis kjølig og tilsvarer Bordeaux. Finnes også i kystområdene.
- Sone 3 Denne tilsvarer Toscana eller Röhnedalen. Finnes i indre og lune kystområder.
- Sone 4 Her begynner temperaturen å bli høy, den tilsvarer Midt- eller Sør-Spania. Finnes innover i landet.
- Sone 5 Dette er varme områder som tilsvarer Nord-Afrika. Her foregår det gjerne sterkvinsproduksjon. De varmeste delene av Central Valley.

Vinlover

USA har ikke vinlover som dem vi kjenner fra Europa. Det er en rekke grunner til det. De har ingen lang vintradisjon, regionene har ingen bestemte druetyper eller produksjonsmetoder, en blander diverse druetyper som en vil, og det er ofte kundens smak og profitt som styrer det hele. I USA står også produsentene veldig fritt med hensyn til navnebruk. De kaller sine viner for burgundy, rhine, chablis og champagne helt tilfeldig. Etter handelsavtale med EU kan disse vinene ikke eksporteres ut av USA.



En har imidlertid sett på den franske AOC-klassifiseringen og har opprettet en rekke geografisk avgrensede AVA-områder (Approved Viticultural Area). Det går stort sett på reguleringer for årgangs- og endrueviner. Om én drue er oppgitt på etiketten, skal det være minst 75 prosent av den druven. Om vingård er oppgitt, skal 95 prosent av druene være fra gården, og er årgang angitt, må 95 prosent av druene være fra det året. Skal du kunne velge ut amerikansk kvalitetsvin, må du nesten vite hva den enkelte produsenten står for. Derfor trekker vi fram noen kjente navn og steder, men det finnes klart mange flere.

Det finnes en gruppeinndeling, uten at det er noen kvalitetsgaranti. Det er følgende grupper:

- Generics: Vinen kommer fra et definert geografisk område. Det brukes europeiske distriktsnavn for å beskrive en bestemt vinstil.
- Varietals: Navngir druesort når minst 75 prosent kommer fra én drue.
- Proprietaries: Omtrent som slottsvin, altså tappet på en bestemt eiendom.



Australia

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Australia \(121548\)](#)



Historikk

Det var den engelske kapteinen Arthur Philip som plantet den første druestokken på australisk jord i 1788. Han gikk i land der Sydney ligger i dag, og var leder for en tropp kolonister på over tusen personer, deriblant cirka 700 straffanger. Australia ble brukt som fangekoloni av England. Men det var først 40 år senere at druedyrking kom i gang. Da ankom den skotske skolelæreren James Busby med nesten 700 forskjellige druestokker, og det ble satt i gang forsøk på hvilke som klarte seg best.



Kart over vindistrikturene i
Australia.

Siden kom det innvandrere fra flere europeiske land, som tok med seg sine vintradisjoner. For eksempel har tyskere, italienere og sveitsere satt preg på sine områder. Bortsett fra i Northern Territory dyrkes det vin i alle de fem andre landområdene.

Australia sammenlignes ofte med California. Også her er det ganske varmt, og vinene bærer preg av det. De er fyldige, runde, smaksrike og ofte eikepregede. Det er et ganske nytt vinland, og uten tradisjoner å holde seg til drives det mye eksperimentering. Også her ønsker en å få fram best mulig smak etter markedets ønske, og vinkunnskap er (ønologi) en universitetsutdannelse. (Blant andre kommer franskmenn og utdanner seg her.)



Vinlov

Australia har i likhet med California ingen streng vinlov som i Europa, men en har begynt med bestemmelser om opplysning på etikettene. I første omgang er det fem punkter:

- Dersom druesort er oppgitt, må 80 prosent være fra den druven.
- Dersom flere druesorter er oppgitt, må de angis i stigende rekkefølge.
- Dersom geografisk område er oppgitt, må 80 prosent av vinen komme derfra.
- Dersom det er en blanding fra flere områder, må de oppgis i stigende rekkefølge.
- Dersom årgang er angitt, må 95 prosent av vinen være fra det året.
- Geographical Indication (GI) ble innført i 1993 og betyr at minst 85 % av druene må komme fra det området som står på etiketten.



Vi kjenner jo til Frankrikes strenge lover angående bruk av druetyper. Der må et godkjent sertifikat følge med om en vin skal flyttes fra en produsent til en annen. I Australia kan produsentene fritt kjøpe druemostr eller vin fra hele landet og blande i sin vin for å få fram ønsket kvalitet. Mange produsenter har også vineindommer i flere distrikter, og vinen fra de forskjellige eiendommene blandes. Derfor kan det være vanskelig å si noe generelt om de enkelte regionene. Akkurat som i California bør en ha kjennskap til den enkelte produsenten.

Vinregionar i Australia

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Vinregioner i Australia \(121549\)](#)



Innsyn til Rosemount vinkjeller og vinmarkene til Rosemount-Orange.

New South Wales

Det var i New South Wales australisk vinproduksjon begynte, men i dag har denne regionen bare en liten del av produksjonen. Den mest kjente regionen er Hunter Valley. Der lages det en rekke gode sterkviner, men også bra svakvin. Best kjent er Rosemount Estate med gode både rød- og hvitviner. Firmaet selger også vin fra andre deler av Australia.

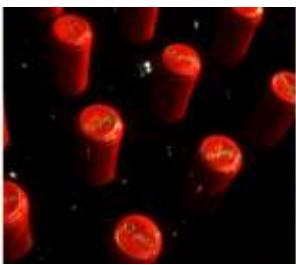
Victoria

Victoria ligger nord for Melbourne og har den nest største produksjonen. Tidlig var regionen en storprodusent, men den har ikke kommet seg etter et Phylloxera-angrep for cirka 100 år siden. Et av de mest kjente distriktene er Goulburn Valley med den flotte vineiendommen Chat. Thabilk. Firmaet produserer bra rødviner til middels pris og har foruten Shiraz og Cabernet Sauvignon, Marsanne som sin spesialitet. Brown Brothers fra Milawa er representert i Norge med bra rødvin og hvitvin. Seppelt finnes også i Norge med bra viner. De er eid av Southcorp som blant annet eier Penfolds i Barossa Valley.



Sør-Australia

South Australia er den største regionen og står for over 60 prosent av Australias produksjon. Byen Adelaide er delstatshovedstad og regnes også som Australias vinhovedstad. Vindistrikturene ligger rundt den. Barossa Valley er det største og mest kjente vindistrikket i Australia. Distriket har ikke vært utsatt for Phylloxera, så her finnes upodede vinstokker. Rødvinene er av høy kvalitet, og det lages friske, fyldige og gjerne eikepregede hvitviner, foruten en stor del sterkvin.



Mange av de store vinfirmaene har sin hovedproduksjon her. Et av de største og eldste er S. Smith & Son eller Yalumba som det også heter. De har alle typer vin i sitt sortiment. Yalumba er aborigin og betyr «all jord rundt omkring». De har opp gjennom årene også kjøpt opp mye land og blitt store. Det har også en del andre gjort, slik at australsk vinproduksjon i dag for en del består av noen få kjempefirmaer som har flere underfirmaer og kjente merkeviner. Andre i Barossa og South Australia er Orlando med Jacobs Creek, Gramps, Flaxman med flere, Penfolds med underfirmaer Lindeman og Seaview og kjente viner som Bin og Koonunga Hill. RBL Hardy er også et kjempefirma med blant annet Private Bin og Nottage Hill i Norge.

Druer

I Australia brukes de fleste kjente europeiske druene, men Shiraz (Syrah) har utviklet seg bra der. Også Cabernet Sauvignon og Grenache er mye brukt. Cabernet brukes gjerne i en blanding med en av de to andre. Shiraz gir fruktige, fine viner, og Cabernet gir viner med god fylde og tannin.



For hvitvin gir Riesling viner med bra friskhet, Semillion er frisk, nøtteaktig (minner om tannin), Chardonnay gir god syre, sitrus, er litt «fet».

Til mat

Stor sett kan det som for California sies at vinene er fyldigere og mer smaksrike enn tilsvarende viner fra Europa. Når det gjelder mat, har Australia en del spesialiteter som kenguru, krokodille og emu, foruten en del grønnsaker og sjømat. Det brukes en god del frukt, olivenolje, soya, karri og koriander. Kjøkkenet har vært preget av det engelske, så det brukes en del chutney-saus av forskjellige frukter. Dessuten brukes det en blanding av hakkede nøtter og krydder til brød, sammen med olivenolje eller soya.

Appelsinsalat med avokado og løk. Friskheten og syren i retten går greit til en australsk Riesling.

Stekt laksefilet, potetpuré med olivenolje, saus av sitron, olivenolje, koriander og krem. Her blir det også syre, men fett i tillegg. En australsk Chardonnay skulle take begge deler.

Marinert kylling med valnøtter, paprika, ingefær, soya og sherry. Det vil nok gå bra med en lett rødvin (Shiraz), men en australsk Chardonnay vil også passe til dette.

Lam med ripsvinaigrette stekt i nøtteolje, med grønnsaksalat. Dette vil preges av syre og nøttesmak. En eiket Shiraz/Cabernet kan gi den fylde og fruktighet som trengs.



Frankrike

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Frankrike \(119125\)](#)



De fleste vininteresserte vil hevde at Frankrike er verdens viktigste vinland, selv om Italia har større produksjon av vin og Spania har større areal beplantet med druvestokker. Det dyrkes vindruer i nesten hele Frankrike bortsett fra noen områder i nord, på nordvestkysten og i noen fjelldistrikter. De store klimatiske forskjellene, forskjellig jordsmonn og druetyper gir et stort mangfold av viner.

Franske vinlover

For at forbrukerne skal få tillit til varene og en garanti for at innholdet på flaskene er i samsvar med opplysningene på etikettene, har de fleste vinproduserende land en kombinert kontroll- og beskyttelsesordning for sine viner. Lovverket i Frankrike kalles Appellation d'Origin Protégée (AOP). Omkring en tredjedel av landets årlige vinhøst er nå AOP-beskyttet.

Vinkontrollen har tre hovedfunksjoner:

- å opprettholde og forsvare kvaliteten på fransk vin
- å beskytte vindyrkerne mot at konkurrenter nytter en vinetikett på en dårligere vin slik at den kan sammenlignes eller assosieres med en vin av høy kvalitet
- å beskytte kjøperen fra å bli lurt av uredelige etiketter

Kontrollen omfatter:

- druesorten som blir plantet
- antall vinstokker per hektar land
- måten vinstokken blir beskåret på
- den maksimale produksjonen per hektar land
- hvordan områdene er avgrenset
- minimumsinnholdet av sukker i mosten
- minimumsinnholdet av alkohol i den ferdige vinen

Det er også regler for annen vin enn AOP-vinene, slik at regelverket nå dekker all vinproduksjon. De franske vinlovene har dannet mønsteret for de aller fleste vinproduserende land, spesielt i Europa.

EU har to klassifiseringer for vin, VQPRD (kvalitetsvin fra et bestemt avgrenset geografisk område) og vins de table (bordvin). Under er en oversikt over hva disse representerer i forhold til de forskjellige land sine klassifiseringer:

A detailed map of France showing the locations of its major wine regions. The map is color-coded to represent different appellation areas, such as Bourgogne (Burgundy), Champagne, and the Rhône Valley. Major cities like Paris, Lyon, and Marseille are also marked. The map provides a geographical overview of where different types of French wine are produced.



Høsting av druer på vingården Chateau Haut Brion



Vindistrikt i Frankrike

BENEVNELSER

EU	FRANSK	TYSK	ITALIENSK	SPANSK
VQPRD	AOC	Q.m.P.	DOCG	DOC
Vins de table	VDQS	Q.b.A.	DOC	DO
Vins de table	Vin de pays	Landwein	Vino da tavola con indicazione geografica	Vinos de la tierra
Vins de table	Vin de table	Tafelwein	Vino da tavola	Vino de mesa

nyhetsgrafikk.no

Klassifisering av vin i Europa

AOP - Appellasjons-systemet har blitt revidert, idet Frankrikes AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) nå er blitt til AOP (Appellation d'Origin Protégée). Vin de pays, som brukes for viner som hever seg over vanlig bordvinsnivå, er erstattet av IGP (Indication Geographique Protégée).

Vinen i Frankrike deles inn i fire grupper:

- Appellation d'Origine Protégée (AOP), tidligere Appellation d'origine (AOC). De beste vinene med kontrollert opprinnelse.
- Vins délimités de qualité supérieure (VDQS) De nest beste vinene, ofte viner «på vei opp». Det godtas større avkastning per hektar og lavere alkoholinnhold.
- Indication Geographique Protégée IGP), tidligere Vins de pays (VdP) Gode hverdagsviner med en utpreget lokal karakter. Vinen skal benevnes med geografisk opprinnelse og fylle krav til alkoholinnhold, druesort og avkastning per hektar.
- Vins de table (VdT) Bordvin, de franske hverdagsvinene. Etiketten må vise at vinen er fransk.

I tillegg til de overnevnte finnes det andre offisielle kvalitetsinndelinger. Det gjelder spesielt i Bordeaux der det er etablert rangeringslister for flere av enkeltdistriktenes viner. Disse klassifiseringene blir gjengitt under de enkelte distrikter.

Slottstappet vin

Slottstappet vin er produsert og tappet på flaske på den eiendommen hvor den er laget. På etiketten til en slottstappet vin vil det stå «Mis en bouteille au Château» eller «Mise du Château». «Château» betyr egentlig slott, men betegnelsen kan ofte erstattes med «domaine» eller «clos». I tillegg er slottets navn stemplet på korken. Vinens årgang vil også i de fleste tilfeller stå på etiketten. Slottstappet vin med årgang vil variere i kvalitet alt etter årets klima, utvikling og modning av druene og vinens senere utvikling.

Distriktstappet vin

Vin som er produsert og tappet av et vinfirma (négociant) i et vindistrikt, blir omsatt som merkevin fra distriktet. Navnet på vinfirmaet står på etiketten, eventuelt også slottsnavn og årgangen på vinen. Navnet på vinfirmaet står innbrent i korken. Mange av vinfirmaene blander og lagrer sine standardviner med merkenavn for at kvaliteten på vinene skal være så stabil som mulig.

Hjemmetappet vin

Dette er vin som etter produksjon på slottet eller hos vinfirmaene er tatt hjem av vinimportører på fat eller tank og tappet på flasker. Etiketten kan være påtrykket for eksempel «Mise en bouteilles par Arcus». Også produsentens navn og eventuelt årgang står på etiketten.

Måten vinen er tappet på, er ingen garanti for kvaliteten på vinen, bare en opplysning om hvor vinen er tappet. Vinen kan være av like god kvalitet om den er tappet av et slott, et lokalt vinfirma eller en vinimportør.

Etiketten gir kunnskap



Rødvin med appetittvekkere



Château Coutet 2004, en stor cru söt vin fra landsbyen Barsac i Bordeaux's Sauternes region i Frankrike



Turistvei i Champagne



Langs hovedgaten i Chablis har de fleste av de store vinhusene i området egne utsalg

Ut fra de kategoriene vinene er gruppert i, gir etiketten de opplysninger om vinen som er bestemt av den franske vinloven. Vi ser her på eksempel fra Bordeaux. Senere ser vi nærmere på etikettene for andre distrikt og land.



Rødvins og godt tilbehør



Skilt for vinruten i Alsace
Frankrike



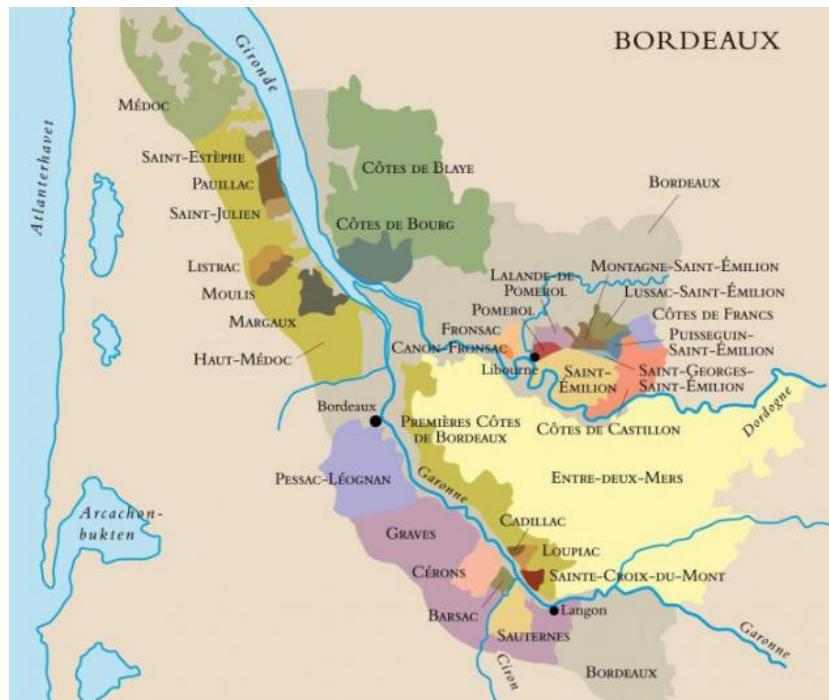
Saint-Emilion "Grand Cru
classe"



Bordeaux

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Bordeaux \(119160\)](#)



Bordeaux-vinene blir produsert i områdene rundt byen Bordeaux i departementet (fylket) Gironde i Sørvest-Frankrike. Vinene som kommer herfra, omfatter enkelte av de ypperste vinene som lages. De røde vinene fra Bordeaux-distriktet er særmerket ved høyt innhold av tannin, fylde, bouquet og farge. På grunn av det høye innholdet av tannin egner de seg godt til lagring.

Klimaet

Klimaet i området varierer fra kystklima i Médoc og Graves til tilnærmet innlandsklima i St. Emilion og Pomerol. Den nære tilknytningen til fjordarmen Gironde og elvene Garonne og Dordogne setter et merkbart preg på klimaet. Sommeren er ofte preget av fuktig varme og vinteren av tåke. For druedyrking er dette klimaet utmerket.

Jordsmonnet

Bordeaux-distriktet har et relativt fattig jordsmonn. Spesielt gjelder dette Médoc og Graves. Terrenget her er lite kupert, og det er mye grus i jorda (graves betyr «småstein» på fransk). I St. Emilion og Pomerol, på den andre siden av Gironde, er landskapet mer variert og har ofte sterkere innslag av leire.

Druesorter

Det er mange druesorter som er godkjent for AOP-vin i Bordeaux-distriktet. De forskjellige druetyppene høstes og vinifiseres hver for seg hos den enkelte produsent og blandes i forskjellige forhold i de enkelte distrikter og hos produsenter og vinfirmaer. De fleste produsenter blander viner fra to til fire druesorter i sine viner. Dette er for å komme fram til den vinen de synes best om. I tillegg får de utnyttet eiendommens jordsmonn og mikroklima, og dermed de forskjellige druetyppene, på best mulig måte.

Rødvinsdruene

Cabernet Sauvignon er den mest kjente rødvinsdruen. Den har størst utbredelse i Médoc og Graves, der den utgjør hovedinnslaget i vinene. Unge viner har en utpreget fruktig stil som kan minne om solbær. Når de blir eldre, virker de tørrere, og bouquetnyansene kommer fram. De vanligste smaksbeskrivelsene for eldre viner er svinker, hermetisert frukt, sopp og sedertre.

Merlot er den mest brukte druken etter Cabernet Sauvignon. Den modner raskere både som drue og som vin. Merlot gir en saftigere og bløtere vin enn Cabernet Sauvignon, men oppnår sjeldent den samme fornemme bouqueten. Druens karakterer utfyller imidlertid fullkommen Cabernet Sauvignon. Den har sterkest posisjon i St. Emilion og Pomerol og brukes i Médocs og Graves' store viner i mindre mengder enn Cabernet Sauvignon.

Cabernet Franc er mest utbredt i de østlige områdene og har mye til felles med Cabernet Sauvignon, men gir litt mindre farge og bouquet. Noen av de beste St. Emilion-vinene er dominert av Cabernet Franc.

Malbec gir hurtigutviklede, lette og elegante viner, men mangler Cabernetens holdbarhet og bouquet. Druen brukes til å gjøre cabernetvin bløtere, spesielt hvis det er ønskelig å lage vin som skal drikkes ung.

Hvitvinsdruer

Sémillon er tradisjonelt den viktigste hvitvinsdruen. Den gir en god fyldig og saftig vin med markert gulfarge. Den brukes spesielt i Sauterne til søte viner da den egner seg godt til edelråtnede druer.

Sauvignon Blanc gir viner med større fasthet og fruktighet, men har lavere avkastning enn Sémillion.

Muscadelle brukes først og fremst på grunn av stor avkastning, men oppnår sjeldent høy kvalitet.

Dette er de mest brukte hvitvinsdruene. I tillegg er det sju andre druetyper som er tillatt i produksjonen av AOP-vin i Bordeaux. I det siste har nye smakstrender bidratt til å gi Sauvignon Blanc en større andel i blandingene på grunn av sin fruktighet. I de fleste tilfeller brukes det fra to til tre druesorter i sammensetningen av vinene.



Høsting av druer på vingården Chateau La Mission Haut Brion



Merlotdruer på Chateau Petrus, Bordeaux, Frankrike



Cabernet Franc



Merlotdruer på vinranker



Sémillion

ETIKETT: GRAND VIN DE BOURDEUX



Vinetikett fra Bordeaux

Médoc og Graves

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Médoc og Graves \(119151\)](#)



På bildet ser du høsting av druer på vingården Chateau Haut Brion og Bacalan-Bastidebroen på elven Garonne, Bordeaux.

Médoc

Distriktet Médoc, som de fleste regner som Bordeaux' beste, ligger nord for byen Bordeaux, og i øst grenser det til elvene Garonne og Gironde. Médoc er kjent for sine rødviner av høyeste klasse. I vest ligger store furuskoger som beskytter distriktet mot havet. Området har et grusaktig jordsmonn. Det sies at det kun er to vekster som trives her, furu og vinplanter. Médoc omfatter åtte kommuner, underappellasjoner, og vinene er klassifisert i fem crus etter en klassifikasjon fra 1855 hvor de forskjellige slottene ble klassifisert etter kvalitet.

Premiers crus:

Château Lafite-Rothschild Pauillac
Château Latour Pauillac
Château Margaux Margaux
Château Mouton-Rothschild Pauillac
Château Haut-Brion Pessac Léognan (Graves)

Deuxièmes crus 14 slott

Triosières crus 14 slott

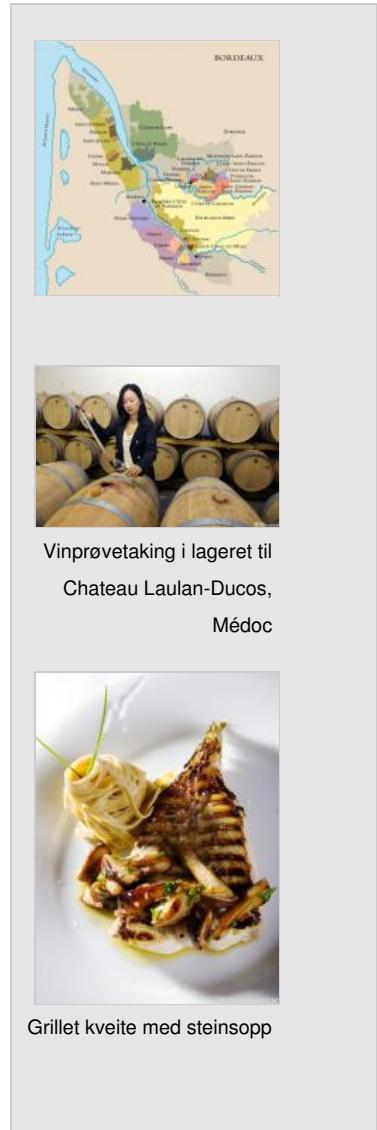
Quatrièmes crus 10 slott

Cinquièmes crus 19 slott

I tillegg til disse har Médoc klassifikasjonen crus bourgeois.

Rødvinene fra Médoc er rike på tannin, fylde og bouquet og egner seg godt til finere stekte retter av storfe.

Graves



Vinprøvetaking i lageret til Chateau Laulan-Ducos, Médoc



Grillet kveite med steinsopp

Distriktet Graves grenser i nord til Médoc og ligger rundt byen Bordeaux og sørover. Jordsmonnet består av grus. Rødvinene ligner mye på vinene i Médoc. Graves har de samme klassifiseringene som Médoc. Den beste kvaliteten finner vi i nord, mens de lengre sørfra ikke er helt på høyde med Médocs.

Graves' hvite viner produseres i hele området. De beste vinene er de tørre som ofte har en sevjeaktig karakter.

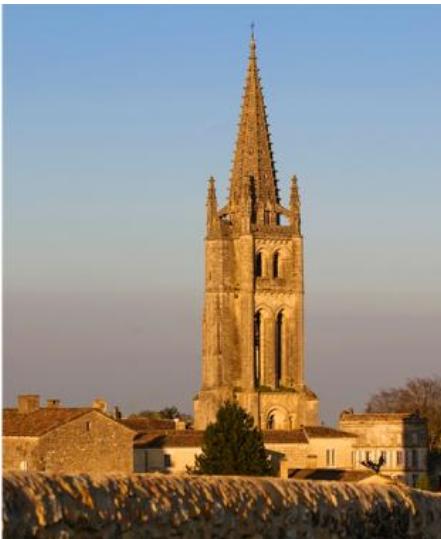
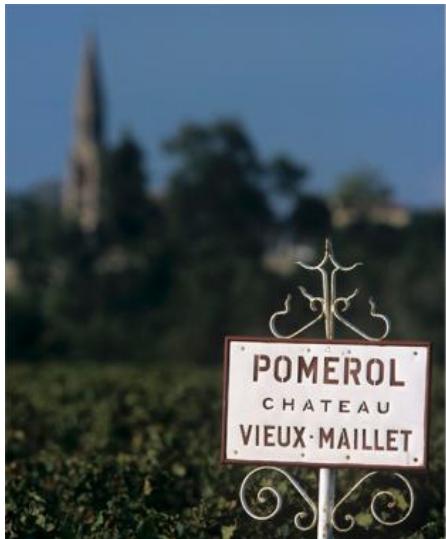
Rødvinene egner seg til det samme som vinene fra Médoc. De tørre hvitvinene egner seg godt til fyldige fiskeretter (flatfisk, stekt eller hvitvinsdampet).



Roquefort og söt hvitvin,
Chateau d'Yquem,
Sauternes

St. Émilion og Pomerol

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[St. Émilion og Pomerol \(119179\)](#)



St. Émilion

Er distriktet på østsiden av elven Dordogne, og det er sammen med Médoc, Graves og Pomerol blant de største røde appellasjonene i Bordeaux. St. Émilion har variert topografi og jordsmonn. Leire er dominerende, men det finnes områder med mye kalk, elveavleiringer, sand og småstein.

Vinene rangeres etter topografi og jordsmonn:

1. **Côtes**, vin fra bratte skråninger, og plateau, vin fra grusplatået i nordvest
2. **Graves**, vin fra sletter preget av grus
3. **Sables aciennes**, vin fra sletteland preget av sand og leirholdig jord

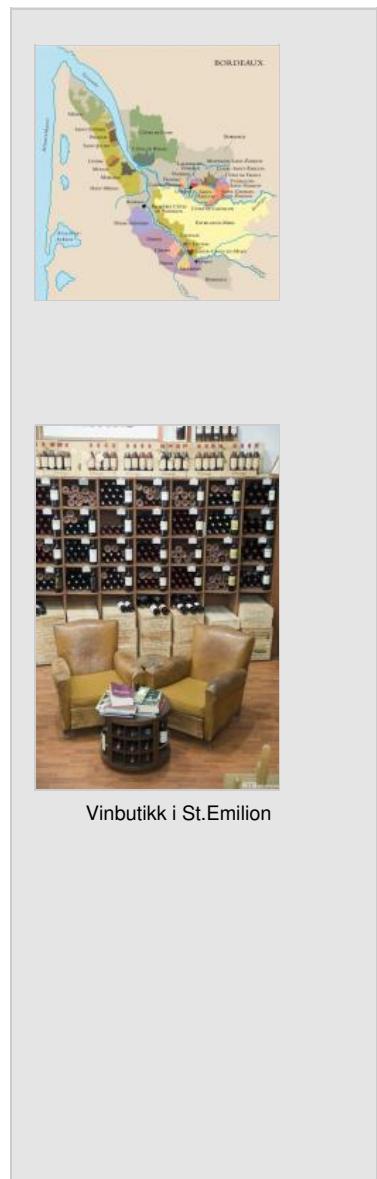
Vinene klassifiseres som (vanlig) St. Émilion og grand cru, grand cru classé og premier grand cru classé som den beste.

Vinene fra St. Émilion er bløte og fyldige hvor Merlot- og Cabernet Franc-druene er dominerende og egner seg godt til viltretter (rådyr, hjort, elg og lignende).



På bildet ser du fra venstre hjortefilet med potatkrem og rødvinsaus, Chateau Petrus og Lammecarre med auberginekarri

Pomerol



Vinbutikk i St.Emilion

Distriktet Pomerol som ligger vest for St. Émilion, er lite, men har viner av toppklasse. Jordsmonnet er grusholdig og rikt sammensatt med et jernholdig leirelag knapt en meter ned i bakken. Vinene kjennetegnes av stor fylde og imponerende bløthet. De utvikles hurtig, men har likevel god holdbarhet. Området har ingen offisiell klassifisering. Vinen fra Ch. Petrus er den vinen i Bordeaux som har oppnådd høyest pris de senere år, og den regnes ikke sjeldent som verdens beste vin.

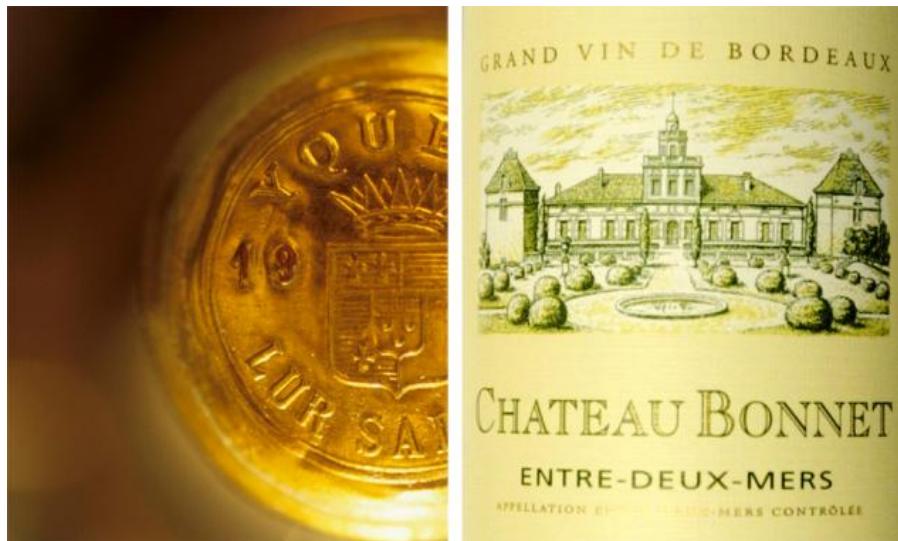
Vinene fra Pomerol egner seg til det samme som viner fra St. Émilion i tillegg til finere retter av lam med urtepreg.



Sjekk dine kunnskaper om drikkevarer i den virtuelle baren.

Bourg og Blaye, Sauternes og Entre-deux-mers

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Bourg og Blaye, Sauternes og Entre-deux-mers \(119189\)](#)



Bourg og Blaye

Distrikturene Bourg og Blaye ligger øst for Gironde. Det produseres mest rødviner, men også noe hvitvin. Jordsmonnet er variert med innslag av sand, småstein og kalk. De røde vinene er lette og forholdsvis rike, og de blir bløte ved lagring. Vinene herfra er noe enklere enn vinene fra de andre områdene i Bordeaux. Vinene fra Bourg og Blaye passer godt til kokt torsk med lever og rogn, en tradisjonell «rød torskevin». Det er spesielt for Norge at dette blir brukt rødvin til torsk.



Skrei med rogn og lever

Sauternes

Distrikturet Sauternes ligger helt sør i Bordeaux. Jordsmonnet er grus og kalkholdig leirjord. På grunn av det fuktige klimaet om høsten trives muggsoppen Botrytis cinerea, og druene gjennomgår såkalt edel forråtnelse (la porriture noble). Druene skrumper inn til en rosinlignende størrelse med lite væske og høyt sukkerinnhold. Druene høstes enkeltvis for hånd etter hvert som de når denne modenheitsgraden.

A screenshot of a virtual reality or digital interface for a wine tasting. It shows a bar counter with a bartender area and several red stools. There is a menu board above the counter with various wine names and descriptions. A small inset window in the bottom right corner shows a close-up of a wine glass.



Sjekk dine kunnskaper i den virtuelle baren.

Klassifiseringen er som for Médoc, bare med den forskjellen at Château d'Yquem har en spesiell klasse, grand premier cru, som er spesiell for dem. Det som kjennetegner disse vinene, er deres store sødme og fyldige bouquet, men at de likevel har en viss



friskhet.

Vinene fra Sauternes egner seg til lette desserter med frukt og bær.

Entre-deux-mers

Navnet Entre-deux-Mers betyr «mellan to hav», og her sikter det til området mellom de to elvene Dordogne og Gironde. Jordmonnet er svært sammensatt, og det brukes mer utradisjonelle druetyper, men etter hvert blir Sauvignon Blanc-druen stadig mer brukt.

Vinene er lette, lyse og behagelige og brukes mye som aperitif og som en «tørsteslukker» en fin sommerdag på terrassen.



Soloppgang i Entre-deux-mers

Burgund

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Burgund \(Bourgogne\) \(119321\)](#)



Burgund

Området Burgund ligger øst i Frankrike og strekker seg 250 km fra Lyon til Dijon. Burgund er delt opp i disse distriktene (fra sør): Beaujolais, Mâconnais, Chalonais, Côte d'Or som er delt i Côte de Beaune og Côte de Nuits, og lengst i nord Chablis. Området har innlandsklima, men i et så langstrakt område er det store variasjoner i lokale klima, jordsmonn, druetyper og vinifikasjon.

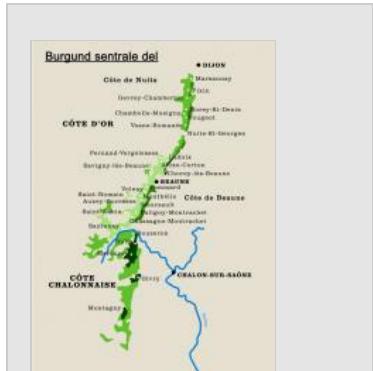
Burgund har sin egen rangordning av vinene:

Grand cru (stor vekst) er den mest fornemme. Vinene kommer fra utvalgte vinmarker med så godt klima og jordsmonn at det gir grunnlag for noen av verdens beste viner. Det settes grense for avkastningen per hektar. Disse vinmarkene finnes bare i Chablis og Côte d'Or. Vinen betegnes med vinmarkens navn.

Premier cru (førstevekst) er den nest beste. Betegnelsen på disse vinene er kommunens navn før vinmarkens navn.

Appellation communale er den tredje rangeringen. Den gir rett til å bruke kommunens navn.

Burgunds viner selges sjeldent med slottsnavn, og bare de beste får navn etter vinmarken, le climat, de stammer fra. Et spesielt forhold gjør helhetsbildet ytterligere komplisert. De beste vinmarkene er nesten alltid inndelt i parseller. Markene kan ha 15–20 eiere, og ikke sjeldent har eierne sine personlige oppfatninger om hvordan vinen skal lages, med den følge at viner med samme navn er forskjellige. Chambertin-vinar som kommer fra to forskjellige produsenter, kan være ganske ulike. Også når det gjelder vin som hører hjemme lenger nede på rangstigen, er vinhandlerens dyktighet og valg avgjørende.



Kart over vindistriket
Burgund sentrale del.



Pinot noir er en mye brukte
druer i Burgund.



1. Honningglasert hjort med nypesaus. 2. En god burgunder passer godt til rypebryst. 3. Hvitviner fra Burgund passer godt til hummerhaler.

Chalonnais

Distriktet Chalonnais består av fire kommuner som har egen appellasjon*. Jordsmonnet består av kalkstein og mergel (kalkholdig leire). For de hvite vinene er Aligoté druesorten som gir en grønngul, lett og duftende vin. Rødvinene lages av Gamy og noen av Pinot Noir. * Betyr egentlig "navn", betegnelsen brukest om lovregulerte vinområder

Côte d'Or

Côte de Beaune

Côte de Beaune er det sørligste av de to Côte d'Or-områdene og består av kommunene Meursault, Beaune og Santenay. Jordsmonnet består av kalkstein og mergel. De hvite vinene lages av Chardonnay, og vinen er gyllen, tørr, fruktig og blomsterduftene. Rødvinene lages av Pinot Noir, og vinene er middels fyldige med en rik, bløt smak og bouquet.

Côte de Nuits

Côte de Nuits er det andre Côte d'Or-området og ligger nord for Côte de Beaume og har 11 kommuner. De to viktigste er Gevrey-Chambertin og Nuits-St. George. Druetypen er Pinot Noir, og det blir for det meste produsert rødvin. Jordsmonnet består av kalkstein og mergel, noen steder oppblandet med grus og mudder. Det nordligste området av Côte de Nuits gir de rikeste og mest lagringsdyktige rødvinene i Burgund. De beste vinene er mørke, kraftige og fløyelsaktige med antydning av krydder og har en kraftig, stor bouquet.

De beste røde vinene fra Côte d'Or er de klassiske vinene til kraftige viltretter (vilt og fugl med markert vilstmak som reinsdyr, rype og lignende). Hvitvinene egner seg godt til smakfulle retter av fisk og skalldyr.



Et glass med Chardonnay på en vintonne i kjelleren hos Domain Chavy vingård i Meursault.



Nygrillet kylling, pattegris og kaniner på marked i Beaune.



Skilt over kjent vinmark i Bourgogne i Frankrike

Beaujolais og Mâconnais

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Beaujolais og Mâconnais \(119325\)](#)



NTB scanpix

Christophe Chabauty serverer Beaujolais Nouveau i Bayonne

Beaujolais

Topografien i Beaujolais varierer med kupert i nord og flatt i sør. Jordsmonnet er granitholdig jord. Druesorten er Gamay. I Beaujolais er gjæringsteknikken karbonsyremerasjon (masération carbonique). Vinen får en dyp blårvd farge, er lett og har en fruktig og mild karakter. Vinen har begrenset lagringspotensial og konsumeres ung.

De beste vinene kommer fra nord, og her har ti landsbyer rett til å bruke betegnelsen **cru** på sine viner. De nest beste vinene har betegnelsen **Beaujolais-villages**, som har kraftigere stil og karakter enn vinene fra sør, som har betegnelsen **Beaujolais-supérieur**.

Beaujolais Nouveau er en spesiell rødvin som drikkes svært ung uten å ha vært lagret verken på fat eller flaske. Vinen blir frigitt for salg andre torsdagen i november samme høst som vinen er laget. Dette har gitt vinen mye omtale, og den har blitt populær. Det er delte meninger om vinen. Noen mener at den er uferdig, tynn og har gjærsmak, andre mener den har en sjærmerende fruktig og frisk smak som en blanding av banan og kirsebær. Vinen serveres lett avkjølt (ca. 10–12 °C). De lette og fruktige vinene fra Beaujolais egner seg godt til lette retter av lyst kjøtt som kalv, svinefilet og fjærfe.

Mâconnais

Distriktet Mâconnais ligger nord for Beaujolais, rundt byen Mâcon. Jordsmonnet består av kalkrik jord på en berggrunn av kalkstein. Klassifiseringen er som i Beaujolais med village- og supérieur-bestemmelsen, men har ingen crus. Mâconnais er mest kjent for sine hvitviner av Chardonnay-druen. Vinene er tørre og friske. Rødvinene lages av Gamay-druen og ligner på Beaujolais-vinene, men er fyldigere.

A map of the Beaujolais wine region in France, showing various appellations and vineyard areas. The map includes labels for Saint-Amour, Juliénas, Chénas, Moulin à Vent, Fleurie, Morgon, Côte de Brouilly, Brouilly, Vaux-en-Beaujolais, Beaujolais-Villages, Villefranche-sur-Saône, and Brouilly. Below the map are two images: one showing a glass filled with red Beaujolais wine and another showing several bottles of Beaujolais wine and corks on a wooden surface.

Kart over vindistriktet

Beaujolais



Glass med rød Beaujolais i

Kjelleren hos Domaine du

Vissoux i Beaujolais



Macon i Maconnais ved elven Saone

Chablis

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Chablis \(119329\)](#)



På bildet ser du Tonnerre, som ligger nære Chablis og grønne vinmarker fra området Chablis. Hummer og Chablis passer meget bra sammen. Her ser du den klassiske Hummer Thermidor.

Chablis

Området Chablis er det nordvestligste i Bourgogne. Chablis har vanskelige klimatiske forhold, og avkastningene kan variere mye både i kvalitet og kvantitet. Det produseres nesten utelukkende hvite viner av Chardonnay-druen. Vinene er tørre med fyldig smak med preg av sitrus og kraftig blomsterlignende bouquet.

Det er fire hovedgrupper av Chablis-vin:

Chablis Grand Cru er de beste. De kommer fra sju vinmarker som ligger i sør vendte skråninger nordøst for byen Chablis. Vinen er den kraftigste og den mest lagringsdyktige.

Chablis Premier Cru er de nest beste, og de kommer fra elleve vinmarker rundt byen Chablis. Sammenlignet med grand cru-vinene er de noe lettere og har noe mer begrenset holdbarhet.

Chablis er den tredje på rangstigen. De kan ha store kvalitetsmessige variasjoner og er best når de er 2–3 år.

Petit Chablis står nederst på rangstigen og lages vesentlig i distrikts ytterkant.

Vinene fra Chablis egner seg godt til finere retter av fisk og skalldyr (hummer) og til kaviar, løyrom og lodderogn.



Kart over vindistriket Chablis

Stein, lime og sitrus er noen av hovedelementene i en klassisk Chablis.

Côtes du Rhône

Forfatter: Ketil Lyngvær, AS Vinmonopolet

[Côtes du Rhône \(119352\)](#)



På bildet ser du byen Lyon om natten, høsting av vindruer i Rhonedalen, syrahdruer og middelaldertårnet Tour Philippe le Bel i Avignon

Côtes du Rhône

Området Côtes du Rhône strekker seg fra Vienne i nord, langs elven Rhône 200 km til Avignon i sør. Côte du Rhône regnes som det eldste vindistriktet i Frankrike. Fønikerne brakte druestokken til distriktet cirka år 600 f.Kr. Rhônes viner utgjør den nest største gruppa av fransk kvalitetsvin i dag.

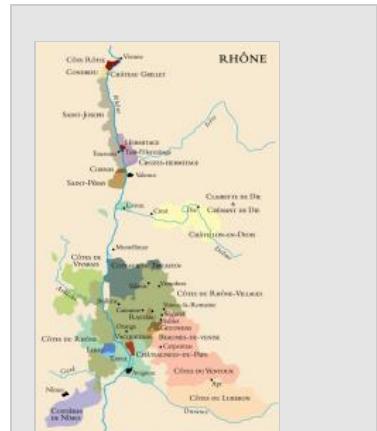
Klassifiseringen av vinene tilsvarer den som benyttes i Beaujolais med Les Crus des Côtes du Rhône som de beste, Côtes du Rhône villages som de nest beste og Côtes du Rhône nederst på rangstigen. I tillegg til de tre hovedappellasjonene har distriktet flere AOC/AOP-er og VDQS-er, som også gruppertes som Rhône-vin selv om de ikke går direkte inn i Côtes du Rhônes appellasjonssystem.

De viktigste vindistrikene i Côtes du Rhône er fra nord: Côte-Rôtie, Hermitage og Crozes-Hermitage. Vinmarkene ligger ofte i bratte skråninger, og avkastningen er liten. Distriktet er preget av innlandsklima med varme somrer og kalde vintrer. Videre sørover kommer et 30 km langt stykke der det ikke dyrkes druer. Ved byen Montélimar starter druedyrkingen igjen. Der åpner landskapet seg mer og har middelhavsklima. Det er det enklere å dyrke druer, og avkastningen er større. Kjente distrikter her er Châteauneuf-du-Pape, Tavel og Beaume de Venise.

Côte-Rôtie

Côte-Rôtie (den stekte åssiden) regnes ofte som Rhônes fremste vin. Vinene er lagringsdyktige, kraftige og bouquetrike og har en karakter av fioler, pepper, trøfler og lakris. Vinene lages stort sett av Syrah-druen. Noen ganger blandes den opp med vin fra en del grønne druer for å få en mildere karakter. Vinene gjennomgår en forholdsvis lang fatlagring, opptil 3–4 år.

Hermitage og Crozes-Hermitage



Kart over Rhônedalen



En flaske med Crozes-Hermitage vin.

Områdene Hermitage og Crozes-Hermitage ligger midt mellom Nordpolen og ekvator på 45 ° nordlig bredde, som er en ideell plassering. De klimatiske forholdene er også de beste. I tillegg til mye sol er det passe med regn, og temperaturen er velegnet takket være at vinmarkene ligger 250–300 moh. Rødvinsdruen er Syrah, og vinene har mye til felles med Côte-Rôtie-vinene. Også her forekommer det at det blandes i opptil 15 prosent grønne druer. Som unge er vinene fruktige, eldre vin har preg av mandler og nøtter.

Châteauneuf-du-Pape

Navnet Châteauneuf-du-Pape betyr «pavens nye slott». Området ligger nord for byen Avignon og fikk navnet sitt etter at pave Clemens 5. slo seg ned i Avignon på slutten av det 14. århundre og bygget sin sommerresidens på høydedraget som senere fikk dette navnet. Området har de best kjente vinene i Rhône. Jordsmonnet er spesielt. Runde, glatte, store steiner ligger i et to meter tykt lag i noen av vinmarkene. Steinene både reflekterer solvarmen og oppmagasinerer den og avgir varme utover natten. Dette medfører høyt sukkerinnhold, noe som medfører høy alkoholrikdom (14-14,5 vol. % alkohol). Châteauneuf-du-Papes vinlover tillater bruk av opptil 13 druesorter. Den viktigste druen er Grenage, som gir vinen bløthet, mens Syrah gir en kraftig, smaksrik karakter.

Røde viner fra Côtes du Rhône egner seg godt til kraftige og fete kjøttretter (svineribbe) og smaksrike viltretter.

Tavel

Området Tavel ligger helt sør i Rhône, vest for Avignon. Det produseres utelukkende rosévin av Grenage-druen i Tavel. Vinen betegnes ofte som verdens beste rosévin og er av de ytterst få roséviner som kan lagres. Vinen er tørr med en fin fasthet og fyldighet og eleganse.

Denne rosévinen egner seg godt til koldbufferer og til frikassé og sauteer av lyst kjøtt og fjærfe.

Beaume de Venise

Distriktet Beaume de Venise lager en ypperlig muskatellvin laget etter portvinsmetoden. Druesorten er Muscat de Frontignan. Vinen har en karakter av såkalte julerosiner.

Vinen egner seg godt til desserter laget av tørkede frukter og til puddinger (diplomatpudding).



Vinmarker i Châteauneuf-du-Pape



Her er en av de typiske rullesteinene som gir ekstra varme til druene i Châteauneuf-du-Pape



Skinke og pastrami med sylteagurk.



Julepudding med tørket frukt smaker godt sammen med muskatellvin fra Beaume de Venise.

Loire

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Loire \(119503\)](#)



På bildet ser du landskapet i Loire. Slottet, Chateau de Saumur, ligger ved elven Loire. Druen Cabernet Franc er fra området Saumur-Champigny.

Loire

Vinområdet Loire strekker seg langs den lange Loire-elven fra Pouilly-sur-Loire til Nantes ved Biscayabukta. På grunn av områdets store forskjeller i klima, jordsmøn og ulike tradisjoner varierer vinene ganske mye. Det produseres tørre og søte hvitviner, roséviner, musserende viner og en beskjeden del rødvin. Dagens vinmote med friske, fruktige hvitviner fra de vestlige og østlige distriktene gjør at Loire i dag er en av hjørnesteinene i fransk vinproduksjon. Samtidig er det stigende etterspørsel etter musserende viner fra de midtre distriktene av Loire.

Pouilly og Sancerre

I Pouilly og Sancerre lages både hvitvin, rosévin og musserende vin, men det er hvitvinene som er mest anerkjent. De kalles ofte de perfekte Sauvignon-Blanc-viner. Det er tørre, friske viner med fylde og fruktighet. Pouilly-Fumé har et karakteristisk flintpreg (røyk) i bouqueten.

Anjou-Saumur

Anjou-Saumur er Loires største distrikt og produserer for det meste rosévin og musserende vin. Distriktet er preget av kalkstein og har mange lange lagringstunneler i kalkfjellet.

De musserende vinene blir laget både som knusktørre brut-varianter, halvtørre sec-viner og svakt søtlige demi-sec-viner. Som i Champagne har Saumur Mousseux annengangs gjæring på flaske. Det framstilles i tillegg en del musserende vin etter cuve-close-metoden. Disse kan bare selges med VDQS-betegnelse.

De «stille» hvitvinene, som hovedsakelig lages av Chenin Blanc, er både tørre, halvtørre og søte. Spesielt er de søte vinene hvor druene har botrytisangrep, og minner om vinene fra Sauternes, godt kjent.

Kart over vindistriktet Loire

Clos de la Coulee de Serrant, en økologisk hvitvin servert på Domaine du Chateau de la Roche aux Moines vingård

Spirer og en flaske Dezat Sancerre

Distriktet er også kjent for sin store produksjon av rosévin. De tre viktigste appellasjonene er Cabernet d'Anjou, som er tørre viner, Rosé d'Anjou, som er halvtørr, og Rosé de Loire, som er meget tørr og frisk.

Pays Nantais

Pays Nantais ligger ved Loire-elvens utløp i Atlanterhavet og har et kjølig klima. Her blir vinene syrlige og friske, noe som de siste årene har vært på moten. Den best kjente vinen er Muscadet med den beste betegnelsen, Muscadet de Sèvre et Maine. Disse vinene tilbringer noen måneder på fat uten at de er stukket om, slik at vinen blir liggende på bunnfallet «sur lie». Det oppstår en svak bitterhet i vinen som ytterligere framhever vinens friskhet. Det vil da stå «tiré sur lie» på etiketten.

De tørre hvite vinene fra Loire er typiske matviner og egnar seg godt til skalldyr. Muscadet-vinene passer utmerket til østers, blåskjell, reker og sjøkrep. Distrikts spesialitet er brett med «fruits de mer» (havets frukter) på finhakket is og pyntet med tang.



Muscadetvinplanten har store blader.



Hvitviner fra Loire passer godt sammen med sjømat.

Alsace

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Alsace \(119524\)](#)



På bildet ser du byen Niedermorschwihr og høsting av druer som gjøres på Hugel & Fils gården.

Alsace

Området ligger nordøst i Frankrike ved Rhinen og bærer preg av å ligge nær grensen til Tyskland. Området har vekslet mellom å være tysk og fransk, men har med unntak av under den andre verdenskrig tilhørt Frankrike siden 1918. Vinmarkene ligger vendt mot sørøst mot Rhinen, og fjellkjeden Vogensene beskytter mot kalde innlandsvinder vestfra. Både klimaet, produksjonsmetodene og druievalget ligner ofte på det vi finner i Tyskland.

Hvitvin utgjør 95 prosent av produksjonen. Vinene er med noen unntak tørre og får navn etter druetypen de er laget av. Alsace har fire «edle» druetyper:

- **Riesling** er den fremste druen og gir faste, fruktige viner med en blomsteraktig, kraftig bouquet.
- **Gewürztraminer** (Gewürz betyr «krydder») gir viner med imponerende fylde og er med en utpreget krydret, nesten parfymert smak distriktets og en av vinverdens mest karakteristiske typer.
- **Pinot Gris** er også kalt Tokay d'Alsace, men har ingenting med Ungarns Tokay-druen å gjøre. Den gir kraftige viner med aromatisk, eplepreget bouquet og god fylde. Vinene har de siste årene blitt moteviner og er gode matviner.
- **Muscat** gir aromatiske viner med sin karakteristiske duft av druuen.

Produksjon

Vinene gjærer helt ut, lagres i 1 år på fat uten å stikkes om, filtreres, tappes på flasker og lagres i 1 år før de selges. Druetypen og vindyrkerens/eksportørens navn står alltid på etiketten. Det finnes viner hvor flere druetyper blandes, de kalles da Edelszwicker. De musserende Crémant d'Alsace-vinene lages mest av Riesling-druen, de er oftest tørre og må produseres etter champagnemetoden.

Etter spesielt varme og solfylte somrer hender det at produsentene lar druene henge slik at vinen får sådme. Disse vinene kalles vins de vendages tardives (vin av sen druehøst) og kan sammenlignes med Tysklands Spätlese. På samme måte kan de søteste vinene, selection de grain nobles (utvalgte edle druer), som er angrepet av Botrytis, sammenlignes med tyske Beerenauslese.

Kart over vindistriktet
Alsace.

Gewürztraminer fra Doppf & Irion

Rieslingdruer

Til mat

De kraftige vinene av Gewürztraminer egner seg til retter med svinefilet, gås og røkelaks. I Alsace brukes den også til retter av vilt (rådyr og hjort). Vinene av Riesling og Pinot Gris passer godt til fyldige, smaksrike fiskeretter som saltet og gravet fisk.



Røykelaks og karse servert
på pikelet (liten pannekake)

Sud-Ouest (sørvest), Midi (Languedoc-Roussillon), Provence og Korsika

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

Sud-Ouest (sørvest), Midi (Languedoc-Roussillon), Provence og Korsika (119606)



Kart over vinområdene Languedoc-Roussillon, Provence og Korsika

Sud-Ouest (sørvest)

Ved foten av Pyreneene i det sørvestre hjørnet av Frankrike ligger flere spredte vindistrikter som går under samlebetegnelsen Sud-Ouest. Her har vinbøndene tradisjonelt orientert seg mot Bordeaux, og alle de klassiske bordeauxdruene dyrkes. De mest kjente appellasjonene er Bergerac, Chaors, Côte de Duras og Madrian. Vin fra Côte du Marmandais er godt kjent hos oss. Disse vinene minner mye om Bordeaux-vin, men er noe mykere og lettere.

Midi (Languedoc-Roussillon)

Området Midi, som strekker seg fra grensen mot Spania, langs Middelhavskysten til Montpellier, produserer mer enn en tredjedel av all fransk vin. Området blir også kalt «verdens største vingård». Dette er territoriet til bordvin og landvin (vin de table og vin de pays). Cirka en tredjedel av vinproduksjonen går til destillasjon.



Provence

Området Provence strekker seg fra utløpet av elven Rhône til grensen mot Italia og er mest kjent for sin Rosé de Provence. Denne rosévinen er frisk med tydelig fruktsmak og har nesten en oransje glød. Selv om rosévinen dominerer, produseres det etter hvert en del rødvin.



Korsika

På denne øya, hvor Napoleon ble født, produseres det hovedsakelig rødvin med rett til betegnelsen vin de pays med fellesnavnet «L'Île de Beauté» (skjønnhetens øy). Selv om klassifiseringen er lav, er mange av vinene høyt anerkjente.



Champagne

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Champagne \(119542\)](#)



1. Dom Perignon champagne lagret i en vinkjeller 2. vingård til Moët & Chandon 3. Kalkholdig jord i Champagne 4. Skilt til champagnehuset Bernard Pertois

Champagne

Frankrikes kanskje mest berømte drikke er champagne. Denne elegante musserende vinen produseres i Champagne, vindistriktet som ligger nordøst for Paris, rundt byene Reims og Epernay. Klimaet er påvirket av Atlanterhavet og forholdsvis fuktig og kaldt, noe som gir en svalende virkning om sommeren. Landskapet er svakt bølgende, og jordsmonnet består av porøs kalk (kritt) dekket av et tynt lag jord. I berggrunnen av kalkstein lagres champagnen i lange utgravde tunneler som har en ideell, konstant luftfuktighet og jevn temperatur på 10 °C.

Druetypene som dyrkes, er Pinot Noir, Chardonnay og Pinot Meunier. Det er tre avgrensede områder i vindistriktet.

Montagne de Reims, som ligger like sør for byen Reims, dyrker stort sett Pinot Noir, som gir viner med forholdsvis stor alkoholstyrke og rik smak.

Vallée de la Marne, som ligger på nordsiden av elven Marne, dyrker også Pinot Noir i tillegg til den blå druene Pinot Meuniere. Vinen herfra gir rike, bløte, modne viner med rik bouquet, men den mangler noe struktur.

Côte de Blanc, som ligger sør for Epernay, dyrker utelukkende den grønne Chardonnay-druen, som gir vinen friskhet, eleganse og lang ettersmak.

The map shows the geographical extent of the Champagne region, including the Montagne de Reims, Vallée de la Marne, and Côte des Blancs. It highlights the Marne River and its tributaries, such as the Vesle, Orge, and Oger. The Côte des Blancs area is specifically labeled. Below the map, there is descriptive text and three separate images: 1. A pile of Chardonnay and Pinot Noir grapes. 2. A view of the village of Oger nestled among vineyards in the Côte des Blancs. 3. A general view of the rolling hills and vineyards of the Champagne region.

Kart over vindistriktet Champagne

Chardonnay og pinot noir druer som brukes til å lage champagne.

Oger, vinlandsby i Côte des Blancs, Champagne

To navn er uløselig knyttet til champagnens historie:

Dom Pierre Pérignon ble i 1668, i en alder av 29 år, ansatt som skattmester i klosteret Hautvillers. Benediktinermunken tillegges æren som «oppfinner» av vinen champagne. Legenden forteller at Dom Pérignon var blind, at han var den første som brukte kork i flaskene, at han sa «jeg drikker stjerner», og at han kunne si hvilken vinmark en drue kom fra bare ved å smoke på den. Det sies også at det var han som begynte å blande distriktets viner i en cuvée (vinblanding) som gjorde vinen drikkelig. Det er sagt mye om den gode fader Pérignon, men ingen kan garantere sannheten bak mytene.

Nicole-Barbe Clicquot-Posardin (Veuve Clicquot – Den gule enke), en 27 år gammel enke, var den som fant opp metoden som gjorde champagnen til hele verdens festivitasvin. Da champagnen var uklar på grunn av bunnfallet etter andre gangs gjæring på flaske, oppfant hun metoden remuage (beskrevet under vinifikasjon av champagne). Det sies at hun fikk boret hull i sitt spisebord og laget det første pupitre (stativet for reumagen). I tillegg fikk hun «markedsført» champagnen, da hun hadde gode forbindelser i europeiske hoff, spesielt det russiske.



Veuve Clicquot Ponsardin -
gul enke og Dom Pérignon
1993

Italia

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Italia \(119683\)](#)

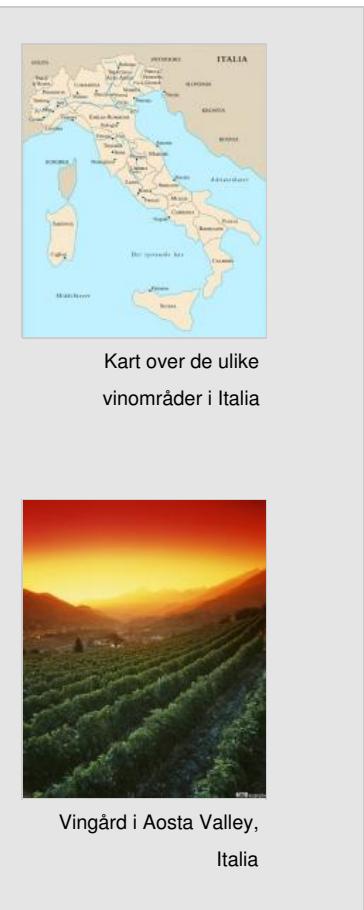


Vinlandet Italia

Italia konkurrerer med Frankrike om å være verdens største vinprodusent, og de siste åra har Italia vært størst. I landet har det vært produsert vin i et par tusen år, og de gamle grekere kalte landet Oenitoria, vinlandet. Da Italia var et storrike i romertiden, ble vindyrking spredt videre utover store deler av Europa. Mat og vinkultur har alltid stått høyt i Italia og har vel egentlig vært grunnlaget for det franske kjøkken. Den italienske prinsessen Katarina av Medici var den som tok i bruk spisebestikk ved det franske hoff, og siden ble det vanlig over alt.

Mikroklima

Som nevnt tidligere har Italia et enormt vinspekter på grunn av stor variasjon av mikroklima. Men her som ellers i EU og resten av vinverdenen øker kravene til effektivitet og rask fortjeneste. Dette gjør at mange spesielle viner er i ferd med å forsvinne. Italienske myndigheter prøver å bremse noe på dette ved hjelp av vinloven. De har opprettet en klasse i loven som tar vare på spesielle lokale viner, og de har satt strenge krav til bruk av utenlandske druestokker. Dersom en produsent bruker andre enn distriktets tillatte druer, vil en vin havne i laveste klasse uansett kvalitet. Derfor har en fått den merkelige situasjonen at noen av Italias beste viner er plassert i den laveste klassen. Om en italiensk vin har tilføyelsen «Classico» på etiketten, vil det si at den kommer fra distriktets tradisjonelt beste del.



Kart over de ulike vinområder i Italia

Vinloven

På grunn av det ovennevnte snakkes det nå om endringer i vinloven, men slik er den for tiden:

Denominazione di Origine Controllata e Garantita (DOCG)

Dette er den høyeste klassen og ble opprettet fordi det var for stort sprik i kvalitet på DOC-klassen som etter hvert ble ganske stor. «Garantita» står for garantert kvalitet og omfatter mange toppviner. (Se Super-VdT.) Klassen omfatter nå 23 områder.

Denominazione di Origine Controllata (DOC)

Denne klassen tilsvarer stort sett den franske AOC med regler for druesorter, avkastning, alkoholstyrke, lagring og andre ting. Over 250 registreringer er nå gjort i denne klassen.

Indicazione Geografica Tipica

Denne klassen er forholdsvis ny og ble opprettet for å ta vare på spesielle lokale viner. Den tilsvarer omtrent den franske vin de pays.

Vino da Tavola (VdT)

Her finner vi vanlig bordvin, men som nevnt tidligere også noen av Italias beste viner. De har havnet i denne klassen fordi produsenten har gått ut over regelverket for de andre klassene. Denne situasjonen har ført til at disse toppvinene omtales som Super-VdT.

Vinregioner:

Vi begynner i nordvest og arbeider oss østover og sørøver.



Valpolicella Classico
Superiore 1998



Soave Classico San
Vincenzo, en smak av
Venezia

Piemonte

Forfatter: AS Vinmonopolet

[Piemonte \(119690\)](#)



Ved fjellets fot

Navnet Piemonte betyr «ved fjellets fot», og regionen ligger nedenfor Alpene mot grensen til Frankrike. Den er nok sammen med Toscana Italias best kjente distrikt. Torino er regionens hovedstad, og kjente vinbyer er Asti og Alba. Regionens kjente drue, Nebbiolo, gir den meget kraftige og lagringsdyktige vinen Barolo. Smaken beskrives som av sjokolade, lakris, tobakk og tjære. Noe lettere er barberescovinen fra samme druven. Barbera-druven gir en enda lettere rødvin. Vi finner den i forskjellige utgaver som Barbera d'Alba og Barbera d'Asti. Det vil si Barbera fra byen Alba osv. Viner fra de enkelte byene vil være forskjellige. Dette er friske viner som bør drikkes unge. Herfra kommer også den lette, elegante Dolcetto som også er en frisk vin som bør drikkes ung.

Asti (spumante)

Asti har stor produksjon av musserende vin, og den søtlige Asti spumante er blitt et begrep. Nå brukes imidlertid spumante også på billig musserende vin, så betegnelsen er tatt bort fra Asti-vinen. På etiketten står navnet Asti med betegnelsen DOCG under. Den er nydelig til friske jordbær.

Til mat

Barolo passer til kraftige viltretter, smaksatt for eksempel med einerbær.

Barberesco er noe lettere enn Barolo, men også utmerket vin til vilt.

Barbera går til fugl og lyst kjøtt samt ost.

Dolcetto drikkes til koldbord og kanskje torsk.

Asti (spumante) er nydelig til friske jordbær.



Kart over vinområdene i Nordvest-Italia



Martini Asti

Veneto

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Veneto \(119842\)](#)



Regionen Veneto

Regionen Veneto ligger øst for Gardasjøen mellom byene Verona og Venezia. Av røde viner er det de to lette rødvinene Bardolino og Valpolicella som er mest kjent. Valpolicella kalles ofte Italias «Beaujolais», mens Bardolino kan gå mot rosé. Begge kan med fordel drikkes noe avkjølt. Om Valpolicella har tilføyelsen Amarone, er den fyldigere og har et litt syrlig, bittert preg. Det lages flere hvitviner, men Soave er utvilsomt den som er kjent hos de fleste. Den er stort sett tørr, men ikke syrlig.

Til mat

Valpolicella classico passer til lyst kjøtt, koltbord og til torsk. **Bardolino** går til lyst kjøtt, koltbord, fisk og orientalsk mat.

Soave er en grei fiskevin, og noen av disse vinene passer også til skalldyr.



På bildet ser du Soave Classico San Vincenzo, en smak av Venezia, og Merluzzo al forno (torsk med potet, oliven og tomater).

Emilia-Romagna, Toscana og Marche

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Emilia-Romagna, Toscana og Marche \(119847\)](#)



NTBScandinavia

"Bravio delle Botti" vinløp i Montepulciano.

Emilia-Romagna

Regionen Emilia-Romagna befinner seg lenger mot sør på den flate Po-sletten. Det lages mange forskjellige både røde og hvite viner, men den som kanskje har gjort Romagna-distriktet kjent, er Lambrusco. Det er en halvtørr, musserende rødvin. Den eksporteres i store mengder til USA, mens enkelte vinekspertes har omtalt den som «non-wine».

Til mat

Lambrusco er vel stort sett en «kosevin», men kan i noen sammenhenger brukes til kald buffet.



Toscana

Regionen Toscana strekker seg fra den gamle kulturbreen Firenze og halvveis sørover mot Roma. Her finner vi også byen Pisa med sitt skjeve tårn. Vi kan dele regionen i tre distrikter. Det største er Chianti, som ligger mellom Firenze og Siena, og de andre ligger omkring de to mindre byene Montalcino og Montepulciano.



Chianti

Chiantivin huskes av mange for de bastkledde literflaskene som kaltes fiashci. Disse finnes knapt lenger fordi de ble for dyre å lage. For å få en frisk vin er det vanlig å bruke en liten prosent hvite druer i denne rødvinen. Vinen er vanligvis middels fyldig, bløt og frisk. Reserva har 2–3 års lengre lagring enn classico. 90 prosent av druene må være Sangiovese.

Montalcino

I Montalcino brukes en Sangiovese-type som kalles Brunello. Den blir godt moden før den høstes, og gjæres over lang tid. Noen produsenter har også med stilkene i maserasjonen. Deretter lagres den i 4 år på fat. Det gir en fyldig og kraftig vin som noen sammenligner med spanske Vega Sicilia. Det trengs gjerne en modning på minst 10 år. Sammen med Vino Nobile de Montepulciano skapte disse tre sensasjon i vinverden da de ble oppdaget utover på 1970-tallet. De hadde vært omtrent ukjente inntil da.



Vino Nobile

Montepulciano er navnet på byen som Vino Nobile kommer fra. Hoveddruen er Prugnolo, også en variant av Sangiovese. Vinen kan nærmest beskrives som en mellomting mellom Brunello og Chianti. Den lagres 2–3 år på eikefat. Merk at Montepulciano d'Abruzzo ikke kommer fra Toscana, men lenger sørøstfra.

Til mat

Chianti passer til lette kjøttretter, pizza og pasta.

Brunello di Montalcino passer til vilt eller kraftige retter av storfe.

Vino Nobile de Montepulciano passer til storfe, lam med urter og småvilt.

Montepuciano d'Abruzzo passer til lette kjøttretter, grillmat og pizza. Med mer tannin passer den også til lam og småvilt.



Marche

I Marche lages den førsteklasses hvitvinen Verdicchio fra druen med samme navn. Vinen er frisk og tørr med en fruktig bouquet. Den kjennes lett på de spesielle «amfora»-flaskene, som er tykkest på midten og smalner av oppover og nedover.

Til mat

Verdicciho: fisk, skalldyr og forretter av grønnsaker



Lazio, Puglia og Sicilia

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Lazio, Puglia og Sicilia \(119853\)](#)



Hustak i byen Alberobello og grønne druer i Puglia.

Lazio

Regionen Lazio ligger omkring Roma og er mest kjent for de friske hvitvinene Frascati og Est! Est!! Est!!! som begge kommer fra druene Trepiano og Malvasia. Frascati er Romas vin, og der kan vi få den med forskjellig søthet, mens Vinmonopolet fører den tørre typen. Frascati har nok noe mer fasthet enn Est! Est!! Est!!! er også tørr og kommer fra Montefioscone nord for Roma. Den har en spesiell historie.



Utsikt utover Vatikanet og Roma

EST! EST!! EST!!!

Den tyske biskop Johann Fugger var på vei til Vatikanet (Roma) for å møte paven. Han sendte sin tjener i forveien for å prøve mat og vin på de stedene de kunne tenke seg å overnatte. Om tjeneren mente vinen var bra, skulle han sette EST på døren (vinum est bonum = vinen er god). Da biskopen kom til Monteviascone, stod det EST! EST!! EST!!! på døren, altså en meget god vin. Det sies at biskopen aldri kom til Vatikanet, men døde av for mye av husets vin.

Til mat

Est! Est!! Est!!! går til skalldyr og ikke for kraftige fiskeretter. **Frascati** passer til fisk, skalldyr med mer smak samt koldtanretning og som terrassevin.



Puglia

Regionen Puglia er landets sørligste og omfatter Italias «hæl». Det er den regionen som har størst produksjon, hovedsakelig bordvin. Det produseres mange typer vin og brukes mange forskjellige druer. Primitivo, som er opphavet til Californias stordrue Zinfandel, kommer herfra. Det gjør også er rekke rimelig bra rødviner til akseptabel pris. Deriblant finner vi Castel del Monte, som har vært en gjenganger på polet i mange år, og den nåværende storselgeren Capella.

Til mat

Castel del Monte: lam, fjærfe, gryteretter, ost

Capella: pizza, pasta, grillmat



Sicilia

Sicilia er den største øya i Middelhavet, og det produseres en rekke forskjellige akseptable viner. Særlig en del hvite er bra. Vi skal imidlertid bare nevne sterkvinen Marsala fra byen og området med samme navn. Den kan vel nærmest sammenlignes med sherry.



Sterkvinen Marsala fra Sicilia



Kart over vinområdene på
Sicilia



Pere caramellizzate al
Marsala (karamellisert
pære i Marsala)

Portugal

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Portugal \(120147\)](#)



NTB scanpix

Tradisjonelle portvinsbåter, gamlebyen i Porto, Portugal

Vinproduksjon i Portugal

I Portugal produseres det vin omrent over hele landet, men landet har ikke hatt noe stort navn når det gjelder kvalitetsvin. Produksjonen foregikk hos mange lokale vinbønder som brukte umoderne metoder, og vinen ble i stor grad brukt innenlands.

De som ble kjent utenfor Portugal, var enkelte produsenter som klarte å få fram merkevin. Forbrukerne kjente altså til den bestemte vinen, Mates, Lancers, Grao Vasco eller Periquita, men visste ikke noe om kvalitet eller distrikt slik vi for eksempel omtaler bordeauxvin eller riojavin. Derfor har ikke vinloven hatt den betydningen i Portugal som den har hatt i andre land. Men da Portugal ble EU-medlem, måtte de innføre en lov på linje med de andre EU-landene.



Kart over vinområdene i Portugal.

Vinloven

Portugals lov har offisielt bare tre klasser, en for bordvin og to for kvalitetsvin, men vinho de mesa forekommer.

Denominação de Origem Controlada (DOC)

Denne gruppa tilsvarer den franske AOP og stiller krav til bestemte druer, regioner, årgangsbenevnelser, dyrking og avkastning. Den har også et bestemt segl som er statens garanti for at den er ekte.

Indicação de Proveniência Regulamentada (IPR)

Denne gruppa tilsvarer sånn omrent franske VDQS og har også strenge regler for region, druer, årgang m.m. Det er ofte viner som prøver å få DOC-benevnelse.

Vinho Regional (VR)

Disse tilsvarer franske vin de pays og kommer fra et bestemt geografisk område.

Vinho de Mesa

Dette er en blandingsvin uten noen bestemt tilknytning.

Dersom årgang eller druetype er oppgitt på etiketten, skal det gjelde 85 prosent av innholdet. Ellers finnes det en del gamle uttrykk som fremdeles er i bruk, men som ikke er offisielle i henhold til loven.

Reserva: Årgangsvin av høy kvalitet. Den må ha alkoholstyrke på 0,5 prosent over lovlig minimum.

Garrafeira: Årgangsvin med høy kvalitet og alkoholstyrke på 0,5 prosent over lovlig minimum. I tillegg må rød være lagret i minst 3 år, hvorav 1 år på flaske, hvit er lagret i 1 år med 0,5 år på flaske.

Velho: Betyr gammel og brukes om rødviner med minst 3 års lagring og hvitviner med minimum 2 år.



Vinregioner i Portugal

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Vinregioner i Portugal \(120150\)](#)



Ovenfor ser du bilder fra regionen Minho.

Minho

Regionen Minho ligger helt nord i Portugal og er særlig kjent for vinen Vinho Verde som betyr grønn eller ung vin. Den er ikke grønn på farge, men navnet kommer av at den lages av druer som er lite modne. Drueplantene vokser oppover trær eller pergolaer for at de ikke skal få så mye varme fra bakken og modnes raskt. Dette gir en frisk og ung vin. Vinene gjennomgår en malolaktisk gjæring etter at de er tappet på flasker. Dette gir litt karbondioksid, noe som gjør dem litt perlende når de åpnes. Det lages både rød og hvit, men det er nesten bare den hvite som eksporteres. Vinen selges på flattrykte, runde flasker.

Det lages også en frisk tørr rosévin i regionen. Den selges på lignende flasker og er også perlende, men den er tilsatt karbondioksid.



Douro

Dourodalen er mest kjent for portvin, men det er bare cirka halve avlingen som går til det. Det produseres også svakvin. Svakinene har ikke vært så kjente som portvinene, men nå begynner det å komme rødvin med bra fylde og fruktighet. I dalen lages også Barca Velha, som hevdes å være Portugals beste rødvin og motstykket til Spanias Vega Sicilia.



Bairrada

Regionen Bairrada ligger sør for Dourodalen og er kanskje landets mest kjente og største rödvindistrikt. Det lages nesten bare rödvin her.

Druen Baga gir robuste, tanninrike, alkoholsterke viner som gjerne krever lagring. De kan minne om bordeauxvin. Blandet med andre druer gir det en bløtere vin som modner raskere. Det produseres også en utmerket rosé i regionen Nobile. Den har fått bra omtale i flere tester.

Dao

Drar vi øst fra Bairrada, finner vi regionen Dao. Rødvin herfra har lenge vært kjent utenfor Portugals grenser, blant annet med Grão Vasco som i mange år har vært på vinmonopolets lister. Det brukes mye de samme druene som til produksjon av portvin. Dette gir kraftige tanninrike viner. To tredjedeler av produksjonen er rødvin, men det lages også fruktige, aromatiske hvitviner med god fylde.



Setubal

Vi finner området Setubal rett sør for landets hovedstad, Lisboa. Berømtheten herfra heter Moscatel de Setúbal og er en sterk, gyllenbrun, söt dessertvin. Den regnes som noe av det beste en kan få av muskatellvin, og har også stor holdbarhet. Det lages også rødvin og hvitvin uten at de er særlig kjente.



Til mat

Vinho Verde: fin til skalldyr, men også til fisk, eller som kosevin på terrassen

Minho, rosé: koltbord, terrasse

Bairrada rosé: lyst kjøtt, fisk, koltbord

Douro: storfe, smaksrikt lam eller fjærfe, vilt, grillmat

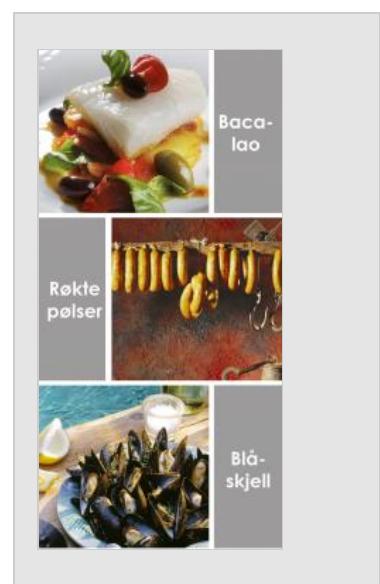
Dao: storfe, lam, gryteretter, grillmat

Bairrada rød: storfe, lam, hjort, smaksrikt fjærfe og småvilt

Druer

Røde druer: Baga, Bastardo, Touriga Nacional, Tinta Roriz (Tempranillo), Tinta Pinheiro

Hvite druer: Arinto, Moscatel, Malvasia, Verdelho, Alvarinho



Spania

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Spania \(120038\)](#)



NTB scanpix

Vinlandet Spania

I Spania har det foregått vinproduksjon i godt over 2000 år. Men under arabernes okkupasjon fra cirka 770 e.Kr. ble det tilbakegang. Muhammeds forbud mot alkohol førte til at mange vinstokker ble rykket opp. Da denne perioden var over, ble det plantet på nytt, og først på slutten av 1400-tallet begynte vinproduksjonen å ta seg opp igjen. Siden har spanjolene vært med og spredd vinplanten ut over verden. Etter hvert som de erobret nytt land i den «nye verden», Sør- og Mellom-Amerika, fulgte prestene etter med vinstokker. Offisielt inntok en disse landene for å kristne hedninger, og da trengte en vin til nattverden.

Spania er det landet i Europa som har størst areal til vindyrking. Likevel ligger det «bare» på tredje plass når det gjelder produksjonsmengde. Dette skyldes blant annet lite nedbør og større avstand mellom plantene, noe som gir liten avkastning.

Vanningsystemer

Et unntak er Costers del Segre som EU har gitt forsøksstatus. Her er det anlagt automatiske vanningssystemer. Temperaturen i området veksler fra frost på vinteren og 35–40 varmegrader om sommeren. Etter EU-reglene er kunstig vanning forbudt i Spania. Men argumentet er at vannet brukes som en temperaturregulator. Det hindrer frostskader om vinteren og avsving når temperaturen kommer over 35 grader om sommeren.

Den største vinregionen

På høysletten La Mancha finner vi landets største vinregion. Her foregår det en del gammeldagse dyrkings- og produksjonsmåter som gir lav avkastning og god kvalitet. Ting er imidlertid på gang, og forbedringer skjer, så vi vil nok se fram til framgang når det gjelder avkastning.

The left side of the block contains a map of Spain titled "SPANIA" with various wine regions color-coded and labeled. The right side contains two images: one showing a festival scene with people in traditional dress and barrels, and another showing a person in a red hat holding a bunch of grapes.

Kart over vinområdene i Spania

Vinhøstfestival



Castillo de Peñafiel, Ribera
del Duero, Spania

Vinloven

Loven er bygget opp på samme måte som den franske og italienske og kalles Denominación de Origen, DO. Systemet kontrolleres av en kontrollkomité, Consejo Regulador, som finnes i hver vinregion. Hver region har sitt spesielle stempel som er gjengitt på etiketten. I gruppa landvin finnes det to typer: vino comarcal og vino de la tierra.

Denominación de Origen Calificada (DOC)

Denne klassen ble opprettet i 1991 og har meget strenge krav til avkastning, druetyper og tapping hos produsent blant annet. Hittil er det bare viner fra Rioja som er funnet verdige til denne.

Denominación de Origen (DO)

Denne klassen er omrent på linje med franske AOC og er hovedklassifiseringen av kvalitetsviner i Spania. Den omfatter ting som planting, dyrking, høsting, vinifisering og lagring.

Vino Comarcal (VC)

Dette er viner med lokalt tilsnitt, men tilsvarer ellers omrent franske vin de pays.

Vino de la Tierra (VdT)

Dette er landvin og skal omrent tilsvare franske vin de pays, men består for en stor del av viner som har muligheter til å rykke opp til DO, og kvaliteten blir gjerne noe høyere.

Vino de Mesa

Denne gruppa inneholder viner som ikke har årgang eller tilknytning til en spesiell region. Vinen kan gjerne være en blandingsvin fra forskjellige regioner. Det kan imidlertid også være vin fra produsenter som ikke følger vinloven, eller som bruker druer som ikke er godkjente. Noen av disse kan være utmerkede viner på linje med de italienske «superbordvinene».

Spania har også standardiserte regler for lagringslengde:

Crianza kan selges etter 2 års lagring, med 1 år obligatorisk på trefat.

Reserva kan selges etter 3 år, med 1 år på fat og 2 på flaske.

Gran Reserva kan selges etter 5 år, med 2 år på fat og 3 på flaske.

Hvite gran Reserva kan selges etter 4 år med minst 6 måneder på fat.



Rioja-vin - Vina Ljalba,
Solferino 2001



Codorniu Brut Reserva
Raventos



Tapas

Rioja, Navarra, Ribera del Duero og La Mancha

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Rioja, Navarra, Ribera del Duero og La Mancha \(120039\)](#)



Rioja

Regionen ligger i nordøst opp mot grensen til Frankrike. Som det er vist i vinloven, er den jevnt over Spanias beste region. Navnet er en sammensmelting av ordene Rio Oja (elven Oja). Regionen deles inn i tre underdistrikter: Rioja Alta (de «beste» vinene), Rioja Alavesa (de friskeste, mest syre) og Rioja Baja (de kraftigste, med mest alkohol og farge). Vinene består av en blanding av disse tre.

Det er rødvinene som kommer best ut. De lages hovedsakelig av druene Tempranillo og Garnacha (en variant av Gernache fra Rhône). Tempranillo er hoveddruen, og den beskrives som en mellomting av Cabernet og Pinot Noir. Produksjon og lagring er mye lik Bordeaux, med bruk av eikefat på 225 liter. Vinene kan minne om kraftige, fruktige bordeauxviner med typisk eikepreg. Det lages også kvalitets hvitvin, men ikke av samme mengde og kvalitet som de røde.



Navarra

Dette er Riojas nabo og «lillebror». Det brukes stort sett samme druer og samme produksjonsmåter, og rødvinene minner mye om de fra Rioja, men de er noe gunstigere i pris. Det er fordi navnet ikke har så stor prestisje og Navarra «bare» har DO-klassifisering. Lavere klassifisering gir også anledning til bruk av for eksempel franske druer som brukes i blanding med de spanske. Framover kan vi vente mye spennende og god vin fra Navarra.



Ribera del Duero

Distriktet ligger vest for Rioja rundt elven Duero. Elven fortsetter inn i Portugal og får der navnet Douro, og det er langs den det produseres portvin. I Ribera produseres det etter hvert rødvin av meget høy kvalitet av druken Tinto Fino (en lokal utgave av Tempranillo) samt noe Bordeaux-druer. Det er først og fremst Vega Sicilia som har gjort regionen kjent. Dette er Spanias beste og dyreste vin. Den er meget kraftig og intens. Det tas litt stilker med under gjæringen, noe som gir mye tannin. Det gir stor holdbarhet, og den bør gjerne ha en lagring på 10–14 år, men bevarer likevel sin opprinnelige friskhet. Vega Sicilia er et gammelt firma, men det har dukket opp en rekke firmaer som lager vin av høy kvalitet.



La Mancha

La Mancha ligger på en høyslette (500–800 meter over havet). Det dyrkes mest hvitvin, men også rødvin, da særlig i Valdepeñas, som ligger på slettens sørlige del, og der produseres det bløte, runde rødviner. Vinene fra disse områdene har gjerne vært rimelige hverdagsviner, men mer moderne produksjon gjør at kvaliteten stiger.



Penedès, Costers del Segre og middelhavskysten

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Penedès, Costers del Segre og middelhavskysten \(120040\)](#)



Vingården Masia Bach , Penedès, Spania

Penedès

Vinområdet Penedès ligger mot Middelhavet i den nordlige landsdelen Catalonia, rett sør for byen Barcelona. Etter Rioja er dette Spanias mest kjente svakvinsdistrikt. Her lages både rød, hvit, rosé og musserende vin. Villafranca er den mest kjente byen i området, og det er særlig to navn som har gjort den kjent: Torres og Raventos. Begge har flere ganger revolusjonert vinverdenen.

Cava

Cava er betegnelsen på spansk vin laget etter champagnemetoden, og 90 prosent av cavaproduksjonen kommer herfra. Kjente merker er Freixenet, Codorniu og Delapierre. De overrasket markedet med sin kvalitet i forhold til pris for noen tiår siden.

Til rødvin brukes mye de samme druene som i Rioja, men også en god del Cabernet Sauvignon og noe Pinot Noir. Vinene er gjerne rundere og fruktigere enn Rioja og ikke fullt så eikepreget.

Hvitvinene har ikke blitt like kjente som de røde, men de er friske, tørre og har bra kvalitet. I tillegg til de spanske druene Xarello og Maccabeo brukes blant andre Chardonnay og Riesling.



Torres

Torres er et stort vinnavn. Firmaet har også eiendommer i andre land og verdensdeler. De ble verdenskjent da de i 1979 vant vinolympiaden i Paris med sin Gran Coronas Black Label foran hele den franske eliten. Den konkurrerte altså mot viner som kostet opptil fem ganger så mye. Frankrike har ikke villet delta i noen vinolympiade etter dette. Torres betyr okse på spansk, så derfor er firmaets flasker forsynt med en okse rundt halsen.



Costers del Segre

Dette området som ligger sørvest i Penedes, var tidligere udyrkbare saltsletter. Raventos så muligheter her, men det skulle gå 50 år med planting av spesielle gressorter, pløying, planting av busker, pløying, planting av trær, pløying og så til sist: planting av druestokker. Resultat? Raimat og Bach, røde, hvite og musserende viner av høy kvalitet og til absolutt akseptable priser.



Middelhavskysten

Sør for Penedes finnes det en rekke vinområder som ikke er så kjente her hjemme, for eksempel Valencia, Alicante og Tarragona.

I Alicante og Valencia lages det en spesiell vin kalt doble-pasta. Det lages først en rosévin. Den tappes fra, og så lages det en kraftig rødvin på gjenværende skall og stein med lang maserasjonsperiode. Denne blandes så med den lette vinen eller annen vin. En periode ble Alicante-vin brukt for å gi fylde til «norsk rødvin».

I Tarragona lages det mye hvitvin, men også god rosévin. Ellers er området kjent for sin altervin som eksporteres til mange land.

Spansk vin til mat

Rioja: storfe, lam

Penedes: storfe, lam, hjort, småvilt

Valdepeñas: storfe, fjærfe, ost, grillmat

Costers del Segre: storfe, lam, vilt, gryteretter

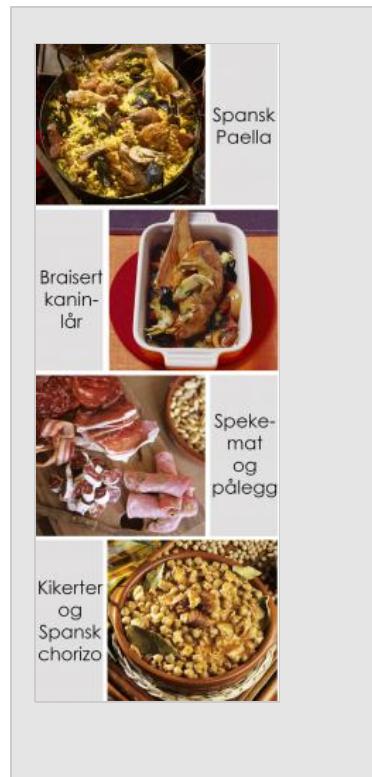
Ribera del Duero: viner med mye smak, tannin og fylde, krever smaksrik, fyldig mat som viltgryteretter, grill eller annet godt smaksatt

Hvitvin: De fleste hvitvinene fra ovennevnte områder er tørre og friske, så de går stort sett til fisk, fjærfe, koltbord og skalldyr. Enkelte viner fra Rioja kan kanskje være noe for fyldige for skalldyr.

Druer

Røde druer: Tempranillo (også kalt Cencibel, Tinto Fino, Ull de Llebre), Garnacha (Grenache i Rhône), Graciano, Tempranal

Hvite druer: Arien, Xarello, Maccabeo



Tyskland

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Tyskland \(120323\)](#)



Historikk

Tyskland har også lang tradisjon for vindyrking. Sør-Tyskland var romerhærens utpost mot «barbarene» lenger nord. En går ut fra at det var romerne som innførte vinplanten til Tyskland, så dyrking har funnet sted i over 2000 år. Det finnes blant annet flere rester etter romersk bosetting i Moseldalen. Tyskland er det nordligste vinlandet i Europa og ligger egentlig så langt nord at det kan være et problem å få modne druer. Når det allikevel er mulig til en viss grad, er det fordi vindistrikturene ligger i store daler langs elver som Rhinen, Mosel, Saar, Main, Neckar og Nahe. Når sola skinner, kan det bli ganske varmt i disse dalene. Sola og varmen reflekteres av vannspeilet og gjør at druene modnes. I tillegg strør en gjerne ut skiferstein mellom drueraadene for at varmen skal magasineres.



Oechslegrader

Om druene likevel ikke skulle bli modne nok, har en lov å tilsette sukker i de tre laveste klassene i vinloven. Dette kalles Anreicherung eller Verbesserung (forbedring). Det med modenhet og sukkerinnhold i druene betyr så mye i Tyskland at det er det som er grunnlaget for kvalitetsklassene. Desto mer sukkerinnhold i mosten, jo høyere kvalitet. Sukkermengden i mosten oppgis i Oechslegrader og tilsvarer egenvekt på mosten. (Er Oechsle-grade 95, vil det si at mostens egenvekt er 1095.) En skjehvet oppi dette er at alle vinene i høyeste kvalitet er søte, mens de tørre er «tapere». Sammen med Østerrike har altså Tyskland helt andre kvalitetskriterier enn andre EU-land, men selve klasseinndelingen er lik Europa ellers.



Tysklands problem med lav temperatur kan også være landets styrke, for vinene får bra med syre, og det gir friske viner. Får en så den rette balansen mellom syre og modenhet, gir dette utmerkede viner, noe som særlig er tilfellet med Riesling-druen.

Tysklands vinområder (Anbaugebiete)

De regionene som regnes som rhinskvin, er fra nord; Mittelrhein, Rheingau, Rheinhessen, Rheinpfalz og dessuten Nahe som ligger på et høydedrag mellom Rhin og Mosel ved elven med samme navn. Rhinskvin regnes gjerne som litt fyldigere enn moselvin. I Rhin-områdene har vinen gjerne blitt tappet på brune høye flasker.

Bortsett fra Mittelrhein har de fire andre anledning til å selge viner under betegnelsen Liebfraumilch. Mange tror at dette navnet er en garanti for kvalitet, men det er ikke tilfelle. Alt som kreves av en Liebfraumilch, er at det skal være en rhinskvin med QbA-kvalitet som skal være halvtørr og behagelig (lieblich) å drikke. Se ellers Hessen.



Europas bratteste vingård finner vi i Tyskland.

Tysklands vinlov

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Tysklands vinlov \(120328\)](#)



Einzellage, den minste enheten i oppdelingen av Tysklands vindistrikt. Må minimum være på 5 hektar, men regelen kan omgås. De dyreste tyske viner er alltid Einzellage-kvaliteter.

Vinloven

Vinloven er under redigering, men inntil videre gjelder følgende:

Deutcher Tafelwein

Tysk bordvin. Sukker er tilsatt. Det finnes fire regioner eller Weinbaugebiete.

Deutscher Landwein

Vinen kommer fra et bestemt geografisk landområde og tilsvarer franske vin de pays. Vinen er gjerne noe tørrere enn Tafelwein og er tilsatt sukker. Det er 15 slike områder.

Qualitätswein bestimmter Anbaugebiete (QbA)

Dette vil si kvalitettsvin fra et bestemt dyrkingsområde. Vinen må ha vært gjennom en kvalitetskontroll. Denne vinen kan være tilsatt sukker. Det finnes 15 slike Anbaugebiete. Disse kan igjen deles inn i mindre områder: Bereiche som består av flere Grosslage, som igjen kan bestå av flere Einzellage.

Qualitätswein garantierten Ursprungs (QgU)

Denne klassen var ny i 1994, og det garanteres at 100 prosent av druene kommer fra det området som er oppgitt på etiketten. Samme regioner som QbA.

Qualitätswein mit Prädikat

For viner i denne klassen er det ikke lov å tilsette sukker. De må altså ha oppnådd sitt sukkerinnhold på naturlig måte, ved modning. Prädikat oversetter vi med tilleggsbenevnelse. Det finnes seks forskjellige benevnelser. Disse er:

Kabinett: Dette er den laveste av tilleggsbenevnelsene, men ligger noe over QbA i kvalitet. Druene må være så modne at de inneholder nok sukker, altså normalt modne druer. Vinene kan være fra tørre til litt søtlige.



Spätlese: Dette betyr «sent innhøstede druer». Druene har blitt modnere enn Kabinetts. Vinene kan ofte være søtlige, men vi finner også halvtørre og noen tørre viner. Dette er gjerne viner med god balanse.

Auslese: Dette vil si «utvalgte druer». Druene er nå begynt å bli overmodne, men dårlige druer plukkes bort. Vinene er søte og har bra med smak og fylde.

Beerenauslese: Oversettes som «spesielt utvalgte bær (druer)». Druene er angrepet av edelråte (*Botrytis cinerea*) som vil si at vannet er begynt å fordampe. Druer som er angrepet av edelråte, plukkes for seg. Vinene er alltid søte med rik smak og fylde.

Trockenbeerenauslese: Oversettes som «tørre, utvalgte bær». Druene er nå skikkelig påvirket av edelråte og er skrumpet inn så de ligner rosiner. De er skrumpet inn fordi mesteparten av vannet er fordampet. Slike druer plukkes enkeltvis. Sukkerinnholdet er dobbelt så stort som i vanlige druer. Det vil si at når gjæringen tar slutt, er det ennå mye sukker igjen, og det blir en meget sot vin med mye fylde og smak. Vinene er både sjeldne og dyre.

Eiswein: Oversettes som «isvin». Den lages av druer som henger så lenge på vinstokken at det begynner å bli nattefrost. Innhøstingen foregår om morgenens når temperaturen er -6°C eller lavere. Druene presses mens vannet er frosset til is, og det blir en most med høy sukkerkonsentrasjon akkurat som med edelråtevinene. Slike viner lages ikke hvert år, for både rett temperatur og vekstforhold må være til stede. Også disse blir sjeldne og dyre.

Prädikat: De fem første predikatene regnes som kvalitetsklasser, mens Eiswein bare er en benevnelse eller en raritet som tyskerne sier. En kan altså få Beerenauslese Eiswein eller Auslese Eiswein.



Rhindalen

Forfatter: Ketil Lyngvær, AS Vinmonopolet

[Rhindalen \(120330\)](#)



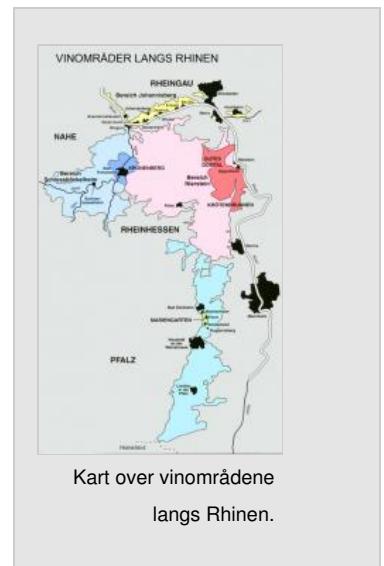
Vingård i Bacharach, midt-Rhinen

Rheingau

Rheingau er et av de minste distriktene i areal, men et av de store når det gjelder kvalitet. Ved Rheingau gjør elven en sving slik at området ligger sørvest (får mye sol) og godt beskyttet mot nordavind. Dette sammen med godt jordsmonn gir ypperlige dyrkingsforhold. Her finner vi derfor noen av Tysklands best kjente slott og vinmarker som Schloss Vollrads, Schloss Johannisberg og Kloster Eberbachs Steinberg. En meget kjent vinby er Rüdesheim.



Det er særlig Riesling-druene som gjør seg gjeldende. Noen av de beste produsentene har slått seg sammen i et Charta-forbund der formålet er at vinene skal være regionens beste. De bruker bare Riesling-druen, og vinen må gjennom meget strenge analyser og smakstester før de kan markedsføres som chartavin. Generelt kan vi si at viner fra Rheingau balanserer godt mellom fasthet, fylde og fin friskhet.



Rheinpfalz

Distriket Rheinpfalz ligger rett over elven fra Rheingau og strekker seg fra byene Bingen og Mainz ned til Worms med sin Liebfrauenkirche. Det er et av de distriktene som har størst produksjon, ikke minst på grunn av at en rekke store liebfraumilchprodusenter finnes her, for eksempel Madonna, Blue Nun og Black Tower. Dessuten er Nierstein og Oppenheim kjente navn på pollistene.



Navnet Liebfraumilch har sitt opphav fra vinmarkene rundt Liebfrauenkirche (Vår kjære frues kirke) i Worms. Med «vår kjære frue» siktes det til Jomfru Maria. Ved siden av kirken lå det et munkekloster der munkene laget vin, og de kaltes «Liebfrauenmönch». Endelsen har siden endret seg fra mönch til milch. Det har siden vist seg at betegnelsen «jomfrumelk» er blitt et meget bedre salgsobjekt enn «munkevin».

Generelt sett kan vi si at vinene har god fylde og bouquet og er mer robuste enn den elegansen vi finner i Rheingau og Mosel. Det brukes flere typer druer, men Müller-Thurgau og Silvaner blir mest brukt og dessuten Riesling og Scheurebe med flere. I tillegg til halvtørre Liebfraumilch produseres det etter hvert en god del brukbare tørre viner og selvsagt også såttere.

Rheinhessen

Fra Rheinpfalz går vi rett over i Rheinhessen, som også er et av de største distriktsområdene i produksjon. Generelt er vinene halvtørre, fyldige, robuste og gjerne også alkoholrike, men det lages også en rekke absolutt brukbare tørre og såte viner. Det produseres også noe rødvin av druene Spätburgunder, Dornfelder og Roter Portugieser. Til hvitvin brukes også her Müller-Thurgau, Silvaner, Riesling, Kerner og Scheurebe med flere. Kjente vinbyer er Bad Dürkheim, Deidesheim og Neustadt.



Nahe

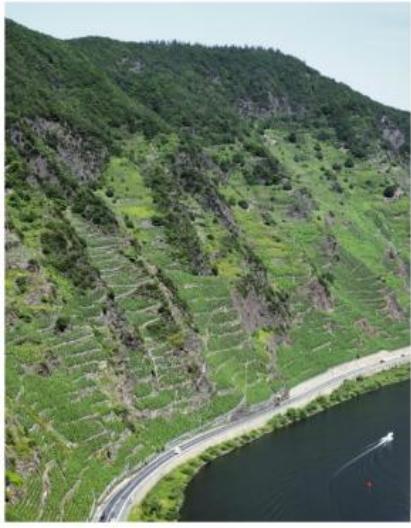
Drar vi opp i høydedragene vest for Rheinhessen, kommer vi til Nahe, som er litt større enn Rheingau i areal. Det ligger mellom Rhin og Mosel, og vinene herfra kan sies å ha noe fra begge disse. De har Mosels friske syre, fylden til Rheinhessen og i noen grad også elegansen til Rheingau. Mye brukte druer er Müller-Thurgau, Riesling, Silvaner, Kerner og Bacchus. Bad Kreuznach og Schloss Böckelheim er kjente vinnavn.



Mosel-Saar-Ruwer

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Mosel-Saar-Ruwer \(120333\)](#)



Mosel

Om vi fortsetter vestover og drar nedover åssidene, kommer vi til Mosel som strekker seg fra Koblenz i nord til Trier og grensen mot Frankrike i sør. Når regionen har tre navn, kommer det av at den har navn etter tre forskjellige elver hvorav Mosel er den største og mest betydningsfulle. Saar og Ruwer er sideelver som renner inn i Mosel. Videre er det den midterste delen av Mosel, omkring Bernkastel Kues, som regnes som den beste. Den sammenlignes gjerne med Rheingau. Spesielt høyt verdsatt blir vin fra vinmarken Doktor som stiger bratt opp fra Bernkastel, men det finnes kjente vinmarker og ypperlige viner langs hele elven. Den slynger seg som en orm, og kjente vinbyer fra vinmonopolets lister ligger på rekke og rad. Vi nevner i fleng: Zell med Schwarze Katz, Reil med vom Heissenstein, Zeltingen med Sonnenuhr, Piesporter med Michelsberg, Trittenheim med Apotheke og Klüsserath med St. Michael.

Moselvinene er gjerne alkoholsvake (9–10 prosent), men friske og elegante med god bouquet. Dette gjelder særlig dem som er laget på Riesling-druen, men gode viner lages også av Müller-Thurgau, Elbing og Kerner. I Moseldalen brukes det gjerne grønne flasker. Mesteparten av vinen er halvtørr, men også mye søtlige (lieblich) og søte. Det blir også etter hvert produsert en del brukbare tørre.



Riesling vinranker nær Kröv ved Mosel.

Franken og tysk vin til mat

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Franken og tysk vin til mat \(120338\)](#)



Franken

Ved byen Mainz (jf. Rheinhessen) kommer elven Main ut i Rhinen. Drar vi østover langs den, kommer vi til regionen Franken med byen Würzburg som er en av verdens kjente vinbyer. Her finnes noen fantastiske vinkjellere med flotte gamle takmalerier og flotte gamle viner, blant annet en fra 1778 og en fra 1540. Den fra 1540 ble prøvesmakt for 10–15 år siden og var da fullt drikkelig! Dette er veldig søte viner (sukker øker holdbarheten og fungerer som konserveringsmiddel).

Franken er imidlertid ikke lenger kjent for søte viner, tvert imot er det de tørre som preger regionen. De er friske, smaksrike og betegnes som burgunderlignende. De tappes på spesielle flasker, Bocksbeutel. Det er flate, runde flasker som minner om de som brukes til hvitvin og rosévin i Minho, Portugal. Den mest berømte vinmarken heter Stein og ligger i Würzburg. Dette har ført til at mange kaller all Franken-vin for Steinwein, noe som altså egentlig ikke er riktig. De mest brukte druene er Müller-Thurgau og Silvaner.



Kart over vinområdene i
Tyskland

Tysk vin til mat

Når vi skal anbefale mat til tysk vin, må vi ta hensyn til både druer og søthetsgrad. Dette gjør at vi kanskje heller bør vurdere den enkelte vin enn region, men noe generelt kan vi si.

Moselvin: De tørre og halvtørre vinene passer til skalldyr og ikke for kraftige fiskeretter. De halvtørre passer til skalldyrcocktail og fisk med litt mer smak, orientalsk mat og buffet.

Rhinskvin: Kan brukes omtrent som moselvin, men større fylde gjør at de kan tåle noe mer smaksrik mat.

Rheinhessen og Rheinpfalz: Er forholdsvis robuste og går til fisk, fjærfe og orientalsk mat.

Franken: Tørre viner som passer til skalldyr og fisk.



Afrika

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Afrika \(120610\)](#)



Historisk tilbakeblikk fra druehøsting i Oran og Algerie.

På Afrika-kontinentet produseres det vin helt i sør og helt i nord. Det produseres vin i alle landene langs Middelhavskysten i nord, men ingen er representert her i landet. Tidligere ble en del algerisk vin brukt til blanding i «norsk rødvin». Det at disse landene har muslimsk dominans, gjør nok også sitt til at produksjonen ligger lavt.

Sør-Afrika

De første vinstokkene kom til Sør-Afrika i cirka 1660, men det var først 20 år senere, da Simon van der Stel ble sjef for det nederlandske Ostindia-kompaniet, at det ble fart på dyrkingen. Han grunnla Stellenbosch, som også i dag er et av Sør-Afrikas mest kjente vinnavn. Også Constantia, et annet kjent vinnavn, ble etablert på den tiden. Sammen med Paarl er disse tre de beste og viktigste distriktene. Vinregionene ligger stort sett i en vifteform ut fra byen Cape Town, men det ligger også noen regioner inne i landet. Kooperativet KWV har vært den klart landets største produsent, men det blir stadig flere private, mindre produsenter.



På grunn av sin rasepolitikk var Sør-Afrika en tid boikottet som handelspartner av de fleste land. Dermed stoppet vineksporten og gode inntekter opp. Dette hindret også mulig fornyelse og nyplanting. Dette er endret nå.

Druer

Hvitvin utgjør størstedelen av produksjonen. Druen Steen (Chenin Blanc) er mye brukt, men også Chardonnay, Sauvignon Blanc og Riesling (særlig til edelråte) kan gi gode resultater. Edelråtevinene får betegnelsen late harvest.



Når det gjelder rødvin, bør vi først nevne landets egen spesielle drue Pinotage. Det er en krysning mellom Pinot Noir og Cinsault, som de er veldig stolte av. Den gir vanligvis en dyp rød vin med bra frukt og middels tannin, men fylden kan variere noe. Det lages også en del bra viner av Merlot og Cabernet Sauvignon. Shiraz og Pinot Noir er det også en del av.

Til mat

De letteste pinotagevinene går greit til lyst kjøtt, fjærfe, orientalsk mat og ost. De med mer fylde og tannin går til storfe, grillmat og noen også til viftretter.

De fleste hvitvinene er tørre. Steen går til aperitiff, skalldyr, fisk og noen også til orientalsk mat, alt etter tørrhet, fylde og frukt.

Se ellers etter druetyper i opprinnelsesland.



Bulgaria

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Bulgaria \(120590\)](#)



Historikk

Det foregår en god del vinproduksjon i flere østeuropeiske land, og tradisjonen er gammel. Funn som er blitt gjort, viser at det har foregått vindyrking i 3000–5000 år i disse områdene. Men under kommunisttiden skjedde det ingen utvikling, så produksjonen var stort sett svært umoderne. Noen unntak var det i Ungarn og i tidligere Jugoslavia, som var mer vestorientert. Ellers produseres det vin i Bulgaria, Romania, Moldova, Ukraina og Georgia. Når det gjelder de fire siste landene, brukes vinen stort sett i øst.

Bulgaria har etter hvert opparbeidet et forholdsvis bra og stabilt utvalg i vinmonopolets lister, særlig på rødvin. Kvaliteten er stort sett bra i forhold til pris, noe som så avgjort er gunstig. Det brukes både franske og lokale druer, også i blanding. Landet deles inn i fem regioner. Det er en vinlov med to kvalitetsinndelinger.

Vinlov

DGO:

DGO er viner med geografisk tilknytning og kan omfatte en region, et distrikt eller en by. Som i Vest-Europa er det strengere krav jo mindre område.

Controliran:

Dette er den høyeste kvaliteten, og kriteriene går blant annet på spesifiserte druetyper dyrket i bestemte områder.

Den nordvestre regionen

Den største regionen er den nordvestre med over en tredjedel av landets produksjon. Her finner vi blant annet Pleven og Suhindol som vi kjenner godt i Norge. Det er kanskje først og fremst Cabernet Sauvignon-vinene som har gjort det bra, men også Merlot, gjerne i blanding med lokale Gamza.

Østregionen



Kart over vinområder i Bulgaria.

Østregionen strekker seg ut mot Svartehavet og Bulgarias nest største by Varna. Regionen omfatter Preslav og Shumen og er nest størst med litt under en tredjedel av landets produksjon. Det produseres brukbare hvitviner av Chardonnay og Riesling pluss en del andre lokale og utenlandske druer. Særlig har chardonnayvinene fått god anerkjennelse.

Den sørlige regionen

Den sørlige regionen strekker seg ned mot grensen til Hellas og er den tredje største. Her finner vi Plovdiv med Stambolovo og Assenovgrad som begge har viner i polets lister. I tillegg til ovennevnte rødviner dyrkes den lokale Mavrud. Den gir en kraftig vin med stort lagringspotensial.



Druer på vinstokk



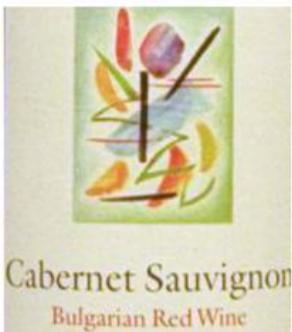
Tuida Selection Mavrud og
Boyar Riesling

Til mat

Cabernet Sauvignon: kan ha litt krydret eikepreg, så de går også til litt kraftigere mat enn bare okse og lam

Merlot og Gamza: gir en bløt rund vin med litt krydder, passer til lyst kjøtt, lam, ost og buffet

Mavrud: går til storfe, vilt og gryteretter



Østerrike

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Østerrike \(120501\)](#)



Historikk

En regner med at det har vært produsert vin i Østerrike så langt tilbake som før 500 f.Kr. Som vinland var det nok på høyden for cirka 100 år siden da Wien var hovedstad for det østerriksk–ungarske keiserdømmet. Siden fikk vineksporten og landets gode rykte en knekk med vinskandalen i 1985. En del mennesker ble syke av å drikke søte viner. Ved analyse fant en ut at de var tilsatt glykol (frostvæske). Dette var gjort for å få det til å se ut som om vinene innholt mer sukker enn de egentlig gjorde. Noen produsenter så på denne måten en mulighet til rask fortjeneste. (Det er jo sukermengde som bestemmer kvalitetsklasse.) Det er imidlertid ingen fare med østerriksk vin nå, det sørger streng kontroll fra myndighetene for.



Kart over vinregionene i

Østerrike.



Cirka 75 prosent av vinproduksjonen er hvitvin, og selv om rødvinen ikke har vært særlig kjent, blir det nå produsert noen absolutt brukbare eksempler. Vanligvis er firmaet Lenz Moser inne med Beerenauslese og Trockenbeerenauslese på Vinmonopolets lister til akseptable priser. I Tyskland kan de være vanskelige å få fatt i. Noen vil kanskje si at de søte østerrikske vinene er noe tamme i forhold til tilsvarende tyske, men de tyske har gjerne også høyere pris.

Vinlov

Vinloven er i stor grad lik den tyske, men har enkelte særtrekk. Kabinett er alltid tørre, mens Spätlese kan være både tørre og søtlige. I Østerrike har en en betegnelse, Ausbruch, som ligger mellom Beerenauslese og Trockenbeerenauslese. Det blir også laget en vin som kalles Strohwein, der druene er blitt tørket på stråmatter i minst 3 måneder.

Østerrike har DAC

DAC er forkortelse for Districtus Austria Controllatus. Dette tilsvarer omtrent systemene med AOP (tidligere AOC) i Frankrike og DOC i Italia, og er et uttrykk for en statlig kontrollert opprinnelse av vinen.



Regioner

Landet deles inn i fire regioner med diverse underdistrikter. Alle ligger øst i landet.

Niederösterreich

Regionen Niederösterreich er den største og ligger lengst mot nord. Den strekker seg langs elven Donau og omgir Wien, selv om det er en egen vinregion. Kjente navn er blant annet Krems, Weinviertel og Wachau. Det produseres mye god tørr hvitvin, men de søte er også bra representert. Østerrikes Grüner Veltliner er meget god i disse områdene, men også rieslingvinen er bra. I regionens sørligste område, Baden, lages det en del brukbar rødvin.



Burgenland

Regionen Burgenland er landets nest største og ligger lengre sørøst mot grensen til Ungarn. Her blir temperaturen høyere, og med en del fuktighet er det gode forhold for edelsøte viner. Mye brukte druer er Müller-Thurgau, Rheinriesling, Italiensk Riesling og Muskat-Ottonel. Også her lages noe rødvin.

Vinene som lages i **Steiermark og Wien**, er nok noe enklere enn de ovennevnte, men selvfølgelig kan det finnes bra vin. Om du kommer til Wien, bør du prøve Heurige, som er byens vin. Heurige betyr egentlig «dagens» vin, men betegnelsen brukes om årets vin, altså vin som er helt ung og inneholder litt karbondioksid. Den selges på vertshusene som ligger i utkanten av byen. Her er det vinkos og god stemning. Du kan ta buss eller trikk ut til vinområdene. Prøv det!

Grüner Veltliner

Østerrikes «store» og spesielle drue er Grüner Veltliner. Vinen er oftest tørr og gir en frisk, fruktig smak. De beste druene gir en litt pepperaktig smak. Jevnt over har hvitvinene noe mindre syre enn de tyske, men med det i bakhodet har de omtrent den samme anvendelsen. En del kan gjerne sammenlignes med viner fra Baden eller Rheinhessen-Pfalz.

I Østerrike og østlige land i Europa brukes det to Riesling-typer: Rheinriesling som er den tyske, og Italiensk Riesling som er en slekting. Den gir noe enklere vin.



Plukking av Grüner Veltliner druer i Bisamberg.

Ungarn

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Ungarn \(120596\)](#)



Historikk

Når vi fortsetter østover fra Østerrike, kommer vi til Ungarn. Her treffer vi en del druetyper som er spesielle for Øst-Europa, og som i mange andre av disse landene har vinproduksjon lang tradisjon. En gjør regning med at det har foregått vinproduksjon i 4000 år. I disse årene har forskjellige folkegrupper hatt herredømme over landet, slik at omfanget av vindyrking har variert noe. Under tyrkernes (muslimer) okkupasjon stod det dårlig til med produksjonen. I kommunistperioden gikk det imidlertid bra, da en del private hadde anledning til å drive sin virksomhet.



Vinregioner

Det finnes 20 vinområder (Minőségi Bor) med kvalitetsvin fra definerte områder. Vi skal bare ta for oss dem som er mest aktuelle for oss.

Tokaj

Fra gammelt av har Tokaj vært Ungarns store vin. Den har blitt omtalt som «vinens konge, kongenes vin». Den edleste gikk stort sett til Europas fyrstehus, og den russiske tsaren hadde en egen avdeling soldater som voktet transporten av Tokaji Essencia til St. Petersburg.



Essencia

Med Tokaj-vin tenker vi først og fremst på de søte Aszú-vinene, men det lages også noe tørr vin. Druene som brukes, er mest Furmint, men også noe Hárlevelu. Utgangspunktet for den søte vinen er druer med edelråte. Det høstes inn klaser med botrytsangrep. De angrepne druene plukkes av og legges for seg i bøtter (puttons) som tar 25 kg. Av de andre druene lages det en vanlig tørr hvitvin. Saften som eventuelt har rent av de botrytsangrepne druene, tappes fra og kalles Essencia. Resten blir knadd til en fruktmasse. Så blir den tørre hvitvinen tilsatt fra tre til seks bøtter med den søte fruktmassen som først er blitt løst opp i litt annen vin og klarer. Vinen gjøres i 3–6 måneder og lagres så i minst 5 år.



Eszencia fra aszudruer.

Det spesielle med Aszú-vinene er at de har et visst innhold av syre sammen med sødmen. Det gir en viss balanse mellom sødme og friskhet. De er også forholdsvis alkoholsterke, fra 13 til over 15 prosent uten tilsetting av sprit.

Tokaj 200

Det lages en enda mer spesiell sot vin av Essenciaen. Med et sukkerinnhold på over 600 gram per liter blir sukkerkonsentrasjonen så høy at det må en helt egen gjærsopp (Tokaj 200) til for å få til gjæring. Gjæringen går svært sakte og kan ta flere år. Vinskribenten Tom Stevenson skriver at han fikk smake en vin som hadde gjæret i 13 år og bare hadde oppnådd en alkoholstyrke på 2 prosent.

Eger

Området Eger ligger nordøst i landet rundt den gamle festningsbyen Eger. Som nevnt tidligere var Ungarn en tid okkupert av tyrkerne, men de klarte ikke å innta Eger. Historien forteller at tyrkerne så at forsvarerne av byen drakk noe rødt tyktflytende som ga dem kampmot. Angriperne trodde de drakk okseblod, og ga opp kampen. Det var ikke blod, men byens vin, Egri Bikavér, forsvarerne drakk. Siden har altså vinen blitt kalt «okseblod». Det finnes flere produsenter, så kvaliteten kan variere, men stort sett er det en kraftig, robust og mørk vin med kryddersmak fra druen Kadarka. På polet finnes også en litt søtlig type laget på Merlot-druer.

Balaton

Balaton er en stor sjø som ligger sørvest for hovedstaden Budapest. Det ligger flere vinområder rundt sjøen, men det er Badacsony i nord, med vulkansk jord, som regnes som det beste. Produksjonen er ganske variert, men mesteparten er halvtørr hvitvin med noe friskhet og fylde og litt «østlig» kryddersmak. Det lages også en del søte viner. Druen Italiensk Riesling er dominerende, men også Furmint, Szürkebarát (Pinot Gris) og Rheinriesling.

Lenger nord i landet, rundt Mór, lages det også en del brukbare tørre hvitviner av blant annet Chardonnay og Sauvignon Blanc. En rekke store vinprodusenter fra Vest-Europa har de senere årene investert i Ungarn. Dette vil nok bidra til større kvalitet og stabilitet.



Druaplukking på Mad vingård.



Egri Bikaver - Okseblod



Bilde av en riesling vingård ovenfor Badacsony ved Balaton innsjøen.

En sier at til lokal mat passer lokal drikke best, og det gjør det så bestemt i Ungarn, som gjerne kalles paprikaens land. Riktignok er paprikafrukten kommet til Ungarn fra Amerika via Tyrkia, men det er ikke noe annet land der den blir så mye brukt. Den finnes i allslags farger, fasonger og smaksvarianter, fra den milde søte til den som brenner på tunga.



Mye av den ungarske maten er kraftig og smaksrik, som gulasj og gryteretter. Grunnlaget er gjerne paprika, hvitløk, løk, tomat og olje eller fet kraft. Med dette som utgangspunkt lages det retter av okse, kalv, svin, fugl eller fisk. Til dette er en skikkelig **Egri Bikavér** ypperlig.

Eger Merlot: søtlig, rund og ikke for mye tannin, går greit til hvitmuggoster og milde kjøttretter der det eksempelvis er brukt edelsüsspaprika

Balaton, halvtørr: fisk med litt smak, fjærfe, orientalsk mat

Balaton, tørr: fisk og skalldyr

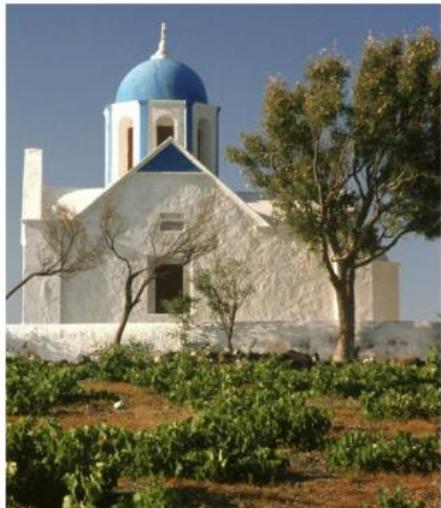
Tokaj: dessertoster, smaksrike bær, fruktdesserter, friske multer

For importerte druer (Chardonnay, Sauvignon osv.) blir bruken som beskrevet under opprinnelsesland.

Det østlige Middelhavet

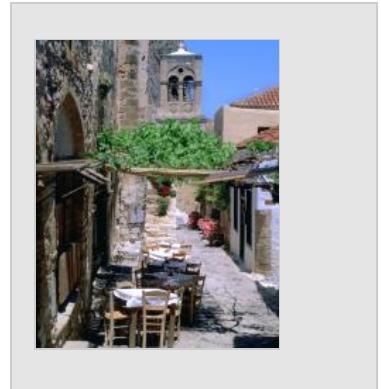
Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Det østlige Middelhavet \(120608\)](#)



Historikk

Vinproduksjon går meget langt tilbake i disse områdene. Ifølge den bibelske beretningen strandet Noahs ark på fjellet Ararat i Tyrkia. Videre fortelles det at han etter det var den første som anla en vinrage. I Hellas var vindyrking så viktig at de hadde en egen vingud, Dionysos. I Israel i gammel tid regnet en de mest nødvendige næringsmidlene til å være brød, olje og vin. Det hevdtes at en har laget vin i 4000–5000 år i disse områdene. Ellers har disse landene stor produksjon av spisedruer og rosiner.



Hellas

I Hellas produseres det vin på hele fastlandet samt på øyene. Det lages både rød-, hvit-, rosé- og flere sterkeviner. Etter at landet ble EU-medlem, har de fått en vinlov etter mønster av den franske, med 27 regioner. Klimaet er tørt og egentlig for varmt til å få fram kvalitetsvin slik den foretrekkes i Vest-Europa, men også her jobbes det med moderne metoder.



Kart over vinområdene i Hellas.

Retsina er nok den vinen som de fleste kjenner fra Hellas. Det er en hvitvin som blir tilsett kvae (harpiks) under gjæringsprosessen for å få fram den bestemte smaken. Før det ble vanlig å bruke glassflasker, ble vinen oppbevart på amforaer (leirkrukker). For å tette disse ble det lagt et tynt lag kvae over vinen. Dette ga smak som en har vent seg til, og en fortsatte med kvaen etter at flaske og kork ble tatt i bruk. Det finnes også en variant av rosévin. Vinen lages i regionen Attici rundt Athen.



I de vestlige landsdelene lages det en del hvitvin, i Peloponnisos både rød og hvit, og ellers produseres det rødvin over hele landet. Kjente rødvinsdistrikter er Naoussa i Makedonia, Mavroudi i den sentrale delen og Kreta. Det er stor lokal variasjon på rødvinene, fra friske og fruktige til kraftige og noe søte. Det siste er tilfellet i andre av disse landene. Og igjen kommer dette med lokal mat og vin inn. Til for eksempel noen gryteretter kokes kjøttet med kanelstang for å få det mørkt. I tillegg brukes gjerne tomat. Dermed får retten en litt søt, krydderaktig smak som denne søte rødvinen går ypperlig til.

Libanon

Libanon er en liten vinnasjon, men en del produksjon foregår i Bekaa-dalen. Landet har en produsent av verdensformat, Chat. Musar. Her lages kvalitetsvin av franske druetyper, særlig Cabernet Sauvignon. Vinen kan beskrives som en vellagret bordeaux.



Israel

Israel har som nevnt lang vintradisjon, men druedyrkingen lå nede under muslimenes okkupasjon i tusen år. Den startet først skikkelig opp igjen på slutten av 1800-tallet, da den franske baronen Edmond de Rothschild betalte for store produksjonsanlegg ved Tel Aviv og Haifa. Det brukes mye franske druetyper.



Brennevin

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær
[Brennevin \(121555\)](#)



Brennevin deles inn i de to samme hovedgruppene som sterkevin, naturlig og aromatisert. Navnet kommer fra «brent vin», altså vin som er varmet opp, destillert. Destillering vil si å varme en væske opp slik at den går over til damp, og så avkjøle dampen så den går tilbake til væske. Vi vil da få en væske som er renere enn den vi hadde i utgangspunktet. Det er usikkert når den første destillasjonen ble utført, men det skjedde antagelig flere hundre år f.Kr.

I gammel tid så en på brennevin som et legemiddel, noe navnene vitner om. Både eau de vie, akevitt, whisky og vodka betyr egentlig «livets vann».



Caol Ila whisky destilleri.

Pot still

Når det gjelder destillasjon av alkohol, er det en vanlig oppfatning at det er araberne som var først ute. Ordet al cohol har arabisk opprinnelse, og det har også navnet på den enkleste typen destillasjonsapparat, alambic (på engelsk: pot still). Apparatet består av en metallbeholder med en såkalt svanehals og en kjølespiral (se illustrasjonen). For hver gang den alkoholholdige væsken destilleres, vil den øke i styrke. Grunnen er at alkohol har lavere kokepunkt enn vann, og for hver destillering vil alkoholmengden øke i forhold til vann. Det kan lages brennevin eller sprit av alle typer alkoholholdige væsker. Som nevnt er alambic en enkel type apparat, og slutproduktet vil bære preg av råstoffet. Denne typen apparat brukes ved framstilling av naturlig brennevin.



Kolonneapparat

Alambicen blir bare brukt til framstilling av forholdsvis lave spritstyrker, 50–70 prosent. Skal det lages ren, nøytral sprit på opptil 96 prosent, brukes det en annen type apparat: kolonne- eller kontinuerlig apparat. Dette består av flere høye kolonner (opptil 10–12 meter) der væsken sirkulerer hele tiden (kontinuerlig). Inne i kolonnene rektifiseres (renses) spriten for blant annet fusel og andre uønskede smaksstoffer. Sluttpunktet er altså ren nøytral sprit. Denne spriten blir så viderebehandlet til aromatisert brennevin. Dette apparatet ble oppfunnet av iren Aaenas Coffey i cirka 1830.



På bildet ser du tequila shot, dry martini og drink med isbiter og lime.



Destillering av brennevin.

Framstilling i
kolonneapperat.

Naturlig brennevin – whisky

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

Naturlig brennevin - whisky (121561)

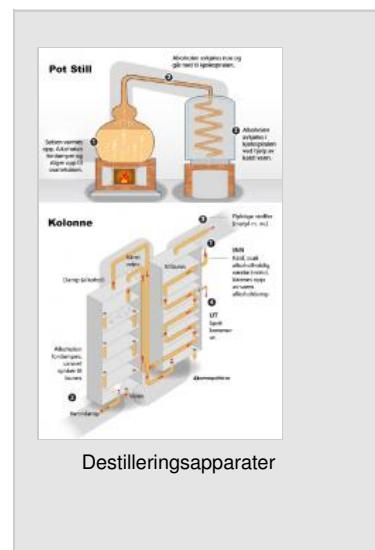


Skotsk whisky

Utgangspunktet for whisky er korn som blir maltet og gjærer på samme måte som øl, men uten at det tilsettes humle.

Skotsk maltwhisky

Skotsk maltwhisky lages av bygg og har en karakteristisk røyksmak. Den oppstår når det fuktige maltet tørkes med varme fra kull og torv (tørket jord). Røyken som dannes, gir smak til whiskyen. «Ølet» destilleres to ganger i en pot still (alambic) til en styrke på cirka 70 prosent. Deretter lagres det i minst 3 år på eikefat. En kan også få 7 år gammel, 10 år, 12 år og eldre. Det finnes cirka 100 maltwhiskyprodusenter, og noen kan være forholdsvis små. Om produsenten selger whiskyen uten å blande med noen andre, kalles whiskyen single malt. Dette er den typen whiskyekspertter foretrekker.



IsabellasIslay, er verdens mest luksuriøse whisky, og regnes som den dyreste drikk (flaske) i verden. Avbildet er en flaske med, Isabella Special Edition, til en pris av 4.000.000kr. Den er av krystall, hvitt gull og med skrift av diamanter.

Grain whisky

Grain whisky lages i hovedsak av en blanding av forskjellige korntyper, hovedsakelig bygg, hvete og mais. Den destilleres i kolonneapparat som gir en ganske nøytral sprit på 95 prosent. Deretter lagres også den i 3 år. Produksjonen forgår ved rundt ti store spritfabrikker.

Blended whisky

Blended whisky er en blanding mellom disse to typene. Det finnes flere tusen forskjellige blended whisky som varierer sterkt i farge, fylde og røyksmak. Det avhenger av jordsmønster, vanntype, distrikt og blandingsforhold.

Distrikter

Whiskyområdet deles inn i fire distrikter:

- Highland i den nordlige delen, rundt elven Spey, regnes som den beste.
- Lowland fra den sørlige delen er mer nøytral.
- Islay fra øya med samme navn på vestkysten er kraftig med mye røyksmak.
- Cambeltown fra halvøya Kintyre på vestkysten er litt mindre kraftig.



Satellittbilde av sørvest
Skottland

Irsk whiskey

Irsk whiskey destilleres tre ganger i en pot still. Den har ikke røyksmak og lagres i minst 5 år før den selges. Det blir brukt rug, havre og hvete i tillegg til bygg. Det er denne whiskeyen som skal brukes til Irish coffee.

Kanadisk whisky

Kanadisk whisky produseres også av flere forskjellige kornsorter. Den produseres i kolonneapparat og kreves lagret i minst 2 år. Den er mild og elegant på smak.

Amerikansk whiskey

Amerikansk whiskey finnes det to hovedtyper av: bourbon og rye. Noe produseres i pot still, men for mesteparten blir det brukt kolonneapparater. Det kan være antydning til røyksmak på amerikansk whiskey, men det kommer av at de brenner fatene innvendig.



Bourbon kommer opprinnelig fra distriktet med samme navn i staten Kentucky, men brukes nå generelt om whiskey som inneholder minst 51 prosent mais. Om den kalles Kentucky bourbon, må den være destillert og lagret der. Straight bourbon er fra ett destilleri, blended fra flere.

Ryewhiskey har noe kraftigere smak og er laget av minst 51 prosent rug.

Naturlig brennevin – konjak, armagnac, brandy og calvados

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Naturlig brennevin - konjak, armagnac, brandy og calvados \(121557\)](#)

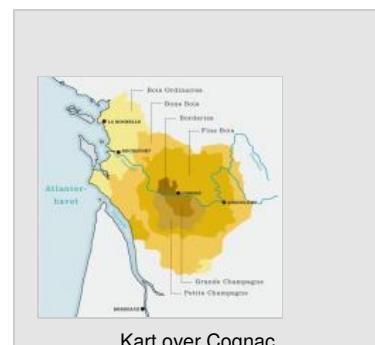


Kirsebær og cognac, vinmarker i Charente, lagring av cognac på eiketønner og et utvalg av konjak fra Martell.

De mest kjente naturlige brennevinstypene er konjak (brandy, armagnac) som lages av vin, whisky (whiskey) der råstoffet nærmest er øl, rom som blir laget fra melasse, rester fra sukkerproduksjon, tequila fra kaktussaft, calvados fra eplevin og kirsch fra kirsebær.

Konjak

Konjak kommer fra Cognac i fylket Charente som ligger litt nord for Bordeaux i Frankrike. Navnet er beskyttet på samme måte som champagne. Det vil si at det bare er det druebrennevinet som kommer derfra, som kan bruke navnet. Det samme gjelder for armagnac. Annet druebrennevin kalles eau de vie eller brandy. Området deles inn i seks deldistrikter, der Grande Champagne er det beste og Petite Champagne det nest beste. Ellers har vi Borderies, Fins Bois, Bon Bois og Bois Ordinaires. Betegnelsen fine champagne vil si at konjakken kommer fra de to beste distriktene, og 51 kommer fra Grande Champagne. (Champagne i forbindelse med konjak har ingenting med vinen å gjøre, men betyr at jorda er kalkholdig slik den også er i Champagne.)



Kart over Cognac



Til konjak brukes hvitvinsdruer, i hovedsak Saint Emilion (Ugni Blanc). Druene gjæres som ved rødvinsproduksjon, med skall og steiner. Denne vinen fylles i en kobberbeholder som rommer cirka 2500 liter, som varmes opp. Destillatet som en nå får, kalles brouillis og har en styrke på cirka 50 prosent. Dette destilleres en gang til. Destillatet har tre forskjellige deler og benevnelser:

- Den første delen som kommer, kalles «la tête» (hodet). Væsken er ikke blitt varm nok, og alkoholstyrken er for lav.
- Den midtre delen kalles «le coeur» (hjertet) og inneholder fra 60 til 80 prosent alkohol. Det er denne som blir til konjak.
- Den siste delen kalles «la queue» (halen). Nå er væsken blitt for varm, og det blir for mye vann med. Styrken blir for lav.



Kart over Frankrike

Første og siste del blandes med vin som skal destilleres neste gang. Den midtre delen går så til lagring. I utgangspunktet er dette en vannklar væske på cirka 70 prosent. Men med lagring på eikefat i fra 2,5 til 40 år blir det en gyllenbrun drikk med avrundet smak. En blander gjerne forskjellige konjakker for å komme fram til en bestemt type. Det brukes forskjellige benevnelser for å angi lengde på fatlagring.

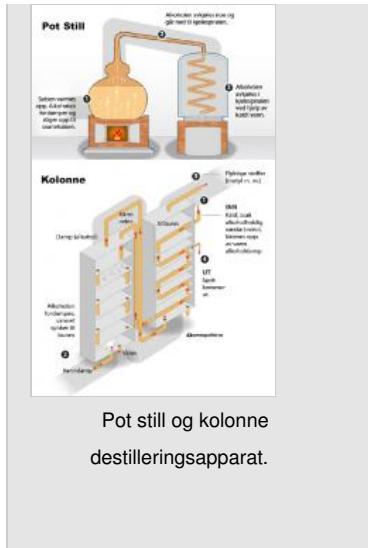
- 2 års lagring: V.S. (Very Special) – (trestjerners / 3 étoiles), grand cru (Rémy Martin), de luxe, prestige, privilège, tre stjerner, tre kors
 - 4 års lagring: V.S.O.P. (Very Superior Old Pale) – vieux, réserve, qualité rare
 - Minst 6 års lagring: XO (Extra Old) – lagret minimum 6 år på fat, extra, napoléon, très vieux, age d'or, vieille réserve

Vær oppmerksom på at en del brandyer fra forskjellige land bruker betegnelsen napoleon uten at det betyr noen spesiell kvalitet.

Under lagring fordamper det store mengder konjak. Det sies at det hvert år damper vekk like mye som det som drikkes i Frankrike. Ettersom dette bare forsvinner i luften, kalles det englene sine andel.

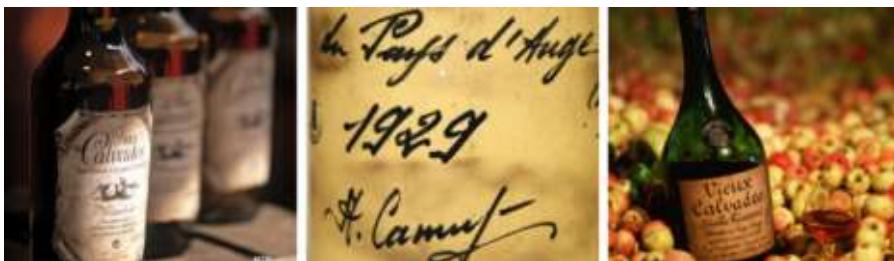
Armagnac

Armagnac er også et beskyttet navn. Distriket ligger sørøst for Bordeaux. Destillasjonen er omtrent som i Cognac, men ved en lavere alkoholprosent, 63 prosent. Dessuten blir det brukt mye svarteik i lagringsfatene. Dette gjør at Armagnac har en kraftigere smak og mer tannin enn cognac. Benevelser om lagringstid er også omtrent som i Cognac.



Calvados

Calvados er et beskyttet navn på samme måte som cognac. Den lages i Normandie nordvest i Frankrike i området rundt Pays d'Auge. Råstoffet er gjærret eplesaft, sider som destilleres på samme måte som konjak og lagres på eikefat. De beste blir lagret i opptil 25 år. Den drikkes som konjak i konjakglass.



Brandy

Omtrent alle land som lager vin, lager også druebrennevin som for det meste kalles brandy. Smak og kvalitet varierer sterkt. Spania har stor produksjon med lagring på gamle sherryfat. Den er ofte «bonifisert», tilsatt smaksstoffer, for eksempel vanilje, men den går greit til den kraftige kaffen der. I Tyskland heter den Weinbrand, og de beste kvalitetene kan minne om konjak.



Annet brennevin – genever og vodka

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Annet brennevin \(121562\)](#)

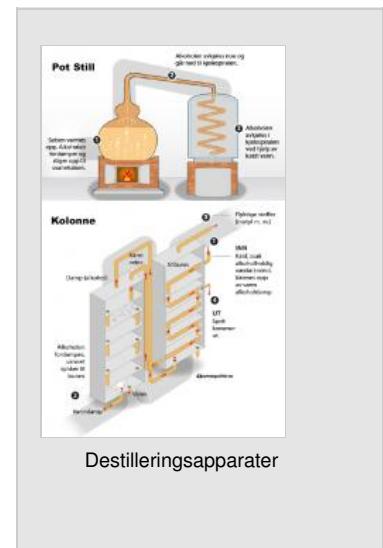


Genever

I utgangspunktet lages genever som et naturlig brennevin av maltet korn. Framgangsmåten er nokså lik framgangsmåten for whisky. Etter to destillasjoner i to litt forskjellige alambicer får vi et produkt som kalles maltvin. Dette destilleres sammen med einerbær og andre urter i en styrke på cirka 50 prosent.



Det finnes to typer: oude (gammel) som er fyldig og lagret 2–3 år på eikefat, og junge (ung) som er blandet ut med nøytralt brennevin.



Hovedbyen for genever er Schiedam i Nederland, som fra gammelt av var importhavn for korn.

Mange norske sjøfolk ble kjent med drikken der. Den ble lenge sett på som en «medisin» som hjalp mot det meste. Genever ble før solgt på leirflasker og fantes i mange norske hjem. Fikk en en kraftig forkjølelse, tok en en drink når en la seg. Hadde en en tom geneverflaske, ble den brukt som varmeflaske ved sengeenden. Da ble en varm både i hode og på tær.

Vodka

Russland og Polen diskuterer hvem som var først ute med å framstille vodka, men Russland er i hvert fall storprodusent og -forbruker. Vi vet det er blitt framstilt vodka siden 1500-tallet og da som et naturlig kornbrennevin (medisin) ved klostrene. Siden kom kommersielle interesser inn, og nå foregår produksjonen på kolonneapparater, og væsken renseres ekstra gjennom aktivt kull. Dette fjerner mye aroma og smak. Vanlig vodka er altså et veldig nøytralt brennevin, men etter hvert har vi fått en rekke typer som er smaksatt med forskjellig, altså aromatisert. Det produseres vodka over hele verden, med mange forskjellige råvarer som utgangspunkt.



Naturlig brennevin – marc, grappa, rom og tequila

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

Naturlig brennevin - marc, grappa, rom og tequila (121862)

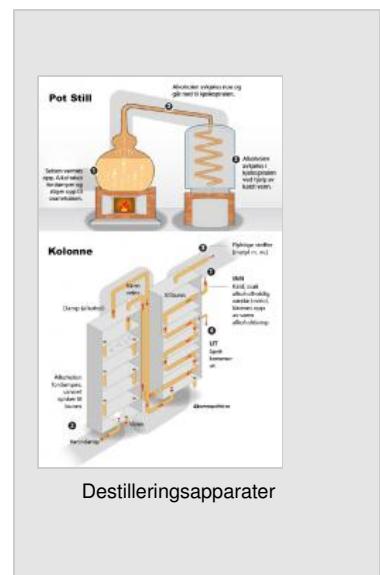


Marc og grappa

Etter at vinen er presset fra, skall og steiner fjernet, tilsettes vann, og det begynner å gjære igjen. Denne alkoholholdige væsken destilleres, og det gir et produkt som i Frankrike kalles marc og i Italia grappa. Disse har en enda kraftigere, skarpere smak. Før var det det brennevinet som vinbonden selv drakk, men nå har det fått høyere status og er blitt mopedrikk enkelte steder.



Rom



Råstoffet til rom er melasse, avfallsstoff etter raffinering av sukker. Dette tilføres vann og «sour mask», rester fra forrige gjæring (altså det samme som en gjør med surdeig). Når dette destilleres i en pot still, får en den originale brune jamaicarommen. Nå blir det i større grad brukt kolonneapparater, som gir et blankt, nøytralt produkt som Bacardi. Dessuten finnes det en del blandinger mellom disse to typene. Rom kommer opprinnelig fra landene i Vestindia – Jamaica, Puerto Rico, Cuba, Trinidad og Martinique – men lages nå også i en del andre land.



Tequila

Tequila kommer fra Mexico og lages av saften fra agavekaktus. Etter 3–5 dagers gjæring destilleres væsken to ganger i en pot still. Det finnes to typer: en klar og ulagret og en golden som er lagret på eikefat i 2–4 år. Meksikanerne drikker den bar med salt og sitronsaft til.



Aromatisert brennevin – akevitt, gin, likører og bitter

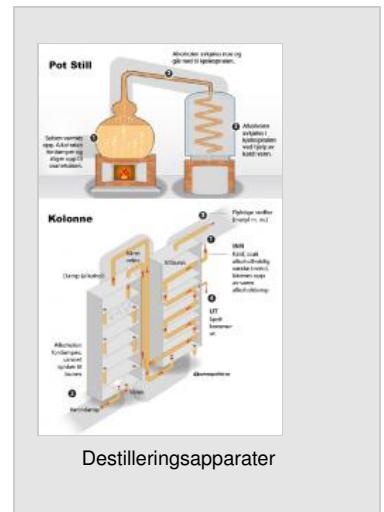
Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Aromatisert brennevin - akevitt, gin, likører og bitter \(121560\)](#)



Akevitt

Akevitt regnes som nasjonalbrennevin i alle de skandinaviske landene. Råstoffet kan være korn, eller, som i Norge, hovedsakelig poteter. Kornet maltes som til øl, mens potetene kokes under trykk for å omdanne stivelsen til maltsukker. Væsken gjøres og destilleres i kolonneapparat. Spriten reduseres til 50 prosent og destilleres en gang til med små krydderposer inne i apparatet. Det viktigste krydderet er karve, Nordens krydder, men det brukes også en hel rekke andre.



Det finnes to typer akevitt: den brune og den blanke taffelakevitten. Den blanke er kraftigst krydret fordi den skal kjøles ned. Den brune med svakere smak bør drikkes med romtemperatur, særlig om det dreier seg om linjeakevitt. Linjeakevitten tappes på sherryfat og sendes på jordomseiling til Australia og tilbake. Bølgerullingen og temperaturendringen fram og tilbake over ekvator gjør at smaken endrer seg til det bedre. Denne smaken ødelegges ved nedkjøling.

Gin

Ordet gin er avledet av det nederlandske ordet genever (einer). Den nederlandske kongen Vilhelm av Oranien førte med seg genever til England, men det var et ord engelskmennene ikke kunne si, så de kalte drikken gin. Gin lages nå over alt i verden, og det brukes mye forskjellig råstoff, som korn, mais, potet og druer. Uansett destilleres væsken i kolonneapparat til en styrke på over 90 prosent. Så reduseres styrken til 60 prosent, og væsken destilleres i en pot still sammen med smaksstoffer. Det viktigste smaksstoffet er einerbær, men det brukes også koriander, appelsinskall, karve, stjerneanis, kininbark og en rekke andre.



Gin forekommer i tre typer: Old Tom som er litt søtlig (Golden Cock), London Dry som er tørr (Gordons Dry, Silver Rock), og Plymouth som er tørr med en mer utpreget einersmak.

Likører

Likørene har sin opprinnelse fra den tiden en så på sprit som medisin. For å «forbedre» medisinen satte en til forskjellige urter som var kjent for å ha helbredende virkning. Siden ble det også tilsatt ting som skulle gi bedre smak. Det var ofte munkene i klostrene som produserte dette, det var også der en pleide syke mennesker. Siden begynte en kommersiell produksjon av disse drikken. De forskjellige klostrene og firmaene har sine hemmelige resepter. Men de fleste originalene har sine billigere etterligninger, ofte med nesten like navn og flasker.

Utgangspunkt for likørene er ren nøytral sprit fra kolonneapparat som tilsettes uttrekk eller oljer fra urter, frø, frukt eller bær, eller naturlige brenneviner som får forskjellige tilsetninger. Vi deler dem inn i følgende hovedgrupper:

- Kaffe-/kakaolikører som lages fra knuste bønner: Kahlua, Tia Maria
- Enkle urtelikører: Sankta Sunniva
- Sammensatte urtelikører med en blanding av flere urter: Dom Benediktiner, St. Hallvard
- Sitruslikører: kan være basert på bare én frukt eller blanding av flere Frukt- og bærlikører, selges gjerne i sterkvinsstyrke: Lapponia Lakka, M. Brizard Apy, Heering Cherry, Supercassis med flere.
- Kremlikører selges også i sterkvinsstyrke og har blitt ganske mange etter at Bailey kom med en whiskey- og kremlikør.
- Andre likører: Drambuie (whisky) og Seve d'Or (brandy), Advocaat (egg).



For å trekke ut smaksstoffer til likør brukes det flere metoder:

- Press: Olje presses mekanisk ut av appelsin-/sitronskall.
- Maserasjon: Fruktkjøtt legges på sprit som trekker ut smak og farge.
- Infusjon: Som maserasjon, men det brukes oppvarmet alkohol.
- Destillasjon: Smaksstoffet destilleres sammen med spriten.
- Filtrering: Det foregår omrent som når vi trakter kaffe, med oppvarmet sprit.

Bitter

Bitter-drikkene kan minne om likørene, men er ikke så søte (minner litt om hostesaft).

De består av diverse urteuttrekk og har i noen grad en magejusterende virkning:
Jägermeister, Fernet Branca, Underberg.



Faguttrykk – drikkevarer

Forfatter: Jannike Gausdal, AS Vinmonopolet

[Faguttrykk – drikkevarer \(140112\)](#)



Et utvalg av dessertviner og champagne

Akevitt – brennevin med karvesmak.

Animalsk – vin med aromaer som har med dyreriket å gjøre: kjøtt, blod, lær. Positivt i fin lagringsvin.

Aperitiff – drikkes før maten for å stimulere appetitten.

Armagnac – fransk druebrennevin fra Armagnac-området.

Aromatisk – måte å beskrive vin på. Alle viner har imidlertid aroma, her forteller det om en krydderpreget vin som vanligvis kommer fra en aromatisk druertype.

Barrica (Spania) eller **barrique** (Frankrike) – 225 liters eikefat brukt til lagring av vin

Bianco/blanc/blanco/branco – hvit

Blend – blanding, for eksempel av maltwhisky og grain whisky

Blomst/blomsterpreget – duft og smak som minner om blomster, oftest roser og fioler

Bløt/myk – moderat, men tilstrekkelig friskhet og/eller garvestoffer

Botrytis cinerea (edelråte) – muggsopp som angriper modne druer og lager «edel forråtnelse»

Bouquet – vinduft, aroma – en del av vinens karakter

Bourbon – amerikansk whiskey laget på basis av minimum 51 % mais

Build – helle alle de ønskede ingrediensene direkte i glasset uten å mikse det; is i drinken om gjesten ber om det, eller hvis det står i oppskriften

Bunnfall – naturlige rester etter produksjonsprosessen, ses som grums, små flak eller krystaller

Brandy – engelsk betegnelse for druebrennevin

Brut – tørr, betegnelse brukt for musserende viner med maks 6 gram sukker per liter

Calvados – fransk eplebrennevin fra Normandie

Cava – musserende vin fra Spania som er laget etter den såkalte champagnemetoden

Champagnemetoden – metode for produksjon av musserende vin; Ferdig gjæret vin tilsettes sukker og gjær før annengangsgjæring på flaske

Cru – vekst, ofte brukt i klassifisering av vin

Crémant – musserende vin fra Frankrike som er laget utenfor Champagne-distriktet

Crianza – fatlagret (Spania)

Cuve – betegnelse for beholder, tank etc. til gjæring, lagring og blanding av vin (Frankrike)

Cuve close – metode for å lage musserende vin; annengangsgjæring i lukkede tanker, ikke på flaske

Cuvée – ferdigblandet vin

Degorgement – prosess for fjerning av bunnfall i champagne

Dekantere – helle en flaske vin over i en karaffel uten at bunnfallet følger med

Demi-sec – söt, betegnelse spesielt brukt for musserende viner

Domaine – vingård, alternativ til clos og château

Drenke – dynke likør, sprit eller vin over en kake, eller helle over frukter

Drikkekellar – i god balanse, god å drikke uten sjenerende restsyre, men kan fortsatt lagres

Drikkemoden – har nådd sitt høydepunkt og blir ikke bedre av å lagres

Drink – en drikk satt sammen av en eller flere alkoholholdige og/eller alkoholfrie væsker

Edelråte – (Botrytis Cinerea) muggsopp som angriper modne druer og lager «edel forråtnelse»

Eikepreget/fatpreget – den duft og smak som gjærings og/eller lagring på fat gir; preg av nysaget tre, brent tre, vanilje, nellik, kokos og karamell

Frizzante – svakt musserende vin (Italia)

Friskhet – den forfriskende virkningen som syreinnholdet gir; hovedsakelig vinsyre sammen med enten eplesyre eller melkesyre

Fruktkonsentrasjon – forteller hvor koncentert preg av frukter og bær vinens har

Fylde – inntrykket vinens gir av vekt og rikhet i munnen. Mengden av alkohol, garvestoff og fruktkonsentrasjon bidrar til følelsen av fylde i munnen. Hvor fyldig vinens er, forteller derimot ingenting om hvor godt den smaker.

Garnere – tilsette retten/drinken garnityr

Garnityr – forskjellig tilbehør til en rett eller drikke

Garvestoff – (garvesyre/tannin) – garvestoff finnes i druens skall og stilker, og i eikefat som vinens lagres i; gir en tørr, snerpendede følelse i munnen

Humle – slyngplante med blomster som brukes som krydder under ølbrygging og gir ølet bitter smak og aroma

Kirsch – tørr kirsebærbrennevin

Krydderpreget/krydret – duft og smak av kryddere som f.eks. pepper, nellik, kardemomme og kanel

Korksmak – en sykdom inne i korken som gir vinens en muggen og udelikat smak

Lett – en vin som har lav alkoholmengde og er lett i konsistensen.

Magnum – flaske med 1,5 liter innhold

Maltwhisky – framstilt av bygg som etter malting har fått røyksmak fra tørking over brennende torv

Maserasjon – uttrekking av fargestoff fra drueskallet og garvestoffer fra kjernene under og etter gjærings

Mis en bouteille – tappet på flaske

Mineraler/mineralpreget – duft og smak som kan minne om bergarter i jorden som for eksempel kalk, knust stein, fossiler, eller om petroleum

Mix – kjøre alle ingrediensene i beholderen til mikseren med is, siles over i glass

Modne bær / moden fruktighet – indikerer at druene vinens er laget på, var fullmodne da de ble høstet; gir naturlig sødme og rikhet til vinens

Most – frisk, presset, u gjæret saft fra druer eller annen frukt

Musserende – vin med kullsyre der den langsomme annengangsgjøringen skjer enten på tanken (cuve close) eller etter at den er tappet på flaske (champagnemetoden). Kan også lages ved å tilsette kullsyre under flasketapping, som ved brus.

Mørke bær – duft og smak som minner om solbær, bjørnebær og mørke moreller.

Oechsle – skala for måling av sukkerinnholdet i druesaften

On the rocks – brennevin eller cocktail servert med isbiter

Pot still – den eldste formen for destillasjonsapparat

Reserva – spansk uttrykk som angir at vinens er lagret på eikefat over en viss periode

Rouge/rosso/tinto – rød

Ruby – ung, rød portvin

Røde bær – duft og smak som minner om bringebær, jordbær eller kirsebær

Saftig – leskende vin med tydelig, ungt fruktpreg

Sec – tørr; spesielt brukt for musserende viner i betydningen halvtørr

Shake – riste drinken hardt og hurtig med is, sile over i glass

Spumante – musserende vin (Italia)

Stir – røre alle ingrediensene i drinken kraftig med barskjø sammen med is, sile over i glass

Sur – negativt uttrykk for en vin som har en ubehagelig dominerende syrlig smak, gjerne med et grønt vegetalt preg i tillegg

Syrlig/frisk – positivt uttrykk for en vin som har mye syre i forhold til sødme; gir liv, friskhet og balanse i vinen

Sødme – inntrykket av søt smak i vinen; kommer av rester av druesukker og alkoholinnholdet

Tannin – garvestoff; finnes i druens skall og stilker, og i eikefat som vinen lagres i; gir en tørr, snerpende følelse i munnen

Tawny – betegnelse på lagret portvin, gjerne med mursteinsrød farge

Tequila – meksikansk fruktbrennevin laget av saften fra agave-frukten

Tropisk frukt – duft og smak som minner eksempelvis om ananas, fersken og aprikos

Tørket frukt – duft og smak som gir assosiasjoner til for eksempel rosin og svinker

Utviklet – betegner en vin som har potensial til å utvikle mer komplekse aromaer ved riktig flaskelagring

Urter – duft og smak som kan minne om tørkede eller friske urter som timianblader, salvie, basilikum og rosmarin

Vinifikasjon – metoden for å lage druemosten om til vin

Vinstein – salter av vinsyren som kan utfelles som krystaller ved lagring, uten at vinen

blir dårligere

Vintage – årgangsvin; brukes spesielt i forbindelse med portvin

V.S.O.P – forkortelse for very superior old pale, kvalitetsbetegnelse for druebrenneviner, særlig konjak.

Øl – en alkoholholdig drikke laget av gjæret malt og krydret med humle

Ønologi – læren om vinproduksjon

Alkoholfritt/alkoholsvakt

Forfatter: AS Vinmonopolet , Ketil Lyngvær

[Alkoholfritt/alkoholsvakt \(121564\)](#)



NTB scanpix

Alkoholfri snaps

I følge alkoholloven er en bedrift med alkoholservering også pliktig til å ha et rimelig utvalg med alkoholfrie drikkevarer. Skal vi vise gjestene riktig respekt og gjestfrihet, bør vi ha alkoholfrie alternativer. Å tilby gjesten mineralvann i stedet for rødvin er ikke et alternativ, men en dårlig erstatning. Et alternativ bør være mest mulig likt det alkoholholdige tilbuddet. Det er ikke i alle tilfeller det er gode alternativer, men vi bør bruke de som finnes.



Eplemost med ingefær

Vin

Når det gjelder vin, har vi tre grupper: alkoholsvake, avalkoholiserte og alkoholfrie drikker.

Ifølge alkoholloven regnes ikke drikker under 2,5 prosent som alkoholholdige når de serveres til personer over 18 år. De alkoholsvake vinene er derfor vanligvis under 2,5 prosent alkohol. De kan være laget på forskjellige måter, men ofte er det vanlig vin som blir uttynnet med destillert vann, fruktsaft eller avalkoholisert vin. Disse er gode alternativer, men altså ikke alkoholfrie. En annen type er druesaft som har gjennomgått en ganske kort gjæring. Men ettersom gjæringstiden er så kort, vil det være en god del sukker igjen, og de blir forholdsvis søte.

Også de avalkoholiserte vinene blir framstilt på forskjellige måter. Før var det vanligst å bruke en oppvarmingsmetode. Prinsippet blir det samme som ved destillasjon, der alkoholen fordamper før de andre stoffene. Oppvarmingen av vinen vil imidlertid gå noe ut over kvaliteten på vinen, så for å dempe dette blir den gjerne søtet litt. Den vil derfor være halvtørr eller litt søtlig.

De beste alternativene er de vinene som er gjort alkoholfrie ved omvendt osmose. Dette er en spesiell filtreringsteknikk der vann og vin kjøres i parallelle ledningsnett, og alkoholmolekylene trekkes ut av vinen. Dette er imidlertid en ganske kostbar prosess.

Uansett hvilke av disse metodene som brukes, vil det være litt alkohol igjen. For det første er det vanskelig å få bort den siste resten. For det andre vil en ha litt alkohol igjen for at vinen skal være litt «vinøs» som en kaller det. Litt alkohol vil gi vinスマk og være annerledes enn ren druesaft. Det er lovlig å ha inntil 0,7 prosent alkohol selv om drikkevaren selges som alkoholfri.

De helt alkoholfrie drikene er drue- og fruktsaft som ikke har gjennomgått noen alkoholgjæring. Disse er som oftest søte. Noen går kanskje til dessert, men kan ellers brukes til kosedrikk som en erstatning til sterkevin.

De alkoholfrie vinene kan fås som røde, hvite, rosé eller musserende. Det finnes også noen alternativer til sterkevin. De fleste anbefales å drikkes avkjølt, men de beste røde kvalitetene kan drikkes i romtemperatur.

Øl

Skattekasse A (0-0,7%)

Skattekasse A er alkoholfritt øl som Munkholm og Clausthaler. Ølet har gjennomgått en svært kort gjæring og minner om pilsnerøl, men har litt søtsmak.

Vørterøl er egentlig ikke øl og har ikke gjennomgått en gjæring. Vørter er den væsken vi får før ølet går til gjæring.

Skattekasse B Lettøl (light) (0,7-2,75%)

Skattekasse B ligger vanligvis på 2,3 prosent alkohol. Ølet er lett og friskt og minner mer om pilsner enn det i klasse A.



Mineralvann

Her i landet kalles gjerne all kullsyreholdig tørstedrikk for mineralvann, men egentlig er det feil. Mineralvann er som navnet sier, vann med mineraler (natrium, kalsium, kalium, magnesium, brom, jod, fosfat og en rekke andre). Vi skiller mellom naturlig og tilsatt mineralvann. Det naturlige tar opp i seg diverse mineraler når det renner gjennom jord og stein. Kjente merker her er Farris, Ramlösa og Perrier. Det andre er vanlig, renset vann som på tapperiet tilsettes mineraler: soda og tonic water.



Brus er betegnelsen på søtet, ullsyreholdig drikke: Solo, Coca-Cola, Fanta, Sprite samt sitron-, appelsin- og andre typer. Dette er vann som tilsettes et sirupskonsentrat, kunstig farge og ullsyre.

En annen type er ullsyreholdige fruktsaft som Mozell og Sider. Disse kan ha bakgrunn fra én frukt, for eksempel eple, eller være en blanding av flere typer fruktsaft. Noen av disse kan ha inntil 0,7 prosent alkohol.



Økonomi

Kalkulasjon av råvarer

Forfatter: Jannike Gausdal

[Kalkulasjon av råvarer \(137445\)](#)



En god kalkyle er nødvendig for å finne riktig pris på et produkt. Da må vi også vite råvarepris, siden det er en forutsetning for kalkylen. Råvareprisen finner vi om vi beregner mengde nøyaktig og tar hensyn til tilberedningssvinn. Her skal vi se på hvordan vi gjør dette.

Hva starter vi med når vi skal kalkulere?

Det første vi må gjøre, er å finne ut hva råvare- og ingredienskostnadene blir før retten vi skal kalkulere. Da må vi ta utgangspunkt i mengde eller vekt på råvarene før vi bearbeider dem.

Under bearbeidingen har mange råvarer et stort skrelle-, steke- eller kokessvinn. For eksempel vil ca. 50 % av bruttoekten av piggvar forsvinne ved filetering. Dette er det viktig å være klar over, slik at vi vet hvor mye vi må beregne for at gjesten skal få riktig mengde på tallerkenen.

Det er altså *bruttoekten* som kalkuleres, mens *nettovekten* er den delen av råvaren som brukes etter at skrell, skinn og bein er fjernet.

Det er gjesten/kunden som skal betale for svinn. Alt svinn som ikke er blitt medregnet i kalkulasjonen, er svinn som bedriften må dekke selv.

Hvordan finne nettovekten og svinnprosenten?

For å finne nettovekten på råvarene, kan vi benytte oss av matvaretabellen. I matvaretabellen kan du blant annet finne ut hvor mange prosent spiselig del en matvare har. Her ser du en skjermdump av oppslag på [rå appelsin](#), som viser at appelsin består av 78 % spiselig del. Vi ser dermed at appelsin består av 22 % skall, og dette kaller vi svinnprosenten.

En middels stor appelsin veier ca. 150 gram med skall. Da kan vi finne ut hvor mange av de 150 grammene som er spiselige, slik: $150 \text{ gram} \cdot 78 \% : 100 \% = 117 \text{ gram}$. Dette er nettovekten av appelsinen.

Huskelapp

- Bruttovekt er råvarens vekt før bearbeiding.
- Nettovekt er råvarens vekt etter bearbeiding, eller vekten på den spiselige delen av råvaren.
- Svinn kan være skinn, bein og skrell.

Brutto, netto og svinn



Her ser vi en hel, ubearbeidet piggvar i bruttomengde.



Ved å trekke fra de delene som ikke skal spises, sitter vi igjen med piggvar-filene og nettovekten.



Svinnet på en piggvar vil være hodet, skinnet og beina.

Appelsin, rå

Næringsstoff	Mengde	Enhet
Spiselig del		
Vann	78	%
Kilojoule	88	g
Kilokalorier	157	kJ
Fett	37	kcal
	0,1	g

Eksempel: Til et selskap trenger jeg 2 kg ferdig renset appelsin. Pris per kilo er 10 kr. Hva blir råvareprisen? For å finne ut dette kan en benytte seg av to metoder: *svinnprosentmetoden* eller *omregningstall*.

Svinnprosentmetoden:

Når vi bruker svinnprosentmetoden, må vi finne ut nettomengden og regne ut svinnprosenteren.

$$\text{Råvarepris} = \frac{\text{pris} \cdot \text{nettovekt} \cdot 100}{100 - \text{svinnprosent}}$$

Regnestykket på appelsin blir da slik: kr 10 pr. kg · 2,0 kg · 100 % : 78 = 25,64 kr.

Omregningstall:

Vi kan også benytte oss av omregningstall, som er en forenklet svinnkalkulasjon.

Omregningstallet finner vi slik:

$$\frac{\text{Vekten før rensing (bruttovekt)}}{\text{Vekten etter rensing (nettovekt)}}$$

Da kan vi finne omregningstallet for appelsin: 150 gram : 117 gram = 1,28 som rundes opp til 1,3.

1,3 er omregningstallet for appelsin. Hver gang appelsin dukker opp i en meny, kan vi bruke omregningstallet for å finne ut hvor mye det vil koste oss i råvarer å produsere retten, og hvor mye appelsiner vi må kjøpe for å få nok.

Fra eksempelet vårt vet jeg at jeg trenger to kilo ferdig renset appelsin til selskapet. Da vet jeg at jeg må bestille inn $2 \text{ kg} \cdot 1,3 = 2,6 \text{ kg}$ for å få nok.

Om det koster 10 kr pr. kg appelsin, vil råvareprisen bli: $2,6 \text{ kg} \cdot 10,00 \text{ kr} = 26,00 \text{ kr}$.

Om en ikke har matvaretabellen tilgjengelig, kan en også regne ut omregningstallet ved å veie en vare før og etter skrelling og eventuelt koking. Når vi har alle kostnadene for tilberedte råvarer klart, kalles det en forkalkulasjon.

Bruk av datamaskin med forskjellige regneark-programmer gjør det enklere å beregne pris og mengder på de produktene vi selger. Eksempel på et kalkulasjonsskjema med innlagt omregningstall finner du her i



Regneark - kalkulasjon og innkjøp / fil

<http://ndla.no/nb/node/131783>

(Microsoft Excel) eller i



Regneark - kalkulasjon og innkjøp / fil

<http://ndla.no/nb/node/131783>

(OpenDocument Spreadsheet).

Kalkyler

Forfatter: Industriskolen, NKI Forlaget

[Kalkyler \(138614\)](#)



Når vi skal bestemme prisen på et produkt, må vi beregne hvor mye produktet vil koste oss. Da setter vi opp et kostnadsoverslag – en kalkyle. I kalkylen må vi ha en oversikt over hvilke kostnader bedriften har, om de er faste eller variable, og om de kan knyttes direkte til produktet eller ikke.

Inntektene må være større enn kostnadene

For at en bedrift skal være lønnsom, må inntektene være større enn kostnadene. For å sikre lønnsomheten må vi fastsette riktig pris på produktene våre. Vi må utarbeide en kalkyle.

For å få et overslag over kostnadene ved et produkt, for eksempel en middagsrett, lager vi en selvkostkalkyle eller en bidragskalkyle. Vi deler kostnadene inn etter hvordan de oppfører seg i forhold til produksjonsmengde:

Faste og variable kostnader

Alle kostnader er enten faste eller variable. De faste kostnadene holder seg uendrede innenfor visse grenser uansett hvor mye eller lite det blir produsert. Eksempler på faste kostnader er lønnskostnader, utstyr, leie av lokaler, administrasjon og lignende.

De variable kostnadene varierer avhengig av produsert eller solgt mengde. Eksempler på dette er kostnader til råvarer, emballasje, frakt av vare til kunden osv. Når vi produserer mer av en rett, må vi kjøpe inn flere råvarer, vi bruker mer strøm, flere arbeidstimer osv. Totalkostnaden er summen av faste og variable kostnader.

Huskelapp

- Kalkyler er en måte å regne på for å finne kostnader og riktig pris.
- Selvkostkalkylen regner ut hva en vare må prises til for å dekke alle kostnader og en viss fortjeneste.
- Bidragskalkylen vurderer prisen markedet er villig til å betale, og ser på det bidraget som salget kan gi bediften.



En fast kostnad knyttet til produksjon og salg av slike småkaker kan være leie av lokaler. Det koster det samme å leie lokalene uavhengig av hvor mye eller lite bedriften produserer.

Direkte og indirekte kostnader

Det er nødvendig å kjenne til skillet mellom direkte og indirekte kostnader, spesielt når vi skal kalkulere pris på et produkt eller en meny. De direkte kostnadene er variable og vedrører kun produksjonen av det produktet vi skal kalkulere. Vi kan derfor uten videre belaste produktet for disse kostnadene. De vanligste direkte kostnadene er råvarer, emballasje, svinn, lønn til produksjon og strøm til produksjon.

Indirekte kostnader er felleskostnader for bedriften og kan ikke føres tilbake til et bestemt produkt eller en bestemt produktgruppe. Eksempler på indirekte kostnader er renter, avskrivninger, hjelpe materiell og lønn til funksjonærer og ansatte i vedlikehold og stab.

Merverdiavgift

For alle varer vi har funnet salgsprisen på, må vi også legge til merverdiavgift. Merverdiavgiften går til staten. Det er en indirekte skatt, og vi betaler den som en del av prisen på det produktet vi kjøper. Vi regner den i prosent av salgsprisen uten mva.

For 2012 er satsen generelt 25 %. Denne satsen gjelder for de fleste varer og tjenester. Om en gjest spiser en lunsjrett inne på din restaurant, blir dette regnet som en restauranttjeneste, og gjesten må da betale 25 % mva.

For næringsmidler er satsen 15 %. Dette gjelder når du selv handler mat på dagligvarebutikken, eller om en gjest kjøper en lunsjrett av deg og tar den med seg hjem i stedet for å spise den i salgslokalet.

Det er Stortinget som fastsetter satsene for merverdiavgift.



Kjøper du som forbruker en kaffepose til deg selv når du handler dagligvarer, utgjør 15 % av kjøpssummen mva. Kjøper en gjest en kaffe i din restaurant og drikker kaffen i salgslokalet, utgjør mva. 25 % av kjøpssummen.

Kalkyler

Vi må altså kunne regne ut hvilke kostnader og inntekter produksjonen av et produkt sannsynligvis vil gi. En kalkyle er slik en måte å regne kostnader og finne priser på, enten per kilo, per time, per rett eller per oppdrag. Det finnes ingen fasit på hvordan vi skal sette opp en kalkyle, men vi skal her presentere to vanlige måter: selvkostkalkyle og bidragskalkyle.



Kalkyler - enkelt forklart / video

<http://ndla.no/nb/node/134962>

Selvkostkalkyle

Hovedmålet for alle bedrifter er å gå med størst mulig overskudd. Det finnes mange andre gode mål også, men dette er tross alt viktigst. Salgsprisen bør derfor dekke alle kostnader og deretter gi fortjeneste. Når vi selv kan bestemme prisen, regner vi vanligvis ut prisen slik:

Salgspris = sum av kostnader per enhet + fortjeneste

Dette kaller vi en ren *selvkostkalkyle*. Den er bygget opp av faktiske kostnader – altså selvkost – pluss fortjenesten.

KOSTNADSART	INNSATS	KOSTNAD	SUM
VARIABLE KOSTNADER	KAFFEBONNER MELK KOPP, RØREPINNE LØNN TIL BARISTA	0,50 kr 0,50 kr 2 kr	3 kr
INDIREKTE FASTE KOSTNADER	ADMINISTRASJON MARKEDSFØRING HUSLEIE	2,40 kr 0,50 kr 0,10 kr	3 kr
SELVKOST (VK + FK)			6 kr
FORTJENESTE			10 kr
SALGSPRIS UTE MVA.			16 kr
SALGSPRIS MED MVA. (25 %)			20 kr



Salgspris = sum av kostnader per enhet + fortjeneste

Bidragskalkyle

Virkeligheten er slik at vi sjeldan helt kan bestemme prisen selv. De fleste selger produktene og tjenestene sine på et marked der det er stor konkurranse. Prisen kan da være gitt i markedet. Det vil si at vi ikke kan oppnå høyere pris enn det konkurrentene tar. I slike sammenhenger må vi sette et ekstra sokelys på kostnadene våre og hvordan vi kan forsøke å redusere dem.

Gitt salgspris = direkte kostnader + dekningsbidraget

Dekningsbidraget er den delen av prisen som skal dekke de faste kostnadene og fortjenesten.

KOSTNADSART	INNSATS	KOSTNAD	PRIS
VARIABLE KOSTNADER	MELK KAFFEBONNER KOPPER, RØREPINNE	0,50 kr 0,50 kr 2 kr	3 kr
UTSALGSPRIS			20 kr
DEKNINGSBIDRAG DB DEKKER FASTE KOSTNADER + FORTJENESTE		17 kr	17 kr

Gitt salgspris = direkte kostnader + dekningsbidraget

Vi kan enkelt si at *selvkostkalkylen* er grunnlaget for å regne ut en ideell pris, mens *bidragskalkylen* er den analysen vi gjør når prisen er fastlagt og vi vil regne ut om det er noen vits i å gå i gang med produksjon.

Selvkostmetoden

Forfatter: Kyrre Romuld
[Selvkostmetoden \(138315\)](#)



Huskelapp

- Direkte kostnader kan knyttes direkte til den innkjøpte varen.
- Indirekte kostnader kan ikke knyttes direkte til et produkt, men til alle produktene bedriften selger.
- Selvkost er alle kostnadene som direkte eller indirekte kan knyttes til produktet.

Det finnes mange ulike måter å fastsette prisen på et produkt på. Her skal vi se på hvordan vi kan bruke selvkostmetoden for å komme fram til riktig pris.

Line bruker selvkostmetoden

Line har fagbrev i kokkfaget og er ansatt som kjøkkensjef i et cateringfirma. Hun bruker vanligvis selvkostmetoden når hun skal kalkulere priser.

God kontroll på kostnadene

Line sier at den viktigste årsaken til at hun bruker selvkostmetoden, er at den gir henne en trygghet for at prisene dekker inn kostnadene. Hver gang hun får en bestilling, kalkulerer hun prisen på hver vare. Ofte gjør hun også priskalkyler når hun skal ta stilling til hvilke nye retter hun skal tilby. Om hun ikke føler seg ganske trygg på at retten vil oppnå en pris som både dekker kostnader og hennes egne krav til fortjeneste, så lar hun være å tilby denne retten.

Line bruker en enkel modell for selvkostkalkyle. I avsnittene som følger, skal vi fylle inn linje for linje i denne modellen. Line har akkurat fått en bestilling på 20 kyllingsalater og vil bruke disse som eksempel.

Første trinn – direkte varekostnad

Vi skal se på hvordan Line kan beregne pris på kyllingsalatene ved hjelp av denne kalkylen. Line har gjennom oppskriftsberegningen allerede funnet en råvarekostnad per salat, og da har hun også tatt hensyn til svinn.

Råstoff (kylling, salat, grønnsaker) er 10 kroner per salat.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	
= inntakskost	
+ indirekte kostnader	
= selvkost	
+ fortjeneste	
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Andre trinn – andre direkte kostnader

I selvkostmetoden er det viktig å finne alle kostnader som har direkte med et produkt å gjøre. I dette tilfellet ser Line at hun har betalt 100 kr i frakt for råvarene. Hun deler fraktkostnaden for hele sendingen på antall salater hun skal lage, og får 5 kroner i frakt ($100 : 20 = 5$ kr).

Line pakker salatene i engangsemballasje som koster 3 kroner stykket.

Line har erfart at det brukes i gjennomsnitt 5 minutter for å produsere og pakke kyllingsalaten, medregnet tid til å rydde og vaske. Direkte lønn finner vi ved å dele timesatsen (150 kr) på 60 for å finne lønnskostnaden per minutt. Deretter har vi multiplisert med 5 for å finne direkte lønn per pakke: $150 : 60 \cdot 5 = 12,5$ kr. Sum andre direkte kostnader blir da 20,50 kr (frakt 5 kr + emballasje 3 kr + direkte lønn 12,5 kr).

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	
+ indirekte kostnader	
= selvkost	
+ fortjeneste	
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Tredje trinn – sum inntakskost

I selvkostmetoden brukes begrepet inntakskost om det det koster å «få en vare inn». I Lines tilfelle er kyllingsalatene betalt inn til butikken når hun har gjort opp for råvareprisen og andre direkte kostnader. Hun summerer disse i tabellen og får en inntakskost på 30,50 kroner, men fortsatt er det et stykke igjen til endelig pris.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	
= selvkost	
+ fortjeneste	
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Fjerde trinn – indirekte kostnader

For Line koster det å drive cateringfirmaet. Med jevne mellomrom går hun gjennom alle kostnadene hun har til å drive butikken. I farten kan hun komme på husleie, strøm, rente på lån, renhold og annonser i lokalavisa. Hun kunne helt sikkert kommet på flere. Sammen med regnskapsføreren sin har hun beregnet disse kostnadene og fordelt dem på omsetning. De ønsket å finne en fast prosentsats og endte på 60 prosent. Det betyr at Line bør ha et tillegg på 60 prosent på inntakskosten på alle varer for å dekke de mange kostnadene som ikke kan knyttes til et spesielt produkt. I dette tilfellet blir den indirekte kostnaden per kyllingsalat 18,30 kroner ($30,5 \text{ kr} \cdot 0,6 = 18,30 \text{ kr}$). Dette legger hun inn i en ny linje i modellen.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	18,30 kr
= selvkost	
+ fortjeneste	
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Femte trinn – selvkost

Med begrepet selvkost menes både det «selve varen» har kostet og det «varen har kostet oss selv». Dette er et viktig trinn for at varen nå skal kunne selges uten tap. Varen har fått en pris som gjør at den dekker både varens egne kostnader og de felles kostnadene som alle varer må være med å dele på. Line fyller inn en ny linje tabellen. Prisen på en salat er nå kommet opp i 48,80 kroner. Nå gjenstår det bare å tjene penger, tenker Line.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	18,30 kr
= selvkost	48,80 kr
+ fortjeneste	
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Sjette trinn – fortjeneste

Line synes det er kjekt å drive cateringfirmaet. Aller kjekkest er det når et månedsregnskap viser et godt overskudd. Hun har i samråd med kjeden og regnskapsføreren satt en sats på fortjeneste på 30 prosent. Fortjenesten regner hun i prosent av selvkost ($48,80 \cdot 0,3$). Fortjenesten blir da 14,64 kroner.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	18,30 kr
= selvkost	48,80 kr
+ fortjeneste	14,64 kr
= salgspris uten merverdiavgift	
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Sjuende trinn – salgspris uten merverdiavgift

Nå er Line så godt som i mål. Hun har fått en salgspris uten merverdiavgift på 63,44 kroner.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	18,30 kr
= selvkost	48,80 kr
+ fortjeneste	14,64 kr
= salgspris uten merverdiavgift	63,44 kr
+ merverdiavgift	
= salgspris	

Åttende trinn – salgspris med merverdiavgift

For Lines del er den siste delen av kalkulasjonen enkel siden hun har satt samme prosent for merverdiavgift på alle produkter. Hun legger 15 % prosent merverdiavgift, altså 9,51 kr kroner, til salgsprisen. ($63,44 \text{ kr} \cdot 15 : 100 = 9,51 \text{ kr}$).

Line summerer og får en salgspris med mva. på 72,95 kroner.

Kalkulasjon etter selvkostmetoden

råvarepris	10,00 kr
+ andre direkte kostnader	20,50 kr
= inntakskost	30,50 kr
+ indirekte kostnader	18,30 kr
= selvkost	48,80 kr
+ fortjeneste	14,64 kr
= salgspris uten merverdiavgift	63,44 kr
+ merverdiavgift	9,51 kr
= salgspris	72,95 kr

Ofte gjør en «prispsykologiske» justeringer for å legge prisen rett under en tier, hundre- eller tusenlapp. Kundene oppfatter da prisen som lavere enn den er i virkeligheten. Line velger derfor å sette prisen til 79 kroner.

Hun legger prisen inn i modellen og er i mål. Prisen for 20 kyllingsalater blir da: 79 kr · 20 = 1580 kr.

Avanse

Vi kan forenkle kalkylen ved å bruke avanse. Avansen er differansen mellom salgsprisen uten merverdiavgift og de direkte kostnadene.

Beregning av avanse for et ferdig prisert produkt

salgspris uten merverdiavgift	
- direkte kostnader	= avanse

Det vil si at avansen består av indirekte kostnader og fortjeneste.

Prising av produkt basert på avanse

direkte kostnader	
+ avanse	= salgspris uten merverdiavgift

Bidragsmetoden

Forfatter: Kyrre Romuld
[Bidragsmetoden \(138572\)](#)



Det finnes mange ulike måter å fastsette prisen på et produkt på. Her skal vi se på hvordan vi kan bruke bidragsmetoden for å komme fram til riktig pris.

Stine bruker bidragsmetoden

Stine har fagbrev i kokkfaget og har jobbet lenge i hotell- og restaurantbransjen. Hun er nå medeier i en liten restaurant som også driver selskapsvirksomhet. Stine bruker vanligvis bidragsmetoden når hun skal beregne pris.

I dette tilfellet er Stines kunde et samboerpar som skal gifte seg. I bedriftsmarkedet er det vanlig å operere med priser *uten* merverdiavgift når man lager tilbud og sammenligner priser mellom ulike leverandører. Når vi som privatkunder studerer vareutvalget i butikkhyllene, er prisene vanligvis oppgitt *med* merverdiavgift.

Ingen kunder er like

Stine vet at både pris og produkt må tilpasses den enkelte kunde. Felles for de aller fleste salgene er at de skjer i hard konkurranse med andre leverandører. Stine mener at bidragsmetoden hjelper henne med å tilpasse prisen til både kunden og konkurrentene.

Nå skal Stine sette opp et prisforslag til samboerpares bryllups meny. Hun har hatt flere møter med paret og funnet fram til en 3-retters meny både hun og kunden tror skal passe godt. På det tredje og siste møtet med kunden skal hun legge fram pristilbuddet sitt.

Første trinn – å beregne de variable kostnadene

Stine må først finne de variable kostnadene. Hun finner at råvareprisen for en 3-retters meny til 40 personer er 15 000 kr.

- Frakt til Stines lager koster 500 kroner for alle råvarene.
- Stine vet at hun må ha 2 kokker på jobb i 8 timer med en timelønn på 150 kr for å klare oppdraget ($8 \cdot 2 = 16$ timer, $16 \text{ timer} \cdot 150 \text{ kr} = 2400 \text{ kr}$)

Variable kostnader	
råvarepris 3-retter til 40 personer	15 000,00 kr
frakt	500,00 kr
+ direkte lønn	2 400,00 kr
= totalt variable kostnader	17 900,00 kr

Andre trinn – å beregne dekningsbidraget

Huskelapp

- Variable kostnader endrer seg i takt med produksjonen eller salget.
- Faste kostnader er de samme selv om produksjon og salg endrer seg.
- Dekningsbidrag er det økonomiske bidraget et produkt bidrar med til å dekke faste kostnader og gi overskudd.

Dekningsbidraget er den delen av prisen som kommer i tillegg til de variable kostnadene. Dekningsbidraget beregnes i prosent av prisen. Hvor stor denne prosenten er, kan variere. I dette tilfellet tenker Stine at dekningsbidraget bør utgjøre 40 prosent.

Stine vet at hun er i hard konkurrans med flere lokale leverandører. Pris betyr nok ikke alt, men Stine vet at hun må kunne måle seg med konkurrentene. Hun legger dekningsbidraget til de variable kostnadene, og prisen blir 29 833,00 kr. Dette er prisen før merverdiavgiften er lagt til.

Beregning av dekningsbidraget	
prisen som Stine skal fram til	100 %
+ dekningsbidraget	40 %
= variable kostnader	60 %

Dekningsbidrag	
variable kostnader (60 % av prisen)	17 900,00 kr
+ dekningsbidraget (17 900,00 kr : 60 × 40)	11 933,00 kr
= pris (uten mva.)	29 833,00 kr

Bidragsmetoden fungerer også i revers

Stine har et veldig godt møte og får gode tilbakemeldinger på sitt forslag til løsning, men når hun legger fram pristilbudet, reagerer kunden negativt. Hun blir fortalt at de har fått bedre pris på tilsvarende meny hos Stines hardeste konkurrent. Kunden understreker samtidig hvor godt de har likt Stines løsning og hennes måte å presentere sin egen bedrift på.

Bidragskalkyle	
salgspris	25 000,00 kr
+ variable kostnader	17 900,00 kr
= dekningsbidrag	7 100,00 kr

Stine tar sjansen på å utfordre kunden på hvilken pris som skal til for å få avtalen. «I hvert fall ikke over 25 000 kr», er svaret. Hun tar fram kalkulatoren og gjør en rask bidragskalkyle. Hun beregner dekningsgraden, som er dekningsbidraget som prosent av salget (omsetningen), og får 28,4 prosent.

Dekningsgrad	
7 100,00 kr × 100 : 25 000,00 kr	28,40 %

Stine tenker at et dekningsbidrag på 28 prosent er lavere enn planlagt. Samtidig gir det et lite bidrag til å dekke andre

kostnader og gir litt fortjeneste. Stine vet at mange av gjestene i bryllupet er unge, ugifte par som kan være framtidige kunder om hun leverer et bra produkt. Stine synes det er viktig å vise seg fram for disse framtidige kundene, og å hindre vekst hos konkurrenten.

«25 000 kr er greit», sier Stine med et smil.

Til sist beregner hun salgspris med merverdiavgift. Kan du regne ut hvilken pris Stine ender opp med?

Påslagsmetoden

Forfatter: Kyrre Romuld

[Påslagsmetoden \(138553\)](#)



Huskelapp

- Inntakskost er det du betaler for å ta en vare inn i bedriften.
- Kalkulasjonstallet skal dekke alle kostnader, fortjeneste og merverdiavgift.

Det finnes mange ulike måter å fastsette prisen på et produkt på. Her skal vi se på hvordan vi kan bruke påslagsmetoden for å komme fram til riktig pris.

Farek bruker påslagsmetoden

Farek er ansatt som servitør i en stor kafé som selger enkle lunsjretter og kaffe. De har også utsalg av diverse drikkevarer. Farek skal beregne salgspris på mineralvann og velger å bruke påslagsmetoden. Det er en forenkling av selvostmetoden.

Sparer tid

Farek vet at han har mange ulike drikkevarer i butikken. Ved å bruke påslagsmetoden sparer han mye tid samtidig som han sikrer seg en grei kontroll med de aller fleste prisene. Mens selvostmetoden bruker ni trinn på å komme til ferdig pris, kan Farek nøye seg med fire. I oppgavene til dette temaet får du prøve metoden på flere ulike vareslag.

Første trinn – beregne direkte varepris

Farek finner varens innkjøpspris på pakkseddel eller faktura. Mineralvannet kommer i kasser på 24 flasker. Hver kasse er oppgitt å koste 200 kr uten merverdiavgift.

[Tabell som viser direkte varepris – første trinn.](#)

- Innkjøpsprisen per flaske mineralvann blir da $200 \text{ kr} : 24 \text{ flasker} = 8,33$ kroner.

Andre trinn – beregne andre direkte kostnader

Hele varepartiet består av 10 kasser

- Det er 24 flasker i en kasse ($10 \cdot 24 = 240$ flasker).
- Den totale fraktkostnaden er på 500 kroner.
- Fraktkostnad per enhet blir $500 \text{ kr} : 240 \text{ flasker} = 2,08$ kr).

[Tabell som viser inntakskost – tredje trinn](#)

Tredje trinn – beregne inntakskost

Farek summerer direkte varekostnad og andre direkte kostnader og får inntakskost på 10,41 kroner.

[Tabell som viser direkte kostnader - andre trinn](#)

Fjerde trinn – multipliser inntakskost med påslagsfaktor

Farek har fått et sett med ulike påslagsfaktorer for ulike varegrupper. Årsakene til at påslagene varierer, er flere:

- Noen varer går lett ut på dato, slik at man må ta inn litt ekstra for å dekke opp for de varene som må kastes.
- Noen varer ligger lenger i hylla enn andre, og de skal derfor ha litt mer påslag for lagerkostnaden. Noen varer er spesielt utsatt for svinn.
- Enkelte varer er også spesielt utsatt for oppmerksomhet fra kundene som sammenligner priser på varer fra konkurrenter. Disse varene får derfor en lav påslagsfaktor.

Hensikten med en påslagsfaktor er uansett å dekke inn indirekte kostnader, fortjeneste og merverdiavgift.

- Inntakskost var 10,41 kroner.
- Påslagsfaktor er 1,9 for denne typen varer.
- Salgspris blir 19,78 kroner.

I tråd med kjedenes politikk for prising av varer rundes denne summen av til å ligge ti øre under nærmeste krone, altså 19,90.

Salgspris		
påslagsfaktor for mineralvann er 1,9	$10,41 \text{ kr} * 1,9 =$	19,78 kr
= avrundet salgspris		19,90 kr

Svinn

Forfatter: Jannike Gausdal

[Svinn \(139494\)](#)



Huskelapp

Vanlige kilder til svinn er:

- Vareleveranse
- Innkjøp og lager
- Menyplanlegging
- Tilberedning/produksjon
- Prising

Svinn er tap av verdier. Alle som driver eller er ansatt i en bedrift, er opptatt av lønnsomheten. Det er lønnsomheten som sikrer videre drift, at alle har en jobb å gå til, og kan heve lønn i slutten av hver måned. I Norge går ca. 2 milliarder kroner tapt årlig pga. svinn. Svinn reduserer bedriftenes fortjeneste, og tiltak mot svinn er derfor ofte svært lønnsomme.

Svinn i restaurant og matfagbransjen

Svinn kan forekomme i mange ledd under matvareproduksjon- og servering, og vil påvirke fortjenesten. Søppelbotten kan fort bli en av de høyeste kostnadene ved produksjonen. Litt grovt kan vi si at svinn er en følge av slurv, inkompetanse, dårlige rutiner og uærighet. Heldigvis kan vi klare å redusere eller fjerne alle disse elementene.

Vareleveranse

Ved vareleveranse er det viktig at bedriften har utviklet gode rutiner for varemottak. Sjekk alltid at du får det du har bestilt og betalt for. Er råvaren hel og i orden? Holder den anbefalt temperatur og har vi fått riktig antall? Dersom vi aksepterer dårlig kvalitet på varen, vil både kunden og bedriften lide under det.



Aksepteres det en lav kvalitet ved vareleveranse, kan en risikere at varen blir ødelagt før en rekker å bruke den og bedriften taper penger.

Menyplanlegging

Ved menyplanleggingen er det lurt å sjekke hva bedriften har av varer på lager, og planlegge ut ifra det. Samme ferskvare kan brukes i flere ulike retter. Dagens rett kan bidra til at en får brukt opp rester av kjøtt, fisk og grønnsaker. Med litt kreativitet kan det lages mye spennende med enkle og gode knep, uten at gjenbruket oppfattes som "restemat".

Husk at godt modnet frukt og grønnsaker ikke trenger å kastes, men kan brukes til andre retter enn først tenkt. Godt modnet frukt og bær kan for eksempel bli til nydelig syltetøy, overmodne tomater kan bli til god saus eller suppe. Planlegg menyen etter muligheten for å bruke hele råvaren. Har man fisk på menyen, kan man sette opp saus eller suppe basert på kraft laget av fiskebeina. En «enklere» meny med færre retter kan gi bedre oversikt over råvarelager og kan dermed forhindre svinn.



En godt modnet banan trenger ikke kastes, den smaker for eksempel nydelig i smoothies eller bananbrød.

Innkjøp og lager

God orden og rotasjon på lager er viktig for at ikke varer skal gå ut på dato og dermed havne i søpla. Nye varer må settes bakerst slik at de eldste varene brukes først. Nøyaktighet i varebestillingen holder varelageret nede og hindrer at bedriften blir sittende med mer varer enn den i realiteten trenger. Ved store varelager kan det være vanskelig å holde oversikt og varer kan dermed bli ødelagt før en rekker å bruke dem.

Det er også viktig med jevnlige kontroller for å sjekke at de ulike lagrene/kjølene holder riktig temperatur i forhold til type varer. Feil lagring kan føre til at varen blir ødelagt før bedriften rekker å bruke den. En god dialog med leverandører kan være lønnsomt for bedriften. En får informasjon om aktuelle kampanjer, sesongvarer eller kanskje partier med overmodnet frukt og grønt til en billig penge.

Tilberedning og produksjon

Tilberedningssvinnet kan fort bli høyt om kokken slurver eller ikke kjenner tilberedningsmetoder godt nok. Steking og tilberedning ved korrekte temperaturer, medfører mindre stekesvinn. Vær oppmerksom slik at du ikke kutter eller skreller vekk for mye av råvaren som skal tilberedes.

Ved porsjonsberegning er det viktig å være nøyaktig og ikke avvike fra oppgitt porsjonsmengde. Tenk deg at du skal porsjonere opp fiskefilet. Bedriften har beregnet 160 gram fisk til hver porsjon, men du slurver og det blir som regel 180 gram fisk. Du serverer i gjennomsnitt 100 tallerkener i uken av denne retten. 20 gram «ekstra» på hver av de 100 tallerkenene i uken tilsvarer 2 kg. Om kiloprisen er 100 kr, blir dette 200 kr i tap hver uke for bedriften. På et år vil det bli 10 400 kr.

Bruk av mindre tallerkener på buffetservering kan være lurt for å hindre gjesten i å forsyne seg med mer enn han klarer å spise. Ikke sett opp for mye mat på buffeten med en gang, fyll heller oftere på. Da har du mulighet til å kunne bruke eventuelle rester til noe annet. Vær kreativ og bruk restene i sauser, supper og grønnsakskraft. Brød til overs kan brukes til krutonger, toast og brødrasp.



Bruk av mindre tallerkener på buffetservering kan minske matsvinnet ved å hindre gjesten i å forsyne seg med mer enn han klarer å spise.

Mat er penger!



Svinn / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139494>

Prising:

Det er viktig å sette riktig pris på produktet slik at bedriften tjener penger på varen. Det er gjesten/kunden som skal betale for svinn. Alt svinn som ikke er blitt medregnet i kalkulasjonen, er svinn som bedriften må dekke selv. Priser vi varen eller tjenesten på en måte som ikke dekker kostnadene våre, vil vi fort måtte innstille driften.

Andre muligheter for svinn

De nevnte kildene til svinn er svinn som bedriften vet kan eksistere, og som det er mulighet for å kontrollere. Andre typer svinn kan være mer «usynlig» og vanskeligere for bedriften å oppdage og kontrollere. Dette kan for eksempel være tyveri utført av personale eller kunde, feilslag i kassen, manglende fakturakontroll osv.

Når en er klar over de vanligste kildene til svinn, er det enklere å jobbe bevisst for å redusere dem. En trenger ikke å gjøre det for innviklet, men en bør tenke igjennom muligheten for svinn, og opparbeide gode rutiner og holdninger.

Noen typer svinn kan være vanskelig å oppdage. Les mer her:

- [- Stjeler dyr vin i kassevis](#)

Tips til hvordan storhusholdninger kan forebygge og redusere matsvinn.

- [Ny nordisk rapport og
guide om matsvinn
innenfor storhusholdning](#)

Svinnhjulet

For deg som elev er det godt å ha et hjelpemiddel for å huske hva som inngår i begrepet svinn, og da særlig for bransjene i restaurant- og matfag. Svinnhjulet er et slikt nyttig hjelpemiddel.



Jannikes svinnhjul / h5p_content

<http://ndla.no/nb/node/138506>

Oppgaver

Økonomileder Silje

Forfatter: Steinar Madsen, Jannike Gausdal
[Økonomileder Silje \(139697\)](#)



Silje har ansvar for prisfastsettelsen i Mat og vinhuset AS. Her skal du hjelpe henne med å kalkulere et parti med eksklusiv vin.

Mat og vinhuset AS mottar 200 flasker vin til en innkjøpspris på kr 230,- per par.
Fraktkostnadene er kr 1200,-.

Silje har funnet ut at de indirekte kostnadene er 65 % av de direkte kostnadene. Dette har hun beregnet tidligere med utgangspunkt i et normalår. I tillegg bør fortjenesten være 45 %, og merverdiavgiften (mva.) er 25 %.

1. Beregn pris med mva. per flaske vin.
2. Hva er avansen i kroner og prosent?
3. Hvilke faktorer må hun vurdere for å bestemme «riktig pris»?
4. Bruk gjerne



Kalkyler i Excel / fil
<http://ndl.no/nb/node/127004>

når du løser oppgaven.

Den laveste prisen på kort sikt

Forfatter: Steinar Madsen

[Den laveste prisen på kort sikt \(139796\)](#)



Med bidragsmetoden kan vi beregne den laveste prisen det er forsvarlig å bruke. Her kommer et eksempel på hvordan du kan gjøre denne vurderingen.

En bedrift selger 9.000 enheter av et produkt per år. Prisen inklusive mva. er 20,— kroner. Variable enhetskostnader er 12,— kroner, og den årlige faste kostnadene er 60.000,— kroner.

1. Beregn dekningsbidrag per enhet.
2. Beregn det totale dekningsbidraget.
3. Hva blir det årlige overskuddet?
4. Hva blir den laveste prisen bedriften kan ta på kort sikt?

Bruk gjerne



Kalkyler i Excel / fil

<http://ndla.no/nb/node/127004>

når du løser oppgaven. Begrunn svaret.

Nye varer, nye priser

Forfatter: Steinar Madsen, Jannike Gausdal

[Nye varer, nye priser \(139698\)](#)



Farek har fått inn et nytt parti varer som skal videreselges i kafeen. Kan du hjelpe ham å kalkulere dem?

I sendingen er det fire ulike matvarer. Noen av dem er typiske volumselgere.

Påslagsfaktoren er 1,35.

En faktura viser disse innkjøpsprisene:

- Kaffeposer kr 48,-
- Appelsinjuice kr 11,50
- Sjokoladekjeks kr 6,50
- Muffins kr 9,-

1 Hva blir utsalgsprisen inkl. mva. for produktene?

2 Hva blir mva. for hvert produkt?

Bruk gjerne



Kalkyler i Excel / fil

<http://ndla.no/nb/node/127004>

når du løser oppgaven.

Salg og markedsføring

Markedsføring

Forfatter: Oddvar Torgersen, NKL Forlaget, Amendor
[Markedsføring \(140718\)](#)



Huskelappen:

Markedsføring handler om å forstå kundens behov, og tilby tjenester og produkter som skiller seg fra konkurrentene.

Hva er markedsføring?

Mange vil nok forbinde ordet markedsføring med reklame i aviser, på tv og internett. Men markedsføring er mye mer enn det. Markedsføring handler om å forstå kundenes behov, samt tilby tjenester og produkter som skiller seg ut fra konkurrerende tilbud, på en eller annen måte.

Konkurransemidler

Markedsføring dreier seg om å bruke virkemidler som fører til kjøp og skaper fornøyde kunder som gjør gjenkjøp. En bedrift har fem verktøy den kan bruke for å øke salget. Vi kaller dem de fem p-ene.

1. Produkt
2. Pris
3. Påvirkning
4. Plass
5. Personale

Kombinasjonen, eller miksen, av hvordan bedriften bruker disse p-ene, kan gi deg de konkurransefortrinnene du trenger for å vinne i markedet. Vi snakker altså om bedriftens markedsmilks. Her ser vi litt nærmere på hver av de fem p-ene:

Produkt

Her dreier det seg om å velge riktige produkter for kundene dine. Det hjelper ikke å ha et fantastisk produkt hvis ingen vil ha det. Bedrifter arbeider stadig med produktutvikling og er veldig nøye når de vurderer nye produktideer. Svært få av de ideene en bedrift kommer opp med, blir faktisk produsert og lansert på markedet. Nye produktideer blir testet og analysert før de eventuelt slippes ut på markedet.



Rørosmeieret er kjent for spesielle tradisjonsrike produkter og har oppnådd spesialmerking, blant annet alt økologisk.



Pris er viktig. Hvor prisbevisst er du?



Reklameplakat er en vanlig form for markedsføring hvor produsenten prøver å påvirke deg.

Stikkord: kvalitet, smak, utseende, omtale, vaner, trender, emballasjeløsning, service,

Pris

Prisen er viktig for om kundene vil kjøpe produktene dine. Er billig alltid best? Nei, i hvert fall ikke hvis du ønsker å selge kvalitetsprodukter. For å sette riktig pris må du ta hensyn til hva markedet er villig til å betale for produktet ditt.

Stikkord: prisnivå, rabatter, fortjeneste, betalingsbetingelser

Plass

Hvor varene selges, er også viktig. Får kundene tak i varene dine? Her er det mange hensyn å ta. Hvor mange produkter skal jeg ha? Skal jeg åpne eget spisested eller skal jeg få varene mine inn i andres spisested slik at de kan selge dem for meg?

Stikkord: vareutvalg, lager, transport, lokaler, geografisk plassering

Påvirkning

Det hjelper ikke å ha gode produkter med riktig pris til salgs i en fin restaurant hvis ingen vet om deg. Du må bruke påvirkning for å gjøre kundene oppmerksomme på produktet ditt. Påvirkning er det vi kaller reklame og kommunikasjon – vi ønsker å påvirke folk til å kjøpe våre produkter.

Stikkord: annonsering, selgere, reklame, kampanjer, salgsfremmende tiltak

Personale

Over halvparten av alle produkter som selges i Norge, er tjenester. Tjenestene utføres av mennesker. Vi kan si at menneskene er en del av tjenesten, og derfor er det viktig å ansette de rette menneskene.

Stikkord: serviceinnstilling, kunnskap om varen, faglig dyktighet, positivitet, lojalitet

P for produkt

Forfatter: Mette Holan, NKI Forlaget, Amendor AS, Jannike Gausdal

[P for produkt \(141110\)](#)



Huskelappen:

- Produkt er den første og viktigste p-en i rekken av virkemidler. Uten et produkt har vi ikke noe å markedsføre.

Et av de viktigste konkurransemidlene en bedrift har, er selve produktet. Et produkt kan være både varer og tjenester. Produktet er ikke bare et verktøy på linje med de andre p-ene i markedsmixen vår: Det er hele grunnlaget for vår virksomhet – for uten et produkt har vi ingenting å markedsføre.

Det hjelper ikke om prisen på produktet ditt er lav, distribusjonen utmerket og påvirkningen suveren hvis ikke produktet er det kundene vil ha.

Kundens behov i sentrum

Når du driver et lite firma, kan du kjøpe inn og selge ferdige produkter som andre har utviklet, eller du kan utvikle nye produktideer og produkter selv. Uansett bør du alltid lytte til kundens ønsker og behov. Du bør tenke slik: «Hvilket produkt er det markedet trenger og ønsker som jeg kan kjøpe inn for så å selge til dem?», og ikke slik: «Jeg har et produkt jeg ønsker å selge, la oss finne noen som vil kjøpe det.»

Produktpolitikk handler derfor om:

- hvilke produkter bedriften velger å ha i sitt sortiment (utvalg)
- hvilke egenskaper disse produktene skal ha

Bedriftens sortiment

Bedriftens samlede tilbud av produkter på markedet kaller vi bedriftens sortiment eller produkmiks. Et mer dagligdags ord for sortiment er vareutvalg. Et sortiment inneholder:

- **produktgrupper:** produktvarianter som har innbyrdes tilknytning ved at de dekker samme behov
- **produktvarianter:** en spesiell utgave av et produkt

Produktgruppe	Forretter	Mineralvann	Vin
Produktvariant	Røkelakstartar	Sitronbrus	Rødvin

Bedriftens sortiment har en viss dybde og en viss bredde. Dybden avhenger av antall varianter, mens bredden avhenger av antall produktgrupper.

- **Sortimentsbredde:** En moderne restaurant har nokså mange produktgrupper i sortimentet sitt. Som eksempel kan vi nevne forretter, hovedretter, desserter, mineralvann, kaffe, vin, øl osv.
- **Sortimentsdybde:** Den samme restauranten trenger derimot ikke å ha like stor dybde i



Mennesker har mange forskjellige behov. Vi må tilby produkter som kunden vil ha. Les mer: [Grunnleggende behov](#)



Dette bakeriet tilbyr et produkt som tilfredsstiller denne kundens behov.

Oppgave: Hvilke produktgrupper og produktvarianter kan du finne i et bakeri?

produktgruppen sin. Utvalget av vin kan for eksempel være stort, og da er det stor dybde i produktgruppen vin. Derimot kan utvalget av kaffe være lite. Kanskje finnes det bare en variant, svart kaffe. En kaffebar kan derimot ha mange typer kaffe, og dermed stort sortimentsdybde.

Bedriftens sortiment og forretningside

Det er flere forhold som har betydning for bedriftens sortiment. Et stort sortiment koster penger og krever mye plass. Et bredt vareutvalg krever også inngående kunnskap om produktene. Kanskje må butikken ansette flere medarbeidere eller gi bedre opplæring av nåværende ansatte. Når en bedrift skal bestemme sortimentet, må den derfor vurdere vareutvalget opp mot forretningsideen. Hvis bedriften vurderer å tilby nye varer til kundene sine, bør den svare på disse spørsmålene først:

- Hvilke ekstra kostnader oppstår i forbindelse med det nye produktet?
- Hvordan påvirker det nye produktet lagring, distribusjon og markedsføring? (Blir det behov for en annen type lager – for eksempel et kjølelager – som bedriften ikke har i dag?)
- Passer produktet til den nåværende imagen? (Bør en bedrift som tilbyr eksklusiv vin, også tilby vin av rimelig og grei kvalitet i sortimentet sitt?)
- Har de ansatte gode nok kunnskaper om det nye produktet?
- Kan det nye produktet føre til "kannibalisme"? Med det mener vi at kundene kjøper det nye produktet i stedet for et annet av produktene våre.



Ikke alle spisesteder
tilbyr et like stort
utvalg av vin som
denne restauranten,
det kommer an på
bedriftens
forretningsidé.



Internasjonalen bar
har som målsetting å
bli best på brennevin.

Deres meny
inneholder derfor et
bredt utvalg av
brennevin, klassiske
coctails og spennende
ølsorter.

P for pris

Forfatter: Mette Holan, NKI Forlaget, Amendor AS

[P for pris \(140682\)](#)



Huskelappen:

- Pris er den andre p-en i rekken av virkemidler.
- Prisen er det kunden betaler for et produkt, og prissetting er den fremgangsmåten vi bruker for å fastsette denne prisen.

Hva må du tenke på når du skal fastsette en pris for produktet ditt? Det finnes tre metoder som kan hjelpe deg på vei.

En bedrift står stort sett fritt til å sette den prisen den ønsker på et produkt. Det er imidlertid flere ting bedriften må ta hensyn til:

1. Prisen må være slik at kundene synes produktet er verdt det.
2. Prisen må være så høy at bedriften går med overskudd og får dekket inn sine kostnader.

Former for prissetting

Vi kan velge mellom tre former for prissetting:

- **Kostnadsorientert prissetting.** Prisen på varen skal være minst så høy at den dekker det produktet koster. For å finne denne prisen benytter bedriften ulike kostnadskalkyler.

Fordel: Vi har god kontroll med lønnsomheten.

Ulempe: Vi vurderer ikke om prisen harmonerer med det kundene er villige til å betale.

- **Etterspørselsorientert prissetting.** Her tar bedriften så mye for produktet som den tror at kunden er villig til å betale.

Fordel: Vi sikrer maksimal fortjeneste ved at vi tar en optimal pris.

Ulempe: Det er dessverre nesten umulig å finne ut hva markedet er villig til å betale.

- **Konkurranseorientert prissetting.** Bedriften lar prisen bestemmes av hva konkurrentene tar for tilsvarende produkter. Enten kan vi ta samme pris, eller vi kan ta mindre/mer. Ligger vi høyere i pris, kan det hende at kundene heller kjøper hos konkurrentene. Ligger vi lavere i pris, kan det hende at konkurrentene går til priskrig mot oss!

Fordel: Metoden er enkel – det er bare å se på hva konkurrentene tar.

Ulempe: Det er ikke sikkert dette er riktig pris for å få maksimal fortjeneste (kanskje kundene oppfatter vårt produkt som så bra at de er villige til å betale mer), og kanskje er prisen så lav at vi ikke får dekket inn kostnadene våre.

Sannsynligvis vil bedriften bruke en kombinasjon av disse formene for prissetting.



Lar du deg lokke?

Prisavslag brukes som virkemiddel på utallige måter. Bedriften kan ha tilbudsvarer for å øke salget på andre varer, eller den kan gi kvantumsrabatt («Kjøp tre – betal for to»).

Det er svært viktig at bedriften nøyne vurderer hvilken pris den skal ta. Prisen må vurderes ut fra en helhet, og vi må ikke glemme at pris har sammenheng med de øvrige konkurransemidlene.

P for påvirkning

Forfatter: Mette Holan, NKI Forlaget, Amendor AS

[P for påvirkning \(140702\)](#)



Huskelappen:

Påvirkning er den tredje p-en i rekken av virkemidler. Vi påvirker kunden gjennom bruk av markedsommunikasjon i ulike former.

Nå skal vi se nærmere på hvordan vi kan påvirke kunder gjennom riktig bruk av markedsommunikasjon.

Hvordan kan vi påvirke kunder til å kjøpe produktene våre?

Vi kan for eksempel kommunisere med kundene ved hjelp av reklame på tv, annonser i avisene eller via bedriftens Facebook-side. For at bedriften skal få solgt sine produkter, må kundene på en eller annen måte få rede på at produktene er til salgs. Informasjon til kundene gis altså for å få kundene til å kjøpe produktet. Denne formen for påvirkning kaller vi ofte formarkedsommunikasjon.

Hensikten med markedsommunikasjon

Markedsommunikasjonens hovedoppgaver er

- å skape tillit til merke og leverandør
- å bygge opp kjøpertrygghet
- å informere om produktekspansjon
- å gjøre produktet kjent hos potensielle kunder
- å motivere til kjøp
- å bekrefte at kunden har gjort et godt kjøp

Ulike typer markedsommunikasjon

Det finnes mange typer markedsommunikasjon. De viktigste typene er:

Reklame

Reklame omfatter all betalt masseommunikasjon fra en identifiserbar avsender. Det finnes mange kanaler for reklame: aviser, ukeblader, skilt, emballasje, radio, tv og Internett. I tillegg har vi reklamemateriell som brosjyrer, reklameblad, flygeblad, direkte brev osv.

Sosiale medier

Kommunikasjon med kunder via sosiale medier som Facebook, YouTube og Twitter blir mer og mer vanlig. Dyktige bedrifter klarer å engasjere kunder og følgere på nettstedene sine ved å legge ut konkurranser, morsomme videosnutter eller engasjerende innlegg som skaper aktivitet blant publikum.

Personlig salg

En selger kan treffe kunden direkte ved butikksalg, dørsalg, kundebesøk og telefonsalg.



Mange bedrifter har egen nettside eller facebookside hvor de kan kommunisere med kundene.



McDonalds-kjeden har skapt et sterkt varemerke. Logoen er lett å kjenne igjen, selv uten hele navnet skrevet.

Eksempel : [Norvegia-reklame](#)

Oppgave: Finn eksempler på markedsommunikasjon enten i blader eller på nettet. Blir du påvirket?

Personlig salg blir gjerne brukt når vi har å gjøre med et lite antall kunder. Produktene bør demonstreres og beskrives, og budskapet må tilpasses den enkelte kunde. Forutsetningen for å kunne drive med personlig salg er at fortjenesten er stor nok til at det lønner seg, og at kundene kan treffes innenfor en rimelig avstand.

Mange kunder er imidlertid negative til telefonsalg. Det kan oppleves som inntrenging i privatlivets fred. Produkter som blir solgt over telefon, kan derfor risikere å bli oppfattet som noe negativt. Det er viktig å være klar over denne sammenhengen for den som har tenkt å selge produktene sine gjennom en slik salgskanal.

PR/samfunnskontakt

PR er en forkortelse for det engelske uttrykket *public relations*. Hensikten med PR er å skape positive holdninger til bedriften.

Redaksjonell omtale (det vil si at bedriften omtales i en avisartikkel skrevet av en journalist) og nyhetsoppslag virker troverdige og har derfor større effekt enn tradisjonell reklame. Mange større bedrifter har egne medarbeidere som ivaretar slik publisitet og gratisomtale.

Salgsfremmende tiltak

Tiltak som ikke direkte er reklame, men som helt klart har samme hensikt, er for eksempel sponsorvirksomhet, deltagelse på messer og utstillinger og prisavslag i korte perioder.

Varens rykte

Et positivt rykte i form av god omtale er også god reklame. Kundene forteller om sine erfaringer med produktet til andre mulige kunder. Slik vareprat er svært effektiv fordi den oppfattes som troverdig reklame.

Sosiale medier, der brukere selv lager innhold, kan bidra til at varens rykte får større rekkevidde enn før. Dette er forhold som markedsførere må være bevisste på. Vi må derfor vurdere hvordan vi kan få våre kunder til å snakke positivt om oss på de sosiale mediene.

Når virksomheten skal utforme en påvirkningspolitikk, må denne selvfølgelig være i harmoni med de valgene som er gjort for de andre konkurransemidlene. Er produktet eksklusivt, prisen høy og servicen meget god på et luksuriøst utsalgssted, må påvirkningen være tilsvarende.



Mange bedrifter velger å sponsore idrettsutøvere og arrangementer som en form for reklame. Her ser du Geir Skeie som har blitt sponset av ulike bedrifter under Bocuse d'Or.



Gammel reklame for øl. Slik reklame er ikke lenger lov i Norge.

P for plass

Forfatter: Live Marie Toft Mogstad

[P for plass \(140804\)](#)



Huskelappen:

- Plass er den fjerde p-en i rekken av virkemidler.
- Plass handler om både utsalgssted og distribusjon.

Det store spørsmålet innen distribusjon er, litt enkelt formulert: Hvor skal vi selge produktene våre? Som markedsførere er vi opptatt av at kundene våre lett skal finne oss. Da må vi være fysisk til stede med et utsalg der kundene våre ferdes.

En organisasjon må vurdere nøyne hvor den ønsker å selge produktene sine: Hvilket strøk passer for produktene våre? Hva selges hos naboen, og hvilken målgruppe henvender de seg til? Hvordan passer våre egne produkter og målgrupper til det naboen tilbyr?

Distribusjon

Det å velge rett utsalgssted er svært viktig når vi snakker om plass, men plass som markedsføringsverktøy handler om mer. Det omfatter alt det arbeidet som er nødvendig for å få varer og tjenester på plass, det vil si ut til kundene, på en effektiv måte. Vi bruker begrepet distribusjon om denne prosessen, og å distribuere betyr «å fordele eller sende ut noe». Vi kan si at distribusjon er alt som skjer med en vare fra den produseres til den når kunden.

Tilgjengelighet

Alle virksomheter er avhengige av å få levert varer eller tjenester til kundene sine på rett sted og til rett tid. Derfor er beslutningene en bedrift tar på dette området, ofte avgjørende for om man vil lykkes eller ikke. Nøkkelordet innenfor distribusjon er tilgjengelighet, enten i butikk, på nett, på telefon eller på andre steder der det måtte være viktigst for en bedrift å være tilgjengelig for sine kunder.

Transport og lagring

Distribusjonen kan gå direkte fra produsent til sluttbruker, eller den kan gå gjennom ett eller flere mellomledd på veien til kunden. Dersom distribusjonen går via mellomledd, blir det nødvendig med både transport og lagring på ett eller flere steder.



En lunsjrestaurant bør plassere seg et sted hvor den er lett tilgjengelig for travle mennesker som skal innta lunsj.



Du trenger ikke ha et utsalgssted selv, du kan få andre til å ta inn produktet og vidersetge det for deg.

P for personale

Forfatter: Mette Holan, NKI Forlaget, Amendor AS

[P for personale \(140753\)](#)



Huskelappen:

- Personale er den femte og siste p-en i rekken av virkemidler.
- Vare er den materielle, fysiske delen av et produkt.
- Tjeneste er den immaterielle, ikke-fysiske delen av et produkt

Har du noen gang støtt på en ekstra blid og serviceinnstilt butikkansatt? Da vet du hvor mye dyktige og vennlige ansatte kan ha å si for ditt inntrykk av bedriften.

Personalet er den femte og siste p-en i rekken av konkurransemidler. I de aller fleste typer virksomheter er personalet en viktig ressurs.

I servicenæringen er personalets rolle som selgere og kundebehandlere svært viktig for kundenes kjøpsopplevelse. En dyktig selger som kjenner produktene og kan veilede kundene, er i mange tilfeller avgjørende for om kunden handler noe. En god kjøpsopplevelse vil også føre til økt sannsynlighet for **gjenkjøp**.

I håndverksbedrifter er personalet ofte en del av selve produktet. Det er ikke vanskelig å se kokken eller servitørens betydning for kundens tilfredshet med kjøpet. De både utfører tjenesten og er kundebehandlere.

Tjenester

Det er ofte et mål å gi bedriftens produkter et sær preg. Et sær preg gjør blant annet at prisen kan settes høyere, og at det kan være enklere å selge varen fordi den skiller seg ut fra konkurrentens varer. Når vi skal videreføre et eksisterende produkt, er det derfor naturlig å ta utgangspunkt i denne problemstillingen:

«Hvordan kan vi differensiere tjenestedelen av produktet slik at det framstår som noe unikt?»

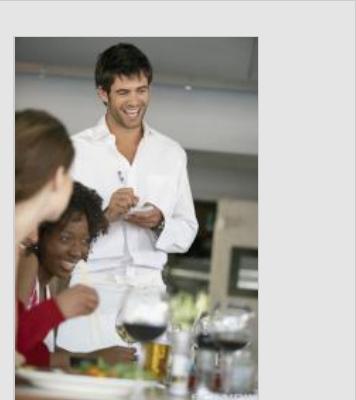
Personalets kompetanse

Mange produkter består av både en vare- og en tjenestedel. Ofte er de tilbudte produktene svært like, selv om de kommer fra ulike produsenter. Det som skiller dem fra hverandre, er gjerne tjenestedelen av produktet.

En servitør ved en bedre restaurant vet for eksempel at det ikke bare er kvaliteten på maten han serverer som er viktig, men også hvordan den serveres, hvilken informasjon han selv kan gi om passende viner, matens innhold for en allergiker, og hvor høflig og respektfullt han opptrer overfor gjestene.

Årsaken til at det er vanskelig å kopiere tjenester fra en bedrift til en annen, er at **personalets kompetanse** er med på å påvirke tjenestens kvalitet.

Å forbedre en tjeneste (eller tjenestedelen av produktet) kan derfor gjøres ved å øke personalets kompetanse gjennom for eksempel å øke medarbeiterens produktopplæring og å forbedre medarbeiterens serviceinnstilling.



Hvor viktig tror du servitørens kunnskaper og serviceinnstilling er?



Når personalets **kompetanse** øker, gir det store muligheter for å påvirke tjenestens kvalitet.

Service, en del av produktet

Forfatter: Live Marie Toft Mogstad

[Service – en del av produktleveransen \(140928\)](#)



Huskelappen:

- Service er en del av produktleveransen og følger med alle typer kjøp.
- Servicen kan spille en avgjørende rolle for hvor kunden velger å kjøpe produktet sitt.

Når vi snakker om god service, mener vi gjerne at menneskene som leverte oss en tjeneste eller solgte oss et produkt, var hyggelige, så våre behov, hjalp oss og behandlet oss godt som kunder. Service er en del av enhver produktleveranse.

En tilleggsytelse

Service er en tilleggsytelse, altså et tillegg til hovedproduktet vi kjøper, og hovedproduktet kan være en konkret vare eller en tjeneste. Tjenester er altså ikke det samme som service. En tjeneste som en spinningtime, et legebesøk eller en husvasktjeneste er et produkt på linje med en konkret vare, rent bortsett fra at tjenesten blir levert og forbrukt på samme tid og dermed er en «ferskvare». Service er noe som følger med alle typer kjøp.

En del av produktleveransen

Noen ganger kan et produkt være så unikt at vi bare får kjøpt det hos én eller noen få forhandlere. Da har ikke servicen så stor betydning for hvilken leverandør vi velger. Men jo flere likeverdige konkurrerende produkter som finnes, jo viktigere blir service som en del av produktleveransen.

Tenk deg at du vil bestille mat på et spisested, men servitøren ser deg ikke, snakker ikke til deg og surfer på Internett mens du sitter og venter: Ville du da tenke at han yter god service? Neppe. Sannsynligvis ville du ha gått ut av dette spisestedet og spist et annet sted.

Service som avgjørende forskjell

Det er særlig ved tjenesteleveranser at service spiller en avgjørende rolle. Tjenester er lette å kopiere, og derfor blir det ekstra viktig å støtte tjenesten vi leverer, med god service for å differensiere den, altså skille den ut, fra lignende tjenesteytelser: En cappuccino kan smake nokså likt i de fleste kaffebarer, men opplevelsen rundt kaffedrikken – koppen du drikker av, køen du står i, ventetiden, atmosfæren, baristaen, humøret til betjeningen, bordene og stolene på kafeen – kan avgjøre hvor du velger å drikke cappuccinoen din.

Et spørsmål om forventninger



Kanelboller kan vi spise

mange steder, men rammen rundt måltidet kan være nokså ulik: Blir bollen servert ved bordet, eller må du hente den ved disk'en?

Sitter det andre kunder i lokalet som tydelig koser seg med maten? Er de ansatte blide og vennlige?



I fastfood-restauranter forventer vi nok ikke så omfattende service, men det er likevel viktig at de ansatte er blide og imøtekommende!

Hva som er god service, kommer helt an på forventningene dine. Dersom du handler mat hos lavpriskjeder som Prix og Rimi, forventer du nok ikke at de pakker maten i poser for deg og bærer den ut i bilen din. Disse butikkene har posisjonert seg som lavprisbutikker, og det er en del av «avtalen» at servicen er på et relativt lavt nivå. Det har vi godtatt når vi velger å handle der.

Går vi derimot på Centra eller Ultra, forventer vi lekre hyller, smaksprøver, utdannede kokker i ferskvaredisen, noen som pakker maten, gratis poser og så videre. Men dette koster selvfølgelig, og Centra og Ultra ligger derfor betydelig høyere i pris enn Prix og Rimi. Vi betaler vi for den servicen som ytes, og vi er klar over det.

Vi kan derfor konkludere med at god service er et subjektivt begrep. Hva som er godt eller dårlig, kommer helt an på hvilke forventninger vi har som kunder, og forventningene våre henger veldig ofte sammen med prisnivået på tjenesten eller varen som leveres.

Et spørsmål om kostnader

Service koster: Jo flere mennesker man har i restauranten for å hjelpe kundene, jo mindre ventetid er det, men alle skal lønnes. Jo flere blomster og lys som pynt på bordene jo flotttere fremstår det, men blomster og lys koster. En bedrift må derfor alltid vurdere hva som er det riktige forholdet mellom servicenivå og kostnader.

Et spørsmål om bedriftskultur

Det som ikke koster noe, er at de ansatte er hyggelige, blide og hjelsomme. Mange servicebedrifter legger sin sjel i å «se» kunden. Har du gått inn og ut av et treningsenter i det siste? Der blir du garantert møtt med et «hei» når du kommer, og du får med deg et «ha det» på veien ut. I mange tilfeller er dette nok til at du føler seg sett som kunde og opplever å høre hjemme på stedet. Vennlige og serviceinnstilte ansatte koster som nevnt ikke bedriften noe, det er en bedriftskultur som får de ansatte til å trives og til å forstå at de alle er bedriftens ansikt utad.



Et vennlig smil – gratis, og samtidig helt uvurderlig!

Hva menes med salg?

Forfatter: Kjell Rosland, NKI Forlaget, Amendor AS

[Hva menes med salg? \(140966\)](#)



Huskelappen:

- Et salg betyr at kjøperen overtar et produkt mot betaling.

Salg betyr betaling

Det kan være litt forvirrende at det på norsk er vanlig å bruke ordet salg i to betydninger: salg og billigsalg. Ordet salg stammer fra det gamle sal, som betyr «betaling». Det er nært beslektet med å selge, som betyr «å overdra mot betaling». Vi kan si at det har skjedd et salg når kunden betaler en leverandør for et produkt. Målet med salg er å få ordrer som gir inntekter. Det betyr at alle aktiviteter som bidrar til å selge et produkt, er en del av salget. Personlig salg er bare én måte å oppnå salg på.

Kundeorientering

Det er en utbredt misforståelse at salg handler om å prakke på kundene mest mulig. For kunden er kjøpet forankret i tilfredsstillelse av ønsker og behov. Kunden skal forsøre sitt kjøp for seg selv og – kanskje – også for venner og kjente. Kunden spør seg:

- Trenger jeg det egentlig?
- Var det verdt prisen?
- Kunne jeg funnet et mer passende produkt?

Vi må forsøke å se salget fra kundens side av disken. Det kalles kundeorientering.

Fornøyd kunde = godt salg

Forholdet mellom kundens forventninger og krav bestemmer hvor fornøyd kunden er med sitt valg av leverandør. Selgeren kan påvirke kundens forventninger ved ikke å love for mye. Når kunden vurderer kjøpet, blir det ofte lagt vekt på følgende forhold:

- Nytteverdi: Er kvaliteten i samsvar med forventningene mine? Står ytelsen i et rimelig forhold til prisen?
- Pris: Var produktet verdt prisen? Kunne jeg like gjerne kjøpt et billigere produkt?
- Service: Fikk jeg den servicen jeg forventet? Var det enkelt og trygt å gjøre denne handelen? Vil en eventuell klage bli tatt på alvor?

Vi kan si oss fornøyd med salgsjobben når kunden er fornøyd med servicen vår og med produktets nytteverdi i forhold til prisen.

Kundens vurdering er sammensatt av tanker og følelser, av kvalitet, leveringsdyktighet, garantier, service med mer.

Noen kunder foretar en helhetsvurdering, mens andre legger vekt på enkeltopplevelser i forbindelse med kjøpet.



Et salg er når kunden betaler for et produkt.

Vi kan være fornøyd med salgsjobben når

kunden er fornøyd med produktet, servicen og prisen.

Oppgave: Godt salg = godt kjøp

Grupper med tre–fire deltakere. Gi eksempler på gode erfaringer du har som kunde – helst eksempler fra restaurantbransjen.

Drøft hva som menes med kundeorientering og kundetilfredshet.

Tre viktige salgsstrategier

Vi kan si at et salg er vellykket når vi klarer å skape et godt kundeforhold, og deretter beholde og utvikle kundeforholdet. Hvordan får vi til det? Vi legger vekt på følgende tre salgsstrategier:

- **salg** til nye kunder
- **mersalg** til eksisterende kunder
- **gjensalg** til eksisterende kunder



Fornøyde gjester. Kanskje velger de samme restaurant neste gang?

Mersalg=Plussalg

Forfatter: Kjell Rosland, NKI Forlaget, Amendor AS, Jannike Gausdal

[Mersalg = plussalg \(140953\)](#)



Huskelappen:

- Mersalg vil si at kunden kjøper mer enn han i utgangspunktet hadde tenkt.
- Mersalg er viktig for lønnsomheten til bedriften.

Mersalg vil si at vi får kunden til å kjøpe mer enn opprinnelig planlagt. Det er ofte resultatet av innsatsen til dyktige service- og salgsmedarbeidere.

Mersalg = plussalg

Mersalg er det vi selger i tillegg til det kunden allerede har kjøpt eller hadde bestemt seg for å kjøpe. Et typisk eksempel fra restaurantbransjen er en kunde som kommer for å kjøpe en enkel middag, og som ender opp med å kjøpe både middag og dessert fordi desserten var så fristende.

Innenfor restaurant- og matfag kan mersalg være:

- **Restauranter:** aperitif til gjesten som venter på mat, god vin til maten, dessert, drikke til kaffen med mer.
- **Pizzarestaurant:** dressing til pizzaen, ekstra fyll på pizzaen, ekstra drikke, bonuskort.
- **Barer:** snacks og nötter til drikken, småretter.
- **Kaffebar:** kaker til kaffen, poser med kaffebønner til hjemmebruk, aviser.

Mersalg oppstår altså når kunden bestiller og kjøper mer enn planlagt. Det er et resultat av en innsats fra service- og salgsmedarbeidere.

Mersalg = økt lønnsomhet

Restaurantbransjen kan i hovedsak øke salget på to måter:

- øke beleggsprosenten
- selge mer til hver kunde

Økt omsetning gir bedre lønnsomhet for de fleste virksomheter innenfor hotell- og restaurantbransjen. En restaurant har et visst antall stoler og bord som kan selges. For hver bordsetning er det derfor viktig å selge flest mulig stoler til høyest mulig pris.

Jo flere plasser vi selger, jo bedre lønnsomhet!

Hvordan skape mersalg?

Alle medarbeidere som har kontakt med gjestene, kan arbeide for mersalg. For eksempel kan både kokken, bartenderen og servitøren selge direkte i samtale med kunden. Andre medarbeidere gjør sin del av jobben ved å yte god service.

Kunder kjøper gjerne tilleggsytelser som dekker deres ønsker og behov. Derfor må selgeren undersøke hvilke ønsker kunden har. Spør ikke om kunden ønsker noe mer, men still spørsmål som peker direkte mot tilleggsytelser:

- Skal det være noe å drikke mens du venter på maten?



En godt beskrevet meny kan friste gjestene til å bestille mer enn de i utgangspunktet hadde tenkt.

Oppgave: Les artikkelen: [Oslo-restauranter taper store penger på «skulkere»](#). Hva mener du om å gi gebyr til gjester som bestiller bord, men ikke dukker opp?



En restaurant med god beleggsprosent. Her er det muligheter for mersalg.

- Ønsker dere påfyll av drikke?
- Kan det friste med litt dessert?
- Ønsker dere kaffe til desserten?

Vi skal ikke være redde for å selge! Men det må gjøres på en høflig og ikke påtrengende måte. Pek på muligheter, la kunden bestemme!



Kan det friste med litt drikke
før maten?

Tenk over

De fleste salg gir muligheter for mersalg. For å utnytte mulighetene bør alle servicemedarbeidere være klar over sin rolle og få opplæring i hva de i praksis kan gjøre.

Gjensalg=Gjenkjøp

Forfatter: Kjell Rosland, NKI Forlaget, Amendor AS

[Gjensalg = gjenkjøp \(140956\)](#)



Huskelappen:

- Stamkunder foretar gjenkjøp uten at vi som selgere må gjøre noen stor salgsinnsats.
- Det er enklere å holde på eksisterende kunder enn å skaffe nye.

En stamkunde er den ideelle kunden som det er lønnsomt å ta vare på. Stamkunder er gjenbrukere av hotell og restauranter år etter år. Gjensalg gir mer omsetning uten stor, ny salgsinnsats. I bilbransjen kalles stamkunder 5x, fordi de beregner kundeverdien til fem bilkjøp. Kanskje er kundeverdien enda større, fordi tilfredse kunder gir anbefalinger til venner og kjente. Hvis stamkundene også anbefaler oss til venner og kjente, blir kundeverdien enda større. Ved stadige gjenkjøp har både leverandør og kunde kommet inn i en god sirkel. I midlertid ser vi at mange kunder er «utro» selv om leverandøren lever opp til kundenes krav og forventninger.

Trivelig – enkelt – trygt

God service har betydning for hvor tilfredse kundene blir. Fornøyde kunder kommer gjerne tilbake. Misfornøyde kunder søker nye leverandører. For å få tilfredse kunder må vi som leverandører sørge for at kundene får dekket behovene sine så de opplever at det er **trivelig, trygt** og **enkelt** å kjøpe av oss.

- **Trivelig** vil si at vi er hyggelige og høflige, viser empati og innlevelse i kundens situasjon, og at det er en god atmosfære mellom medarbeiderne og mellom oss og kundene.
- **Enkelt** vil si at vi er tilgjengelige for kunden når kunden ønsker det, og kan gi direkte svar på kundens spørsmål. Det innebærer også at vi gir veiledning om mat og drikke.
- **Trygt** vil si at vi har kompetente og pålitelige medarbeidere som kunden kan stole på, og at eventuelle feil eller klager blir behandlet hurtig og sjenerøst.



Får gjestene god mat og god service, kommer de gjerne igjen, tar med seg venner, og kanskje blir de stamgjester?



Alle gjester er forskjellige, og har forskjellige behov. Som servicemedarbeidere må vi prøve å tilfredsstille disse behovene så godt vi kan.



Godt fornøyde gjester er god reklame! I dag er det enklere enn noen gang å spre et budskap til venner og kjente.

Her kan du lese om
[verdifull vareprat](#)

Tenk over

Tanken er at leveranser som er preget av trivsel, enkelhet og trygghet, øker sjansen for gjensalg og anbefaling til venner og kjente.

Gjensalgsaktiviteter

Her er noen eksempler på aktiviteter som kan gi gjensalg:

- **Relasjonsbygging** til kunder ved å bruke direkte personlig kontakt og følge dem opp gjennom e-post, nyhetsbrev, SMS og andre egnede midler.
- **Bonusprogram**, belønn kunder som kommer tilbake. Det kan være hvert 10. måltid gratis, eller noe mer komplisert med poeng. En kan oppfordre kundene til å ta med venner og familie, og få rabatt.
- **VIP-fest**, arranger en tilstelning med gratis mat for et utvalg av de beste og mest lojale kundene. Dette kan gi spisestedet mye oppmerksomhet.
- **Serviceinnstilte medarbeidere** som alltid yter service som samsvarer med kundens ønsker og behov – der og da!
- **Kundeundersøkelser**, for eksempel under og etter et måltid eller et selskap. Hensikt: finne ut hvordan gjestens inntrykk av måltidet er, og å holde kontakten og fortsette dialogen med kunden.
- **Ettersalgsaktiviteter**, som å gi informasjon om spesielle aktiviteter, høytider, tips, spesielle tilbud på e-post og lignende. Det må være enkelt for kunden å foreta gjenkjøp.

OBS!

Aktiviteter for skape gjensalg må settes i system. Til dette kreves en **kundedatabase** med korrekt navn og adresse på kundene.

Markedsføring på nett

Forfatter: Jannike Gausdal
[Markedsføring på nett \(140988\)](#)



Huskelappen:

Markedsføring gjennom ulike kanaler på internett er en effektiv måte å kommunisere med kunden på.

Mange elever på yrkesfag velger å starte en egen elevbedrift, og må finne måter å markedsføre seg på. En vanlig metode er å bruke internett. Bedriften kan markedsføre seg ved hjelp av en egen nettside, via Facebook, Twitter eller gjennom en blogg. Uansett hva slags medier du velger, kan følgende tips være nyttige:

Bruk mange og gode bilder!

Et bilde sier ofte mer enn 1000 ord, og bilder er en fin måte å vise frem hva slags virksomhet det er, hva man selger og hvilken profil man har. Jo flere bilder, jo mer informasjon får kunden og jo mer vil kunden bli fristet til å prøve deres produkt. Husk at bildene må være av god kvalitet, og være enkle å finne på nettsiden.

Hva kan dere tilby?

Har dere en egen meny, legg denne ut slik at gjestene kan se hva dere har å tilby. Hva er dagens tilbud? Her kan du gi en god beskrivelse av rettene og prisnivå. Har dere andre tilbud, som catering, gruppepriser og lignende kan dette også komme frem her. Gi kundene beskjed om at du har endret menyen, så de ser at det er bevegelse. Husk at når menyen skiftes i virksomheten, må den også skiftes ut på nettet. Gjestene kan bli skuffet om de leser en fristende meny, som viser seg å være en annen i restauranten. Lag gjerne menyen slik at den kan skrives ut.

Kokkens tips

Bli gjerne en ressurs for kundene deres, og gi dem gode tips og råd om oppbevaring og tillaging av mat, gode kombinasjoner, drikketips og lignende. Ukentlige eller daglige oppskrifter som kundene kan prøve seg på.

Rabatter

Belønn kundene deres for at de følger dere på nettstedet, og gi dem noen eksklusive rabatter som dere legger ut som «Dagens tilbud», «Denne uken» og så videre.

Konkurranser

Alle elsker konkurranser. Arranger ulike konkurranser som kan gi bedriften mer oppmerksomhet. Eksempel: Lik og del konkurranser, der dere trekker ut en heldig vinner av et gavekort.

Gi gjestene veibeskrivelser



Markedsføring gjennom sosiale medier er billig og effektivt!



Mari Mushom skriver en kakeblogg og har mange hundre treff hver dag.

Selv om gjestene har funnet frem til nettsiden eller bloggen, er det ikke sikkert de vet hvor de kan finne deg. Gode veibeskrivelser, enten man kommer til fots eller med bil kan være lurt. Legg gjerne ved et kart. Beskriv parkeringsmuligheter, og eventuelle kollektivtilbud. Oppgi gjerne åpningstider.

La kontaktinformasjonen være godt synlig

Kontaktinformasjon som telefonnummer og e-post må ligge godt synlig og være enkelt å finne. Kunder som må anstreng seg for å finne kontaktinformasjonen gir gjerne opp og finner noen andre i stedet. Dersom bedriften er tilstede på andre medier, kan dette også nevnes her.

Gi en fyldig beskrivelse av hva bedriften står for og hvem dere er.

Her kan man godt beskrive hvem som jobber i bedriften, og hva slags idé virksomheten er bygd opp rundt. Satser dere på økologiske produkter? Eller er det tradisjonell husmannskost dere satser på? Uansett, gi en beskrivelse av hva dere jobber med og hva som gjør dere unike. Har bedriften blitt omtalt i avisene eller vunnet en pris? Legg det gjerne ut slik at alle kan se.



Et bilde sier mer enn tusen ord! Ikke vanskelig å vite hva slags mat disse kokkene lager.

Video: Marked og salg

Forfatter: Jannike Gausdal

[Video, fagstoff og oppgaver om marked og salg \(141155\)](#)



Video, fagstoff og oppgaver om marked og salg / oppgave

<http://ndla.no/nb/node/141155>

[Marked og salg](#) from [Kunnskapsfilm](#) on [Vimeo](#).

Kunnskapsfilm har laget en film om marked og salg. I denne filmen vil du få se hva som gjør at kundene velger ett produkt framfor et annet. I filmen møter vi mennesker fra ulike bransjer innenfor mat og markedsføring. En sjømathandler og en butikkslakter forteller om hva de mener er viktig for å yte god service til kundene.

Klikk på lenka nedenfor og gå videre til fagstoff, begreper, oppgaver med mer om dette emnet: [Marked og salg](#)

Oppgaver

Oppgaver om markedsføring

Forfatter: Hanne-Lisbet Løite, Mette Holan, Jannike Gausdal

[Oppgaver markedsføring \(141932\)](#)



Oppgave 1

Finn annonser (enten i blader eller på nettet) eller reklamefilmer som passer til de ulike hovedoppgavene som markedskommunikasjonen har.

Oppgave 2

Finn to produkter innenfor restaurant og matfagene som skiller seg sterkt fra hverandre i måten de blir markedsført på – for eksempel et eksklusivt produkt versus et svært rimelig produkt. Hvordan vil du beskrive markedskommunikasjonen som er gjort for hvert produkt?

Oppgave 3

- Har du brukt sosiale medier til å gi produkttips noen gang?
- Hvilke typer produkter er det du tipser om?
- Hvorfor har du tipset venner og bekjente om ulike produkter?
- Har du fått produkttips gjennom sosiale medier?
- Hvilke tips har du satt mest pris på?
- Kjenner du til bedrifter som bruker sosiale medier for å øke salget sitt?
- Hva er det de gjør?

Oppgave 4

Kan du finne et eksempel på et produkt du vil kjøpe nesten uansett pris, og et produkt du ikke vil kjøpe dersom prisen stiger med mer enn 25 prosent i forhold til dagens pris?

Oppgave 5

Finn eksempler på produkter som er priset etter de tre formene for prissetting.

- a. Kostnadsorientert prissetting
- b. Etterspørselsorientert (markedsorientert) prissetting
- c. Konkurranseorientert prissetting

De fem p-er

Forfatter: Jannike Gausdal

[Oppgave De 5p-er \(141939\)](#)



Informasjon om oppgaven

I denne oppgaven skal du jobbe med de fem p-ene innen markedsføring. Klassen deles i grupper på fire. Hver gruppe tar for seg et produkt som dere har produsert på skolen, og utarbeider et forslag til hvordan dette produktet kan markedsføres. Forslaget skal så presenteres for de andre elevene i klassen, og vinneren av det beste forslaget skal kåres.

Ta utgangspunkt i de fem p-ene:

- **Produkt:** Hva er spesielt med dette produktet? Hvorfor skal kunden velge dette produktet fremfor konkurrenten sitt produkt?
- **Pris:** Hva er en passende pris på produktet? Hvilken metode bruker dere for å prissette produktet?
- **Påvirkning:** Hvordan vil dere påvirke kunder til å kjøpe produktet deres?
- **Plass:** Hvor ville det være lurt å selge dette produktet?
- **Personal:** Hva slags kompetanse hos personalet bør fremheves i forhold til produktet?

Lag et hefte eller en mappe med

- 1) framside og navn
- 2) innholdsfortegnelse
- 3) innledning
- 4) svar på oppgavene
- 5) avslutning
- 6) kildehenvisninger

Kosthold, ernæring og helse

Kosthold og helse

Råd om forbruk av poteter, pasta og ris

Forfatter: Helsedirektoratet, Ketil Lyngvær

[Råd om forbruk av poteter, pasta og ris \(91000\)](#)



Poteter, pasta og ris er viktige basismatvarer. De inneholder vitaminer og mineraler samtidig som de nesten ikke inneholder noe fett.

Råd om forbruk av poteter, ris og pasta

Helsedirektoratet anbefaler kokte eller bakte poteter framfor chips og pommes frites. Dagens anbefaling om å spise mer poteter dreier seg om kokte eller bakte poteter i kombinasjon med andre matvarer til middag. Alle former for steking av poteter øker fettinnholdet vesentlig. Dersom man velger ferdige potetprodukter, slik som pommes frites, kan man velge dem med lavest fettinnhold og tilberede dem i stekeovnen uten å tilsette ytterligere fett. Poteter med smørsaus og fløtegratinerte poteter er fettriKE og kan med fordel unngås i den daglige kosten. Rådet er å variere mellom kokte poteter, pasta og ris og gjerne velge pasta laget på fullkornmel eller uraffinerte ristyper (de brunlige ristypene). I fullkornpasta og uraffinert ris finner vi flere næringsstoffer og mer kostfiber enn i pasta laget på siktet hvetemel og i den raffinerte hvite risen.

Hvorfor bør vi fremdeles spise poteter, ris og pasta?

Kokte/bakte poteter er en allsidig næringskilde og bidrar blant annet med kostfiber, vitamin C, folat og antioksidanter. Poteter har også et høyt innhold av kalium som kan være gunstig for blodtrykket. Dessuten bidrar kokte/bakte poteter med energi uten å tilføre fett og sukker. En porsjon kokte/bakte poteter (150 g) inneholder 105 kcal (440 kJ), mens tilsvarende mengde pommes frites kan inneholde 360 kcal (1520 kJ) og potetchips 790 kcal (3295 kJ). Sammenlignet med ris og pasta inneholder poteter mindre energi per vektenhet og mer av flere vitaminer og mineralstoffer per kalori.

Poteten har vært gjenstand for hete diskusjoner de senere årene. Det har vært diskutert om poteten, på grunn av sitt naturlige høye karbohydratinnhold, har vært medskyldig i overvektsepидемией vi ser i dag. Poteter og andre rotfrukter, samt ris og pasta, er basale matvarer for størstedelen av jordens befolkning. Den samlede vitenskapelige dokumentasjonen gir ikke grunnlag for å råde folk til å kutte disse matvarene fra kosten for dermed å forebygge fedme. De som skal gå ned i vekt, bør begrense inntaket av poteter, ris og pasta.

Hvor mye spiser vi?

Forbruket av friske matpoteter er mer enn halvert siden 1970-årene, mens forbruket av bearbeidede poteter er femdoblet. Poteter til potetprodukter, som pommes frites og chips, utgjør nå over halvparten av den totale potetomsetningen mot cirka 10 prosent i 1975. Det går med omtrent 4 kilo friske poteter for å lage 1 kilo potetchips. For hundre år siden var forbruket av poteter i Norge mer enn dobbelt så stort som i dag. Potetforbruket varierer mye mellom ulike land og områder, se figur i margen på høyre side. Risforbruket er doblet fra cirka 3 kilo til 6 kilo per innbygger per år de siste 15 årene.



bakte småpoteter

Opphavsmann:

[Opplysningskontoret for
frukt og grønt](#)



Fullkornspasta

Fotograf: [Leif R Jansson](#)



Svartrisotto med

blekksprut

Fotograf: [Blue Studio](#)



Spekemat med ferskpoteter

Fotograf: [Alf Børjesson](#)

Opphavsmann:

[Opplysningskontoret for
frukt og grønt](#)



Pasta Carbonara

Forfatter: [Synnøve Dreyer](#),

[Opplysningskontoret for
egg og kjøtt](#)



Bakte poteter

Opphavsmann: [Opplysningskontoret for frukt og grønt](#)

Fullkorn i kampen mot kreft

Forfatter: Foreningen for drift av forskning.no, Ketil Lyngvær
[Fullkorn i kampen mot kreft \(90983\)](#)



Et tradisjonelt nordisk kosthold med mye fullkorn – først og fremst i form av brød – kan vise seg viktig i forebyggingen av ulike kreftformer, skriver forskning.no. Påstanden kommer fra forskerne ved Nordic Centres of Excellence som forsker på mat og helse.

På forskningssenteret Nordic Health – Whole Grain Food (HELGA) i København mener de fullkorn har et potensial i behandlingen av både kreft, diabetes og hjerte- og karsykdommer.

Å spise hele kornet, i stedet for bare de indre delene av det, er et av de mest karakteristiske trekkene ved et tradisjonelt nordisk kosthold. I Norden er både rug, havre og hvete blitt brukt helt eller delvis uraffinert, først og fremst i brød. Her finnes i tillegg verdens beste databaser med registre over kreft i befolkningen. Det gjør mye av kreftforskningen enklere.

Finske studier har vist at insulinresponsen er annerledes for rug enn for havre og hvete. I våre egne studier har vi greid å påvise at rug har forebyggende effekter på prostatakreft. Vi har nå gått i gang med en studie hvor menn som har fått påvist tidlig prostatakreft, spiser mer fullkornsrug samtidig som de driver fysisk aktivitet, sier senterets leder Anne Tjønneland.

Nå bevilger NordForsk 30,5 millioner norske kroner over fem år til driften av forskningssenteret HELGA, ett av tre Nordic Centres of Excellence (NCoE) som forsker på mat og helse.



Fullkornspasta

Fotograf: [Leif R Jansson](#)



Fullkorn- yoghurtbrød

Fotograf: [M. Brauner](#)

Les hele artikkelen [Fullkorn i kampen mot kreft](#) på [Forskning.no](#)



Sandwich av fullkornsbakverk

Fotograf: [Eising Studio - Food Photo & Video](#)

Kostholdsplanleggeren

Forfatter: Sylvi Skjelstad, Ketil Lyngvær, Guri Bente Hårberg
[Kostholdsplanleggeren \(81970\)](#)



Kostholdsplanleggeren er et kostberegningsprogram som er tilpasset flere brukergrupper. Du kan beregne næringsinnholdet i matvarer, retter og hele menyer og sammenligne dette med anbefalinger for inntak av næringsstoffer.

I flere av yrkene som Vg1 Restaurant- og matfag fører fram mot, vil du få medansvar for kostholdet til andre mennesker. Du vil dermed ha stor nytte av å beherske denne programvaren. Du vil også kunne ha nytte av Kostholdsplanleggeren i planleggingen og vurderingen av ditt eget kosthold. Mange elever på Restaurant- og matfag lærer seg dette programmet ved å gjennomføre en studie av sitt eget kosthold.

Kom i gang

Hvis du velger å lagre det du jobber med, må du registrere deg med e-postadresse, og opprette et passord, eller logge inn med Facebook- eller googlekonto. Neste gang du logger inn for å bruke programmet, kan du enkelt finne igjen dataene du lagret sist. Når du er innlogget, kan du også dele informasjon via lenker på e-post eller på Facebook og Twitter.

Huskelappen

Kostholdsplanleggere
n er et
kostberegningsprogra
m som beregner og
sammenligner
næringsinnholdet i
hele retter og menyer
og i ulike matvarer.

Programmet er
utviklet for å brukes i
kostholds- og
ernæringsopplæringe
n av skoleelever,
elever i videregående
skoler,
høyskolestudenter og
ernæringsveiledere.

Det er også et fint
hjelpemiddel for
matindustrien, som
kan legge inn
oppskrifter og
varedeklarasjoner.

Det er Mattilsynet og
Helsedirektoratet som
har utviklet denne
nettsiden, og
programmet
oppdateres én gang i
året med
utgangspunkt i
matvaretabellen.

For å lage en ukemeny må du velge en profil, eller referansegruppe, som består av informasjon om alder, kjønn, aktivitetsnivå og livssituasjon. Du har 149 ulike profiler å velge mellom.



Hva inneholder Kostholdsplanleggeren?

Hovedmenyen består av:

Lag en ukemeny

Her kan du registrere måltidene i en ukemeny og deretter finne næringsinnholdet for hvert enkelt måltid, for alle måltidene hver enkelt dag eller for hele ukemenyen. Deretter kan du enkelt sammenligne disse tallene med anbefalingene for akkurat den referansegruppen du har valgt.

Hva inneholder maten?

Her kan du sammenligne næringsinnhold i opptil tre matvarer eller tre retter.

Eksempelmeny

Her ligger det lagret fire ferdige menyer utarbeidet av Helsedirektoratet, for gutt, jente, kvinne og mann. Du kan importere menyene, som da blir lagret på din bruker. Deretter kan du endre profil, eller referansegruppe, etter behov, og tilpasse menyene deretter.

Mine ukemenyer

Her kan du lagre dine egne ukemenyer, se på dem, og endre etter behov.

Mine retter

Her kan du legge inn egne oppskrifter og beregne næringsinnholdet i dem.

Mine matvarer

Hvis matvaretabellen mangler en matvare, kan du legge den inn her. Du kan også bruke matvarer du selv har lagt inn i Mine matvarer, i for eksempel retter.

Alle disse anbefalingene bygger på norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet og er basert på det vi per i dag vet om kosthold og helse. Det er også viktig å være oppmerksom på at anbefalingene i hovedsak gjelder for grupper av friske mennesker. Når folk er syke, eller har andre spesielle behov, må man ha utvidede og spesielle kunnskaper for å sette sammen riktig kost.



Kostholdsplanleggeren kan brukes i mange fag i skolen og av alle som ønsker å vurdere og planlegge sitt eget kosthold.

Hvordan bruke Kostholdsplanleggeren?

Mange elever på Restaurant- og matfag har lært seg å bruke Kostholdsplanleggeren ved å gjøre en studie av sitt eget kosthold. Du kan altså undersøke hva du inntar av mat og drikke i et visst antall dager. Opplysningene legges inn i programmet, og du kan velge hva du vil studere nærmere.

Når du skal se på resultatene, kan du få dem presentert som grafikk eller tall. Som tall kan resultatene lastes ned og lagres i Excel- eller OpenOffice-format, noe som for eksempel gjør det mulig å bruke dem i en skriftlig rapport.

Mange norske kvinner i fruktbar alder lider av jernmangel, så det kan for eksempel være interessant å se om kostholdet inneholder nok av dette viktige mineralstoffet. Da vil du kunne se hvilke matvarer i kostholdet ditt som inneholder jern, og også hvor mye jern du får i deg. Videre vil du kunne sammenligne jerninnholdet i kosten din med myndighetenes anbefalinger.

Profil

Kostholdsplanleggeren består av en rekke profiler vi kan sammenligne med. Når du har gjennomført en kostholdsstudie, kan du se resultatene av denne undersøkelsen i forhold til en slik profil, eller referansegruppe, og kostholdsanbefalingene som er knyttet til denne profilen.

Kjønn og alder har innvirkning på behovet for energi og næringsstoffer. Gravide og ammende kvinner har økt behov for noen næringsstoffer, mens barn og ungdom kan ha andre spesielle behov. Det samme gjelder beboere på en del institusjoner. Innenfor hver referansegruppe kan du legge inn informasjon om graden av fysisk aktivitet på fritiden og aktivitetsnivået på arbeid. Slik kan du lettere sammenligne resultatene dine med riktig gruppe.

Tenk deg at du jobber som kjøkkensjef på et alders- eller sykehjem og vil studere kostholdet til en av brukerne. Da legger du inn informasjon om alt vedkommende spiser og drikker i løpet av for eksempel en uke, i programmet.

Som referansegruppe velger du et av alternativene innenfor "Institusjon". Du vil da kunne sammenligne brukerens tallverdier for næringsstoffer og energi med tilsvarende tall for referansegruppen. På denne måten får du en pekepinn på kvaliteten på kostholdet til den aktuelle brukeren. Alt dette er nærmere beskrevet i brukerveiledningen som følger med programmet.

Spis mer fisk og kom deg opp av sofaen!

Forfatter: Hege Røyert, NTB

[Spis mer fisk og kom deg opp av sofaen! \(141004\)](#)



Spis mer fisk og kom deg opp av sofaen! / aktualitet

<http://ndla.no/nb/node/141004>

Utfordring til deg:

Ta utgangspunkt i de nye kostholdsrådene fra Helsedirektoratet og lag en mat- og mosjonsplan for en uke. Du kan lage en slik plan for deg selv eller for en kunde eller en brukergruppe som du arbeider med.

Bruk gjerne [treningsplanleggeren](#) til NDLA og nett-tjenesten [Kostholdsplanleggeren](#).
Bruk av treningsplanleggeren krever innlogging.

Lykke til!

Kost for ulike grupper og spesialkost

Findelt kost

Forfatter: Audun Moksheim, Ketil Lyngvær

[Findelt kost \(130838\)](#)



Findelt kost brukes til

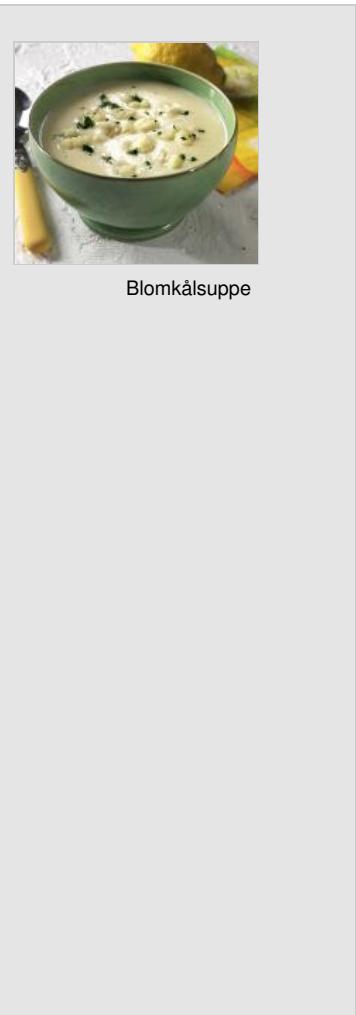
- pasienter med dårlige tenner
- pasienter med tyggeproblemer
- pasienter med sårhet i munnhule og svegl (for eksempel kreftpasienter)

Husk at findelt kost må tilpasses hver pasients behov. Det er viktig å ikke mose maten mer enn nødvendig. Findelt kost skal ha samme næringsinnhold som hverdagskosten. Husk at findelt og most mat har dårligere næringsverdi enn mat som ikke er like findelt og godt kokt. Det er viktig å servere findelt kost slik at utseende og farge stimulerer appetitten. Ingrediensene bør derfor moses hver for seg. Bruk gjerne former når du legger opp maten. Ikke mos alle ingredienser sammen, for da blir resultatet meget dårlig.

For noen pasienter må all mat bli most ved tilberedning, mens for andre pasienter kan det være nok å servere maten med ekstra saus slik at de kan mose maten selv. I noen tilfeller kan du godt servere brød uten skorpe, eller du kan bruke grøt. Grønnsakene må være godt kokte. Pasienten kan enten mose disse selv eller få dem ferdig moset. For å sikre at pasientene får nok energi, kan grønnsaker og potetmos tilsettes fløte, smør, egg eller rømme. Server aldri helt kjøtt. Kjøttkaker kan du for eksempel enkelt mose med gaffel, mens helt kjøtt må moses i en mikser. Det samme gjelder for fiskemat.

Så det aller viktigste: Gjør maten så delikat som mulig, og bruk gjerne former. Bruk også gjerne pynt i tillegg. Hvis pasienten ikke ønsker å spise pynten, kan han eller hun legge den til side. Se gjerne på bilder fra restauranter for å få inspirasjon.

Menyforslag, flytende kost:



Blomkålsuppe



Leverragu med brokkoli og
potetmos



Fiskepai



Kjøttkaker med kålstuing

Frokost	Mellommåltid	Lunsj
4 halve skiver brød: <ul style="list-style-type: none">• plantemargarin• 1 med smøreost• 2 med leverpostei• 1 med syltetøy 1 glass lettmelk 1 glass juice Kaffe/te	1 fruktyoghurt eller 1 smoothie	2,5 dl blomkålsuppe 2 halve skiver brød: <ul style="list-style-type: none">• plantemargarin• 1 med smæreost• 1 med leverpostei 1 glass lettmelk
Middag	Kaffe/te	Kvelds
2 moste poteter 150 g moste grønnsaker 100 g most fisk eller kjøtt Rikelig med saus Karamellpudding	Kaffe/te Formkake	4 halve skiver brød: <ul style="list-style-type: none">• plantemargarin• 2 med fiskepudding• 1 med smøreost• 1 med syltetøy/banan 1 glass lettmelk Kaffe/te



Kostsirkel

Flytende kost

Forfatter: Ketil Lyngvær, Audun Moksheim

[Flytende kost \(130879\)](#)



Flytende kost brukes til

- pasienter som har innsnevninger eller trange partier i spiserøret
- pasienter som gjennomfører mage- og tarmundersøkelser
- pasienter som har vært gjennom operasjoner pasienter med kjevelås
- pasienter med tyggeproblemer
- pasienter med sårhet i munnhule og svelg

Det kreves planlegging for at den flytende kosten skal bli så appetittvekkende og variert som mulig. I tillegg skal flytende kost inneholde tilstrekkelig med energi (kalorier) og næringsstoffer. For å få til dette er det viktig med flere mellommåltider i tillegg til de vanlige måltidene. Det er viktig at måltidene består av flere supper og drikker.

Flytende kost må være helt fri for klumper slik at den kan inntas med sugerør. Bruk derfor stavmikser eller hurtigmikser under tilberedning.

All mat som blir brukt til flytende kost, kan berikes med energiberikende pulver. Som et alternativ kan man også gi pasienten et supplement med næringsdrikker. Disse kan vi lage selv eller kjøpe ferdige. Dette er særlig viktig hvis pasienten lider av stort vekttap. Vi kan også berike maten med ekstra fløte, rømme, smør eller egg.



Smoothie,



Kremet gulrotsuppe med
gressløk



Rød bærsuppe

Menyforslag, flytende kost:

Frokost	Mellommåltid	Lunsj	Mellommåltid
2,5 dl tynn, flytende grøt 1 glass lettmelk 1 glass juice	Hjemmelaget jordbærmilkshake	2,5 dl aspargessuppe med most asparges 1 glass lettmelk	1 stk. yoghurt med bærsmak
Middag	Kaffe/te	Kvelds	Sen kvelds
Jevnet potetpurésuppe med most kjøtt og grønnsaker Gelé med vaniljesaus	Kaffe/te Karamellpudding	Tomatsuppe 1 glass helmelk	2,5 dl tynn grøt 1 glass surmelk

Geleringskost

Forfatter: Audun Moksheim, Ketil Lyngvær

[Geleringskost \(130894\)](#)

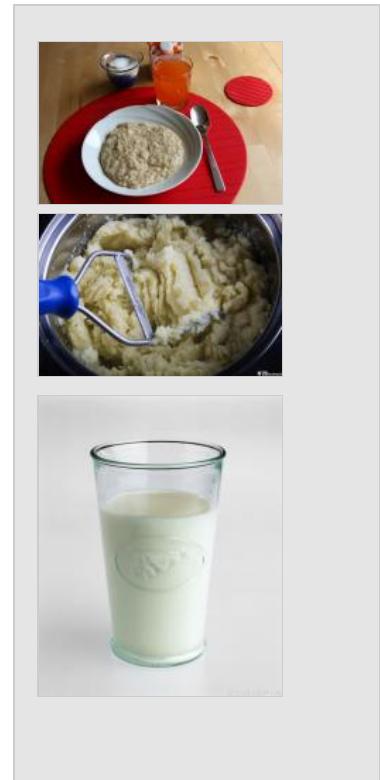


Geleringskost

Geleringskost brukes til pasienter med svelgeproblemer, pasienter med kreft og til slagpasienter.

Mat som lar seg forme, er lettere å spise enn flytende kost. Geleringskost har en bløt og sammenhengende form. Eksempler på slik kost er pudding, gelé, fromasj, grateng uten klumper, mousse og krem.

Denne kosten skal ha samme næringsinnhold som normalkosten. I noen tilfeller må vi berike den med næring for å oppnå dette. Det kan være en utfordring å lage variasjon i denne typen kost. For å få gelékonsistens kan man for eksempel mose kjøtt med kjøttkraft til en flytende konsistens og tilsette Thicken up (eller andre tykningsmidler). I tilberedningen kan man benytte former slik at maten får sin opprinnelige form tilbake. Hvis man for eksempel moser kyllinglår, kan man legge mosen i former som er formet som et kyllinglår. Man kan forberede et helt brett om gangen og fryse det man ikke skal bruke umiddelbart. Thicken up tåler at produktet blir varmet opp igjen. Potetmel og gelatin kan også brukes som bindemiddel. Thicken up kan også brukes i kaffe, te og juice.



Frokost	Mellommåltid	Lunsj
1 porsjon tykk grøt Smør og sukker på grøten 1 glass lettmelk 1 glass juice	2 halve skiver brød dyppet i Thicken up: <ul style="list-style-type: none">• 1 med leverpostei• 1 med smøreost 1 glass kefir med Thicken up	Dagens suppe med Thicken up 1 glass melk med Thicken up Kaffe/te med Thicken up
Middag	Kaffe/te	Kvelds
Potetmos Grønnsakpuré Kjøtt/fisk i puddingform Saus Gelé med vaniljekrem	Kaffe med Thicken up Kaffemat med Thicken up	1 porsjon tykk grøt 1 glass h-melk med Thicken up Kaffe/te med Thicken up

Nøkkelrådkost

Forfatter: Unni Kulhuset Granheim, Helsedirektoratet

[Nøkkelrådkost \(140253\)](#)



Brett med frokost blir servert til en kvinnelig pasient.

Nøkkelrådkost brukes til alle friske, i institusjon eller hjemmetjenesten, med god ernæringsstatus.

Kosten skal følge anbefalinger fra statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, som blant annet innbefatter nøkkelrådene.

Måltidsfordelingen

Det anbefales 3–4 hovedmåltider per dag: frokost, lunsj, middag og kveldsmat. I tillegg anbefales det ett til to mellommåltider, da gjerne frukt og grønnsaker hvis man ikke får dekket behovet for dette gjennom hovedmåltidene. Det er viktig å fordele måltidene jevnt utover dagen, og at første måltid ikke begynner senere enn klokken 09.00.

Huskelappen

Denne kosten vil passe blant annet for personer som

- har høyt blodtrykk
- har forstoppelse
- er overvektige
- er gravide
- er diabetikere, hvis den tilpasses den enkelte

Denne kosten ble tidligere kalt hverdagskost.



Frukt og bær bør inngå i alle måltider.



Tomatsuppe

Brødmåltidene

Ved å velge grove kornprodukter vil man få i seg blant annet jern, kopper og sink, samt vitaminer fra B-gruppen og karbohydrater i form av stivelse og fiber som er med på å motvirke forstoppelse. Grovt brød med minst 50 % sammalt mel er å anbefale. Varier måltidene med ulike typer brød, rundstykker og grovt knekkebrød. Ulike typer grøt og kornblanding med lite sukker, men gjerne litt nøtter, er en fin variasjon.

Pålegg

Ved valg av pålegg bør man også her planlegge etter kostrådene. Variasjon i påleggsvalget gjør at man vil få i seg et bredt utvalg av ulike typer næringsstoffer.

Velg magre eller halvfete oster framfor fete oster.

Magre kjøtt pålegg er å foretrekke i stedet for fete typer. Rene kjøttprodukter, som ikke er spedd, har større næringsinnhold og inneholder mindre fett enn oppspedde kjøttprodukter. Velg for eksempel kokt skinke framfor servelat. Ellers er leverpostei å anbefale på grunn av sitt høye innhold av jern og vitamin A.

Brødskalamerking kan være et greit hjelpemiddel i kostplanlegging.



Brødkala'n

Fiskepålegg kan inngå som en del av anbefalt mengde fisk pr. uke. Ved å spise fet fisk vil man få i seg vitamin D og omega 3-fettsyrer. Ellers finnes det en del B12, selen og jod i fisk. Makrell i tomat, sild og kaviar er eksempler på fiskepålegg som er gode valg.

Egg er magert og næringsrikt, og man kan med fordel benytte egg til frokost 1–2 ganger pr. uke.



Eksempel på hva en nøkkelrådkost kan inneholde.

Grønnsaker gir fiber, viktige vitaminer som blant annet C, A (i form av karoten) og folat og mineraler som kalium. Velg gjerne salatblad under pålegg samt tomat, agurk eller paprika på pålegget. Ulike typer grønnsaker med forskjellige farger inneholder ulike antioksidanter, det er derfor en fordel å velge grønnsaker med ulik farge. Frukt bør inngå som en del av måltidet.

Margarin er tilsatt vitamin D og inneholder mye enumettede og flerumettede fettsyrer. Minst 20 % av fettet i margarinen bør være enumettet. Man bør velge myk margarin framfor hard margarin på brødskiven, og gjerne lettmargarin hvis man skal redusere vekten.

Drikke

Meieriprodukter inneholder mange viktige næringsstoffer, blant annet kalsium som er en viktig byggestein for kroppens beinbygning samt vitaminer fra B-gruppen og protein. Velg magre meieriprodukter som for eksempel lettmelk og ekstra lett melk. Syrnede melkeprodukter er å anbefale for å forhindre forstoppelse. 1 dl juice kan med fordel serveres til brødmåltidene, for variasjonen sin del, men også fordi C-vitamininnholdet i juice bidrar til opptak av jern i kroppen.

Kaffe og te er viktig for trivsel og blir servert til alle måltider.

Yoghurt kan brukes en gang i blant som en variasjon i kosten.

Middag

Ved å servere to retter til middag kan man gi måltidet en bedre ernæringsmessig sammensetning. Dessert kan også vække appetitten til pasienter/beboere som har dårlig matlyst. Menyen skal settes opp etter en menynøkkel og følge de samme kriteriene som ved oppsetting av menyer ellers.

Det er viktig å tenke på fettinnholdet i måltidet ved tilberedning. Kokte, dampede, bakte eller ovnsstekte produkter inneholder mindre fett. Reduser antall retter som er pannestekt eller panert, da dette trekker mer fett inn i produktet. Ved pannesteking bør man også unngå for hard og mørk stekeskorpe. Velg helst myk plantemargarin eller olje ved tilberedning.

Ved tilberedning av middag bør man bruke mest mulig rene råvarer, mye grønnsaker og være forsiktig med å tilsette salt. Det viktig å huske på at en del ferdige buljonger og blandingskrydder inneholder en del salt. Mange livsstilssykdommer kommer av for høyt saltforbruk. Det er anbefalt å redusere saltforbruket til 4–6 gram pr. dag.



Brødskive med speilegg, tomat og agurk er næringsrikt og mettende.

Etter anbefalinger fra Helsedirektoratet kan det benyttes 3–4 egg pr. uke.



Makrell i tomat er en god kilde til vitamin D og omega 3.

I institusjon brukes som oftest en toretters meny til middag:

- suppe og hovedrett eller
- hovedrett og dessert

Saucer

Velg magre sauser og dressinger.

Fisk

I institusjon er det vanlig å ha fisk på menyen annenhver dag. Fet fisk bør inngå som et måltid en av dagene.

Kjøtt

Varier menyen med ulike typer kjøtt, og velg helst magert kjøtt. Kylling og hvitt kjøtt er å anbefale framfor rødt kjøtt. Bearbeidede kjøttprodukter bør ikke serveres mer enn to til tre dager i uka.

Grønnsaker

Grønnsaker skal serveres så godt som til alle måltider, både rå og varmebehandlede. Varier grønnsakene for å få et variert menyoppsett, men også for å få et variert innhold av næringsstoffer.

Metningsgarnityr

Potet er en viktig basisvare i norsk kosthold og er å anbefale. Varier gjerne tilberedningsmetodene med for eksempel kokte eller bakte poteter, eller potetstappe.

Som en variasjon kan fullkornspasta og ris benyttes iblant.

Fullkornsflatbrød kan gjerne serveres til middagen for å få et tilskudd av fiber og andre næringsstoffer.



Laksefilet i baconostsaus er god middag.



Fruksalat er en vanlig dessert å servere på institusjon.

Energi- og næringstett kost

Forfatter: Unni Kulhuset Granheim, Helsedirektoratet

[Energi- og næringstett kost \(140405\)](#)



Eldre mann får hjelp med måltidet på en institusjon.

Energi- og næringstett kost er en kost som sammen med nøkkelrådkost regnes for en av to standardkoster i institusjoner og hjemmetjenesten. Kosten er basert på nøkkelrådkosten, men skal ha et høyere energiinnhold, samtidig som porsjonen skal være liten.

Kostregistrering, gjerne ved hjelp av Kostholdplanleggeren, kan være et godt hjelpemiddel for å sikre at pasienten/beboeren får i seg nok mat. Mellommåltider er ofte nødvendig for få dekket energibehovet til pasientene.

Hvem bør få denne kosten

- personer som har dårlig ernæringsstatus, som f.eks. kreftpasienter
- personer med tygge- og svelgevansker
- hjerte- og lungepasienter
- funksjonshemmde
- pasienter som har store sår, for eksempel brannsår, og må ha et ekstra tilskudd av proteiner og energi
- de som spiser for lite, og ikke klarer å opprettholde vekta
- personer som har langvarig sykdom
- akutte sykdomstilstander
- eldre
- demente

Energifordeling

Energi- og næringstett kost skal ha en høyere fett- og proteinprosent enn nøkkelrådkost. Proteininnhold bør være 15–20 prosent, og fettinnholdet bør ligge mellom 35 og 40 prosent. Størstedelen av økningen av fettet bør komme fra umettet fett. Karbohydratinnholdet i denne kosten bør ligge på 40–50 prosent. Ved å redusere karbohydratnivået vil også volumet i måltidet gå ned, og maten vil dermed få et høyere innhold av næringsstoffer. Vitaminer og mineralstoffer bør ligge på anbefalt mengde.

Generelle kostråd

Små, appetittvekkende retter

Disse pasientene plages ofte av dårlig matlyst. Det er derfor ekstra viktig å tenke på at porsjonen skal være liten, innbydende og gjerne pyntet med frukt og grønt.

Forrett kan være en appetittvekker til resten av måltidet.

Dessert og kaker smaker søtt og godt og er fristende for mange. En fordel er at det ofte inneholder mye energi. Dessert kan derfor gjerne inngå i den daglige kosten.

Huskelappen

I hovedsak er det personer som spiser for lite mat og ofte har dårlig allmenntilstand, som skal ha energi- og næringstett kost.



Vaffel med solbær og rømme



Ostekake gir mye energi og er et godt valg til denne kosten.

På grunn av ulike sykdomstilstander vil det i noen tilfeller være lettere for pasienten å drikke enn å spise. Mellommåltider kan bestå av ulike typer energidrikker og shaker, som gjerne kan lages på huset. Drikkene kan berikes ytterligere med for eksempel fløte eller eggeplommer. Det bør ikke serveres for mye drikke til måltidet, siden pasienten da raskere vil oppnå en metthetsfølelse.



Skrei med lever, rogn og smørsaus er næringsrikt, og smørsausen er med på å gi pasienten ekstra energi.

Hyppige og små måltider er ofte nødvendig for å få dekket energibehovet til disse personene.



Milkshake passer bra som mellommåltid.



Kalde desserter som grøt, kompott, kremdesserter, mousse og pudding er gode, energirike retter å bruke i denne kosten.

Næringsrike mellommåltider

Grønnsaker og potet gir stort volum i måltidet og forholdsvis lite energi, så det er ikke gunstig å spise mye av dette i energi- og næringstett kost. Samtidig er det viktig å spise litt frukt og grønnsaker daglig, fordi det inneholder viktige næringsstoffer. Stuinger og gratenger laget på helmelk eller fløte, gir masse energi og kan med fordel brukes. Grønnsaker gir farge til maten og kan være en appetittvekker for beboeren eller pasienten.

Berik med fløte, smør eller olje

Souser og supper er det gunstig å berike med fløte, smør, olje eller rømme for heve energimengden. I noen tilfeller er det også gunstig å bruke tørrmelk eller melkepulver. I supper kan man også bruke eggeplommer, dette vil dessuten gi en fin og appetittvekkende farge.

Mer pålegg, mindre brød

Til brødmåltidene bør man bruke fete melkeprodukter som drikke, for eksempel söt eller sur helmelk. Brød gir stort volum og raskt metthetsfølelse, så reduser derfor mengden med brød til det halve og velg halvgrovt brød. Bruk dobbelt så mye pålegg som til vanlig, for å få opp protein- og energimengden i måltidet. Velg påleggssorter som er fete og energirike, for eksempel fete øster og kjøttpålegg.

Margarin og smør til måltidene bør alltid bestå av minimum 80 prosent fett.

Oppgaver

Oppgave spesialkost del 1

Forfatter: Unni Kulhuset Granheim

[Oppgave spesialkost del 1 \(140517\)](#)



Informasjon om oppgaven

Dette er en individuell oppgave i spesialkost. I denne oppgaven skal læreren gjennomgå fagstoff, deretter skal eleven svare på oppgavene.

Læreren gjennomgår følgende spesialkoster:

- Mat med annen konsistens
- Glutenfri kost
- Saltredusert/saltfattig kost
- Laktoseredusert kost
- Fettredusert kost

Oppgave 1



Lag et hefte eller en mappe med

1. framside og navn
2. innholdsfortegnelse
3. innledning
4. svar på oppgavene
5. avslutning
6. kildehenvisninger

Svar deretter på følgende:

1. Navn på spesialkost
2. Hvilke matvarer eller råvarer må pasienter på denne kosten unngå? (NEI-mat)

Huskelappen

- Spesialkost skal alltid være så lik orginalen som mulig.

Denne oppgaven skal dekke følgende læreplanmål:

- gi råd om daglig kost og spesialkost
- lage daglig kost, spesialkost og kost for ulike grupper ut fra den enkeltes ønsker og behov og i tråd med relevant regelverk og andre styringsdokumenter

3. Hvilke matvarer eller råvarer kan pasienter på denne kosten spise? (JA-mat)
4. Skriv ned minst 6 faktasetninger (råd) som er viktig for deg som kokk å vite om spesialkosten.

Oppgave 2



Her ser du et eksempel på en meny med nøkkelrådkost det er vanlig å servere i institusjoner.

- Denne menyen skal du nå tilpasse til den aktuelle spesialkosten slik at den blir så lik nøkkelrådkosten som mulig.
- Lag deg en tabell slik eksempelet viser, eller bruk skjemaet som du finner her:



Skjema for utfylling til spesialkost / fil

<http://ndla.no/nb/node/98359>

	Hovedrett	Saus	Potet/grønns.	Dessert
Nøkkelrådkost	lett saltet kokt uer	eggesmør	kokt potet gulrotstuing erter	kirsebærkomp fløtemelk
Findelt kost				
Glutenfri kost				
Saltredusert kost				
Laktoseredusert kost				
Fettredusert kost				

Spesialkost – gluten og laktose

Forfatter: Audun Moksheim, Ketil Lyngvær

[Spesialkost - gluten og laktose \(131535\)](#)



Spesialkost oppgave:

Du arbeider på Grand hotell som kjøkkensjef. I morgen kommer det en buss med pensjonister.

Du har laget følgende meny til reisefølget:

- Blomkålsuppe
- Kjøttkaker i brun saus, kokte poteter og kålstuing
- Sitronfromasj

På bussen er det to personer som ikke tåler **gluten**, og tre personer som ikke tåler **laktose**. Bruk spesialkostskjemaet og oppskriftene i oppskriftsheftet og forklar hvilke endringer du vil gjøre på rettene for at de som ikke tåler gluten og laktose, skal kunne bestille den samme menyen.



Oppskriftshefte / fil

<http://ndla.no/nb/node/16160>



Skjema for utfylling til spesialkost / fil

<http://ndla.no/nb/node/98359>

Menylære

Menylære

Forfatter: Jannike Gausdal

[Menylære \(139742\)](#)



Huskelappen:

- Menylære bygger på gammel fransk kjøkkenteori.
- Menynøkkelen er til hjelp for oss når vi skal komponere menyer.

En viktig del av det daglige arbeidet til en kokk er å komponere smakfulle og kreative menyer og måltider. Menylæren gir oss et sett av regler som kan være til hjelp i dette arbeidet.

Hva er menylære?

En meny forteller oss hva slags mat som skal serveres og i hvilken rekkefølge rettene skal serveres. For å kunne komponere en meny, må man ha en forståelse for hvordan man skal arbeide for at menyen skal bli teknisk vellykket. Menylære er en innføring i det regelverket som blir brukt i menyarbeidet, både i Norge og i det internasjonale kjøkkenet. Menylære er en hjelp til den som skal komponere menyer, slik at rettene er gjennomtenkte, passer til hverandre, øker i prosesjon og gir et harmonisk og smakfullt måltid. Det er ikke uten grunn at desserten serveres til slutt i et måltid; sukker og sødme demper appetitten og bør derfor serveres i avslutningen.

Menynøkkelen

En kokk som tilbereder en tre, fem eller ni retters meny, jobber ut i fra en menynøkkel som har vært benyttet i lang tid og som er basert på gammel, fransk kjøkkenteori. Menynøkkelen er en disposisjon for menyarbeidet og viser oss hvordan og i hvilken rekkefølge vi bør sette sammen rettene i en meny. Hver gruppe av retter har et tall. Når vi setter opp menyer med flere retter, skal tallet være stigende.

Menynøkkels

Vanlig norsk



01	Kald forrett	
02	Suppe	
03	Varm forrett	
04	Hovedrett fisk	
05	Mellomrett varm	<small>Brukes bare hvis det er to hovedretter</small>
06	Mellomrett kald	<small>Brukes bare hvis det er to hovedretter</small>
07	Hvilerett	<small>Sorbet eller granite, brukes sjeldent i menyer med mindre enn fire retter</small>
08	Hovedrett kjøtt	
09	Grønnsakrett	
10	Dessert söt	
11	Dessert ost	
12	Dessert frukt	

Vanlig norsk- og klassisk fransk menynøkkelen:

Ovenfor ser du bilde av den vanlige, norske menynøkkelen. Denne er litt annerledes enn den klassiske franske menynøkkelen som du finner her:

Menynøkkelen
Klassisk fransk

01 Kald forrett



feline_dacat@flickr.com

02 Suppe



kulinarno@flickr.com

03 Varm forrett



dvixyz@flickr.com

04 Fisk



chacreiblue@flickr.com

05 Hovedrett



Kwong Yee Cheng@flickr.com

06 Varm mellomrett



Hotels Paris Rive Gauche@flickr.com

07 Kald mellomrett



uitenor epicure@flickr.com

08 Hvilerett



bittermelon@flickr.com

09 Stek og salat



pandhui@flickr.com

10 Grønnsak



ocedasdecine@flickr.com

11 Søte desserter



latca@flickr.com

12 Skarpe etterrett



missgyny@flickr.com

13 Frukt og ost



diluvienne@flickr.com

Hovedforskjellen er at fisk har fått plassering som en hovedrett i den norske varianten, mens i den klassiske franske utgaven har fisken fått en temmelig beskjeden plassering.

Grunnen til dette er at menynøkkelen ble utformet i en tid da tilgang på fersk fisk var vanskelig, og fisk ble derfor regnet som en hovedrett. I det klassiske kjøkkenet var det en selvfølge at hovedretten var kjøtt, og i tillegg måtte enhver meny med et visst antall retter også ha med en stek.

Forenklet menynøkkel

I Norge i dag er det også vanlig å bruke en mer moderne og forenklet utgave av menynøkkelen. Grunnen til forenklingen er at større selskapsmenyer i dag ofte har færre retter enn før. Samtidig er det blitt mer vanlig med to retters lunsjmenyer og tre retters middagsmenyer. Den moderne menynøkkelen ser slik ut:

Menynøkkel Forenklet		
01	Kald forrett	 anixyz@flickr.com
02	Suppe	 kulinaro@flickr.com
03	Varm forrett	 sunday_driver@flickr.com
04	Fisk, hovedrett med tilbehør	 sunday_driver@flickr.com
05	Hvilerett	 bittermelon@flickr.com
06	Kjøtt, hovedrett med tilbehør	 sunday_driver@flickr.com
07	Frukt og ost	 diluvienne@flickr.com
08	Søt dessert	 latca@flickr.com

Hensyn under menyplanlegging

Forfatter: Jannike Gausdal

[Hensyn under menyplanlegging \(139744\)](#)



Huskelappen:

Under menyplanleggingen må man ta hensyn til:

- Målgruppen
- Ernæring
- Økonomi
- Årstdsesong
- Variasjon
- Produksjon
- Matkultur
- Helhetsopplevelsen

For at et måltid skal bli oppfattet som harmonisk og helhetlig er det flere faktorer man må ta hensyn til under planleggingen. Formålet med å planlegge en meny er at gjesten skal få dekket sine behov for mat på en ernæringsmessig, økonomisk og sensorisk riktig måte.

Målgruppen

Hjem skal spise maten i menyen du planlegger? Målgruppene kan variere sterkt etter hva slags type serveringssted eller institusjon du jobber på. Menyen må være tilpasset den bedriftstypen den er ment å representere. Det vil være forskjellige målgrupper i en helseinstitusjon og en gourmetrestaurant. Menyene vil derfor være nokså ulike på disse stedene.

Man må også ta hensyn til hvilken anledning menyen skal brukes i. Er det en meny som er tiltenkt en rask forretningslunsj, eller er det en søndagsmiddag på et sykehjem? Skal menyen brukes til en konfirmasjon eller til en 60-års dag? Noen ganger må menyen tilpasses eldre mennesker, noen ganger yngre mennesker og noen ganger aldersblandede grupper. Det er også viktig at man ved planlegging av en meny er lydhør ovenfor gjestenes eller brukernes ønsker.



Menyen må være tilpasset målgruppen.

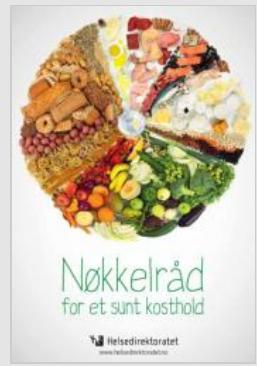


Hva vil du legge vekt på i planleggingen av en bryllups meny?

Ernæring

Hensynet til en ernæringsmessig riktig sammensatt meny vil variere ut ifra hvilken type serveringssted du jobber på. I en institusjon inntar beboerne stort sett alle sine måltider der, og det er derfor svært viktig at maten er planlagt slik at beboerne får dekket alle sine behov for næringsstoffer og samlet sett har et fullverdig kosthold.

I en restaurant vil det sjeldent være slik at gjestene inntar alle sine daglige måltider der. Formålet med måltidet vil også være noe annerledes enn i en institusjon, her legges det kanskje mer vekt på å nyte et godt måltid med mye smak, gjerne sammen med et glass vin. Kravet til en ernæringsmessig forsvarlig meny er ikke så stort som i en institusjon, men også her må man ta hensyn til at mange gjester er opptatt av egen helse og ønsker sunnere alternativer.



Ved oppsettet av menyer i institusjon følges råd fra helsedirektoratet.

Økonomi

Hva slags priser man ser for seg at råvarene eller menyen skal ha, setter en ramme for hvilke råvarer vi kan bruke og hvilke som er uaktuelle. I fortjenesteorienterte bedrifter som f.eks. hoteller, restauranter og kaféer er det ønskelig å ha en lavest mulig råvarepris i forhold til menyprisen, slik at man får et størst mulig dekningsbidrag. I budsjettorienterte bedrifter som f.eks. sykehus, sykehjem eller militærleire må man passe på at menyene holder seg innenfor visse beløp som er beregnet til dette formålet.



Bedriftens økonomi setter en ramme for hvilke råvarer vi kan bruke.

Årstid/sesong

Hvilken årstid man befinner seg i vil stille forventninger til hva slags meny som bør tilbys. Menyene bør avspeile årstiden, og utnytte de råvarene som er best i den aktuelle sesongen. I dag får man stort sett tak i de fleste råvarer året rundt, men varene har oftest best kvalitet og er rimeligst når det er sesong for den aktuelle varen. Høytider preger også menykartene. De fleste serveringssteder har en egen meny i høytidene. De vanlige menyene blir ofte erstattet med en egen julemeny, 17-mai meny eller nyttårsmeny. Menyer knyttet til høytidene er ofte ganske like rundt om i landet. Til høytidene er det ofte tradisjonsmat som spises.



Når ville du satt opp disse råvarene i en meny?

Variasjon

Når man planlegger en meny, bør man huske på å variere både tilberedningsmetodene, råvarene og fargene. Den første opplevelsen av maten får gjesten gjennom å se og lukte på maten. Fargesammensetningene i menyen er viktig for matlysten og det inntrykket måltidet gir. De enkelte rettene i en meny må settes sammen slik at ikke én farge er gjennomgående og dominerer, men at fargene varierer og går godt sammen.



Har du hørt uttrykket "å spise med øynene"?

Med det store utvalget som finnes av råvarer bør det være enkelt å sette sammen menyer som bruker råvarene på en variert måte. Vi bør unngå at en eller flere råvarer går igjen i samme meny.

Fargesammensetningen er viktig for matlysten, en måderfor passe på å bruke råvarer med ulike farger.

Helhetsopplevelsen av en rett er avhengig av at rett og garnityr passer sammen. Valg av tilberedningsmetoder og kjennskap til smaksharmoni er derfor viktig. Vi bør forsøke å unngå bruk av samme tilberedningsmetode i mer enn én rett, slik at det blir en variert opplevelse for gjesten.



Ved menyplanlegging må man tenke på kjøkkenets kapasitet. Hva slags utstyr har man, og hvilken erfaring har kokkene?

Produksjon

Hva slags muligheter en har til å produsere menyen vil være avgjørende i planleggingen. Det hjelper ikke å sette opp en avansert og velkomponert meny om kjøkkenpersonalet ikke har nok kunnskap eller produksjonsutstyr til å kunne lage maten. Vi må forsøke å sette opp retter og menyer som vi vet at de ansatte kan utføre på en profesjonell og tilfredsstillende måte. En må også ta hensyn til hvor arbeidskrevende rettene er, og hvor stor kapasitet kjøkkenet og personalet har til rådighet.

Matkultur

Vi lever i et flerkulturelt samfunn, og vi må ta hensyn til at gjestene våre vil ha ulike spisevaner og preferanser. Noen har av religiøse grunner forbud mot å spise enkelte matvarer. Serveringsstedets karakter og beliggenhet kan avgjøre i hvor stor grad vi skal tilpasse menyen kulturelt eller religiøst.

Helhetsopplevelsen

Hovedmålet må være at gjesten sitter igjen med en god helhetsopplevelse av retten eller rettene i en meny. De må være satt sammen på en kreativ og harmonisk måte, slik at smakene harmonerer med hverandre og gjesten blir behagelig mett. Man må ha i tankene hvordan gjesten vil føle seg etter måltidet. En meny bestående av feite retter og sauser kan fort bli for tungt, og dette kan balanseres ved å ta inn en eller flere lette, friske og syrlige retter i menyen.



I mange kulturer er det ikke tillatt å spise svinekjøtt.

Oppsett av meny etter menynøkkelen

Forfatter: Jannike Gausdal

[Oppsett av meny etter menynøkkelen \(139758\)](#)



Når man komponerer en meny, er det mange hensyn som må tas. Her ser vi på hvordan man bygger opp en meny etter menynøkkelen.

Når vi setter opp en meny etter menynøkkelen, må vi ta visse hensyn:

Forrett, kald: Unngå å bruke sterke røkte eller saltede retter da disse vil forstyrre smaksorganene. Har menyen to retter før hovedretten, bør den ene være kald og den andre være suppe.

Hovedrett: Hvis en meny har to hovedretter skal den første være fisk og den andre kjøtt.

Mellomrett: En meny med mellomrett krever to hovedretter.

Dessert: Dersom menyen bare inneholder en dessert, bør denne være söt. Inneholder menyen to desserter bør den første være ost og den andre söt, eller söt dessert og frukt.

De ulike delene i retten bør stå i denne rekkefølgen:

1. Hovedråvare med tilberedningsmetode
2. Garnityr
3. Saus
4. Poteter

Hvordan begynner vi når vi skal sette opp en meny?

For at sammensetningen i menyen skal være gjennomtenkt bør en arbeide ut fra denne rekkefølgen:

Rekkefølge

1) Velg først hovedråvare og tilberedning til hovedrett.

2) Velg forrett eller suppegruppe.

3) Velg saus til hovedrett og sett sammen metningsgarnityr og grønnsakstilberedning til hovedrett.

4) Velg eventuelt suppe ut fra punkt 2. Husk å velge ulikt garnityr i suppen og i hovedretten, og at suppen ikke har lik farge som sausen i hovedretten.

5) Velg dessert. Unngå kremdessert hvis du vil servere flere retter med fløte.

6) Sett sammen eventuelle øvrige retter.

Eksempel

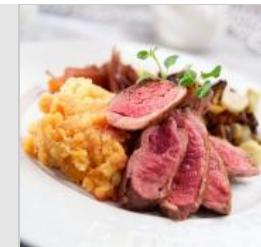
1) Velg først hovedråvare *Stekt andebryst* og tilberedning til hovedrett.

Purésuppe

Solbærsaus, sellerikrem, rødkål, glaserte sukkererter og bakte småpoteter

Jordkokksuppe med stekte kamskjell

Chilibakt ananas, kokossorbet



Andebryst er en flott råvare som kan serveres på ulike måter.



Jordkokksuppe



Ananas og kokossorbet

Menyen vil da til slutt bli seende slik ut:



Forslag til sammensetning av retter i menyer

Forfatter: Jannike Gausdal

[Forslag til sammensetning av retter i menyer \(139755\)](#)



Huskelappen:

- Til forrett bør en unngå sterke, røkte eller saltede retter.
- Hvis en meny har to hovedretter skal den første være fisk og den andre kjøtt.
- Dersom menyen bare inneholder en dessert bør denne være söt.

Her kommer noen forslag til hvordan en kan sette sammen retter i menyer av ulik størrelse, basert på menynøkkelen.

En rett

Retten til et hovedmåltid som lunsj, middag eller supé er alltid en hovedrett av fisk eller kjøtt med tilbehør.

To retter

Første rett: hovedrett fisk eller kjøtt med tilbehør

Andre rett: söt dessert, frukt eller ost

Tre retter:

Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett

Andre rett: hovedrett fisk eller kjøtt med tilbehør

Tredje rett: söt dessert, frukt eller ost

Fire retter:

Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett

Andre rett: suppe, varm forrett, hovedrett fisk, varm eller kald mellomrett

Tredje rett: hovedrett fisk eller kjøtt med tilbehør

Fjerde rett: söt dessert, frukt eller ost

Fem retter:

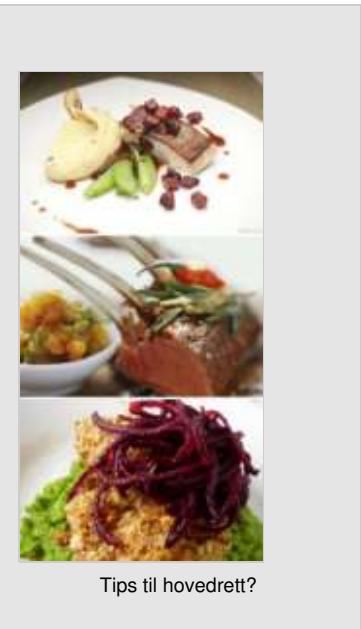
Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett

Andre rett: suppe, varm forrett, hovedrett fisk, varm eller kald mellomrett

Tredje rett: hovedrett fisk eller kjøtt, varm eller kald mellomrett Fjerde rett: hovedrett kjøtt eller grønnsaksrett

Femte rett: söt dessert, frukt eller ost

Seks retter:



Tips til hovedrett?

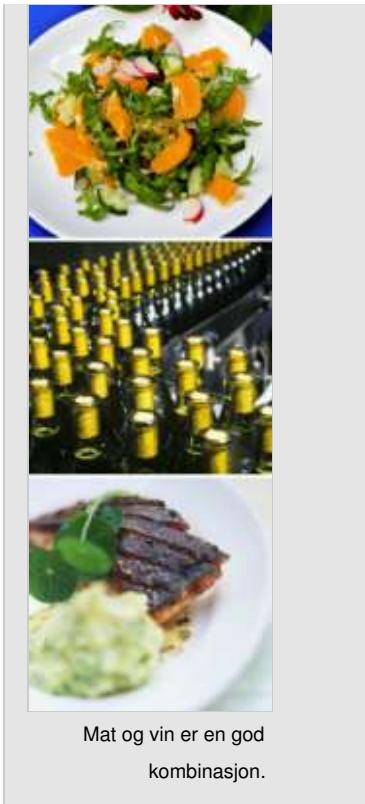
Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett
Andre rett: suppe, varm forrett eller hovedrett fisk
Tredje rett: hovedrett fisk, varm eller kald mellomrett
Fjerde rett: varm eller kald mellomrett, hvilerett eller hovedrett kjøtt
Femte rett: hovedrett kjøtt eller grønnsaksrett
Sjette rett: söt dessert, frukt eller ost

Sju retter:

Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett
Andre rett: suppe eller varm forrett
Tredje rett: hovedrett fisk, varm eller kald mellomrett
Fjerde rett: varm eller kald mellomrett
Femte rett: hvilerett eller hovedrett kjøtt
Sjette rett: hovedrett kjøtt, grønnsaksrett, söt dessert
Sjuende rett: söt dessert, frukt eller ost

Åtte retter:

Første rett: kald forrett, suppe eller varm forrett
Andre rett: suppe eller varm forrett
Tredje rett: hovedrett fisk, varm eller kald mellomrett
Fjerde rett: varm eller kald mellomrett
Femte rett: hvilerett eller hovedrett kjøtt
Sjette rett: hovedrett kjøtt eller grønnsakrett
Sjuende rett: grønnsaksrett eller söt dessert
Åttende rett: söt dessert, frukt eller ost



Mat og vin er en god kombinasjon.

Menyens formål

Forfatter: Jannike Gausdal
[Menyens formål \(139756\)](#)



Huskelappen:

- En meny har flere formål.
- En meny bør tilpasses spisestedets konsept.
- En meny fungerer som garantist for kvalitet.
- Menyen kan gi mersalg til bedriften.

Formålet med en meny er først og fremst å fortelle gjestene hva vi har å tilby, slik at gjestene kan velge hva de ønsker å spise. I tillegg har menyen andre oppgaver:

Skape forventninger

En forventning er en forestilling eller et bilde av hvordan en bestemt ting eller situasjon vil utvikle seg. Når en gjest leser en meny, vil han få en forventning til hva slags type spisested det er, hvilke type råvarer som brukes, servicen og prisnivået, interiøret og så videre. En meny bør være godt beskrevet og detaljert slik at gjestens forventninger stemmer overens med det som presenteres på tallerkenen. Man bør ikke overdrive. En detaljert beskrivelse av rettene som «himmelske munnfuller», byens beste pizza og lignende vil skape store forventninger som det kanskje kan være vanskelig å innfri. Dersom gjesten ikke får innfridd forventningene sine, vil han sitte igjen med et dårlig inntrykk.



Harahorn Høyfjellshotell i Hemsedal. Hva slags mat forventer du å få servert her?

Menyen bør gjenspeile stedets atmosfære og konsept

Serveringsstedene bør ha menyer som er tilpasset bedriftstypen. Vi forventer ulike type menyer på en eksklusiv restaurant kontra en enkel kafé. Beliggenheten til spisestedet kan også skape forventninger til hva slags råvarer som serveres. En restaurant som ligger plassert i sjøkanten vil skape forventninger om at her serveres det sjømat. Et høyfjellshotell vil sannsynligvis ikke skape de samme forventningene.

Informere om prisnivå

En meny oppgir alltid prisene for de ulike rettene. Denne informasjonen er viktig for gjesten, og gir en pekepinn på hva slags kvalitet som kan forventes, både når det gjelder mat og service. Stemmer prisnivået med hva gjesten hadde sett for seg, bestiller og betaler han uten å sitte igjen med følelsen av at dette ble for dyrt. Sitter gjesten igjen med denne følelsen vil han mest sannsynlig ikke komme tilbake.



En meny skrevet på et surfbrett gir fort assosiasjoner til sjø og sjømat.

Være bedriftens salgsverktøy

Oppsettet av menyen er viktig for hvor lønnsom den blir. For å øke lønnsomheten bør vi fremheve de rettene som gir høyest bidrag, og bygge opp menyen slik at det skaper mersalg av forretter, desserter og drikkevarer. En gjest som i utgangspunktet bare hadde tenkt seg en hovedrett, ender kanskje opp med både forrett og dessert fordi menybeskrivelsen var så fristende.

Være garantist for kvalitet

Beskrivelsen i menyen fungerer som en garantist for kvalitet. Om gjesten får en rett eller en service som ikke samsvarer med det som er beskrevet i menyen, har ikke gjesten fått det han har bestilt og betalt for. Dermed kan gjesten klage og vise til hva som er beskrevet i menyen.

Fortelle historien om spisestedet

Menyen kan være med på å fortelle om spisestedets historie, som kan være sann eller ganske enkelt oppdiktet. En historie rundt spisestedet er en del av bedriftens konsept, og gjenspeiles ofte i menyen. En fengende historie appellerer til gjesten og er med på å gi gjesten en god og unik opplevelse. Historiene er ofte konsentrert rundt spesielle personer og deres tilknytning til spisestedet. Selve utformingen av menyen kan også være med på å illustrere historien. I restaurangen N.B. Sørensen i Stavanger som er en gammel dampskipsekspedition, har menyen vært utformet som et gammelt fraktbrev, og vinkartet som en gammel protokoll. Dette er med på å illustrere spisestedets maritime historie.



En meny som er gjennomtenkt, kan friste gjesten til å bestille mer enn han i utgangspunktet hadde tenkt.

Menyspråket

Forfatter: Jannike Gausdal

[Menyspråket \(139746\)](#)



Huskelappen

- Bruk et enkelt og lett forståelig språk i menyen.
- Unngå bruk av mange fremmedord og faguttrykk.
- Bruk en skrifttype og størrelse som er lett å lese.

Hvordan man skriver en meny er ikke tilfeldig. Her skal vi se på hvilke retningslinjer som gjelder for menyspråket.

Bruk av språket

Hvordan skal vi bruke språket når vi skriver en meny? Fagspråket som brukes innen kokk- og servitørfag har mange ord og uttrykk av utenlandsk opprinnelse. Når man jobber i denne bransjen, er det en selvfølge at vi bruker disse ordene når vi snakker sammen om maten, råvaren, tilberedningsmetoden og lignende. Det er ikke en selvfølge at gjestene våre forstår dette faglige språket. For at gjestene skal forstå hva som blir servert, må vi bruke et norsk menyspråk med god, norsk rettskrivning. Mange faguttrykk og utenlandske beskrivelser i menyen høres kanskje veldig eksklusivt ut, men en kan risikere å skremme bort gjestene. Hvis gjestene ikke forstår hva som er beskrevet i menyen, vil de kanskje ikke ønske å bestille noe. Målet med en meny er jo nettopp å beskrive spisestedets tilbud og lokke kundene til å bestille noe fra spisekartet.

Menyen gir informasjon om spisestedets produkter, men kan også inneholde historier eller informasjon om konseptet eller nærområdet.

Når vi skriver en meny finnes det en del felles retningslinjer:

- Bruk et språk som de fleste forstår. De færreste blir imponert av menyer med mange fremmedord og faguttrykk. Det er lettere å forstå «grønn ertepuré» enn «petit pois-pure»
- Følg norske rettskrivningsregler. - Bruk en skrifttype og en skriftstørrelse som er lett leselig for alle.
- Unngå bruk av fersk, frisk eller ekte. Gjestene våre forutsetter at vi bruker ferske råvarer.
- Menyteksten skrives i entall, for eksempel ovnsbakt lammeskank, ikke lammeskanner. Serverer vi flere enheter av en vare som for eksempel kjøttboller, skal det stå i flertall.
- Hvis vi bruker internasjonale retter, bør vi komme med en forklaring. Står det Osso bucco bør vi skrive at dette er en klassisk italiensk rett som består av grytekokt kalveskank tilsmakt vin og urter.
- Unngå for mye bruk av ordene «og», «med». - Skriv gjerne hvilken del av dyret som blir brukt, for eksempel indrefilet av okse, ikke bare oksekjøtt.
- Person- og egennavn i en rett skal ikke forandres selv om menyen oversettes eller forandres.
- Ikke bruk forkortninger.



Gjestene må forstå hva de
leser i en meny.



Lutefisk med grønn
ertepuré eller petit pois-
puré? Hva tror du er
enklest for gjestene å
forstå?

- Når man setter opp menyen, skal hovedråvaren med tilberedningsmetode skrives først, deretter kommer garnityret, sausen og tilslutt potetene.
- Menyspråket bør tilpasses spisestedets profil. Satser spisestedet på lokalmat, er det naturlig at menyspråket gjenspeiler det, for eksempel ved at man ikke bare skriver lammelår, men lammelår fra Myrhaug gård.



Osso Bucco er en italiensk spesialitet, og bør forklares i en meny.



Storfe – indrefilet og ytrefilet. Skriv gjerne i menyen hvilken del av dyret du har brukt.

Nordisk menyspråk

Forfatter: Ny Nordisk Mat

[Nordisk menyspråk \(139749\)](#)



Huskelappen:

- En meny forteller oss hva slags mat som skal serveres og i hvilken rekkefølge rettene skal serveres.
- Bruk gjerne lokale og regionale navn og råvarer i menyen.

Når vi skriver en meny må vi ha klart for oss hva vi ønsker å formidle. Satser spisestedet på en nordisk eller lokal meny, kan følgende tips være av betydning:

Identitet og virkemidler

Når vi planlegger og siden skriver en meny, bør vi spørre oss selv: Hva er det vi vil formidle? Et bevisst valg av nordiske navn og uttrykk vil gi maten klarere tilhørighet og identitet. Å la gjesten møte et menySpråk som han forstår, er å ta gjesten på alvor. En tydelig og lett forståelig meny vil skape tillit og trygghet og gi gjesten en bedre opplevelse.

Til alle som vil satse på en meny med tydelig geografisk forankring og bidra til å utnytte en felles nordisk arv, har vi noen enkle råd om hva vi skal tenke på. I planleggingen av hvilke retter som skal stå på menyen og i selve menykrivingen, finnes det et sett med virkemidler som kan utnyttes i større eller mindre grad.

Her ser dere et eksempel på en bedrift som har satt lokalmat på menyen:

GÅRDSMAT
KR 495,- PER KUVERT

Fantastiske råvarer som lokale bønder på Vestlandet elsker å dyrke og holde. Her satt sammen til en meny kjøkkenet mener smaker av norsk gårdsdrift. Syltede beter, sirup på epler fra Øystese, urter og svín er en herlig kombinasjon. Ferske andebryst fra Gård sand med norske grønnsaker etterfulgt av en frisk mousse laget på hjemmelaget yoghurt fra Ostegården på Krokeide. Velbekomme!

BETER OG RØKEKNOKKE
Syltede gul- og rødbeter, røkt svineknokketerriin, eplesiur fra Spildegården, timianolje og karsesalat

ANDEBRYST
Norsk gårdsand, grønn ørtapurué, saltbakt kålrot, gulerot, syltet rød delikatesselekk, ristet kongeestersopp, ovnsbakte småpoteter og andejacé

HVIT SJOKOLADE- OG YOGHURTMOUSSE
Servert med brunost, nettekaramell og solbærssorbet

Virkemidler i menyplanleggingen:

- Bruk lokale eller regionale råvarer.
- Bruk lokale spesialiteter – produkter som ost, krydder, brød etc.
- Bruk tradisjonelle konserveringsmetoder.
- Bruk tradisjonelle foredlingsmetoder.
- La menyen gjenspeile årstidene.
- Sett kjente og kjære retter på menyen.
- Tenk enkelhet, renhet og ferskhet.

I valg av råvarer og metoder, er det viktig å kjenne tradisjonene, men minst like viktig er det å tenke nytt, sette råvarene inn i nye sammenhenger og anvende dem slik at kvaliteten og smaken kommer til sin rett. Ved å kombinere kvalitet og kunnskap på en kreativ måte, vil ny nordisk mat oppstå.

Virkemidler i menyskrivingen:

- Bruk eget språk.
- Bruk nasjonale eller egne navn på retten.
- Fortell en historie.
- Skap assosiasjoner og bilder.
- Beskriv råvarenes opprinnelse: region, sted, gård, vann, produsent etc.
- Beskriv trekk ved naturen som påvirker smaken; stedegen smak. Dette er det som er kjent som «terroir» på fransk.
- Fortell om tradisjon og kultur rundt råvarene eller retten.
- Skap nærlhet gjennom betegnelser og navn: det kan være lokale navn, bakgrunnen for kjøkkensjefens valg, familietilknytning (for eksempel Bestemors blåbærkake), oppskrift fra en kjent gjest eller lignende.

Alle disse virkemidlene bygger opp under vår identitet og forteller gjesten at vi er stolte av det vi har å by på, stolte av vår matkultur. Med godt forankrede menyer og menybeskrivelser på vårt eget språk, kan spisesteder og kokker over hele Norden delta i utviklingen av et nordisk kjøkken.



Smaken av lokalmat: Aure fra Gjuvsjå, servert med kling eller lefse. Grove pølser fra Edland med tradisjonelt følge av kålrotstappe.



Nordiske råvarer i skjønn forening: Syltet makrell, kjernemelk, agurk og dillolje fra den skandinaviske restaurangen "North Road" i London.

Hva sørpreger det nordiske kjøkkenet?

Forfatter: Ny Nordisk Mat

[Hva sørpreger det nordiske kjøkkenet? \(139752\)](#)



Som kokk eller servitør må man ha kunnskap om mattradisjoner i eget land, og vite hva som sørpreger dette landets kjøkken. I Norge har vi råvarer av god kvalitet fra både jord og fjord, og lange tradisjoner for konservering av matvarer.

Råvarer

Regionen er preget av stor variasjon i råvarer, og det er vanskelig å peke på en bestemt gruppe som har større betydning enn andre. Langs kysten har fisk hatt en spesiell rolle, i innlandet rotgrønnsaker, ville bær, vilt og innlandsfisk. I østlige regioner står kornprodukter meget sterkt. Tilgjengeligheten på råvarer som finnes vilt i naturen er spesiell for de nordiske landene og preger derfor våre matvaner. I det nordiske kjøkken blir oppgaven i større grad å framheve det lokale, i sesongen, i retter som framhever verdiene og smaken.

Kaldt klima

De nordiske landene er den eneste regionen i verden hvor det i vesentlig utstrekning foregår matproduksjon nord for polarsirkelen, eller i dens nærhet. Dette gjør at matproduksjon foregår i et forholdsvis kaldt klima med mye innstråling og mange soltimer. Med lav gjennomsnittstemperatur i vekstsesongen og lang dagtid, blir produktene spesielle og rike på antioksidanter som gir viktig beskyttelse langs hele verdikjeden, fra høsting, via produksjon og helt fram til produktet er spist.

I kaldt klima lagres sukker ofte som lange stivelsesmolekyler eller kostfiber, og dette bidrar til sprø, saftig og spenstig tekstur i frukt og grønnsaker. Alt dette er viktige komponenter i en moderne diett. Dessuten gir lange og kalde dager sen vekst, det vil si mye aroma og sødme i siste del av modningen, kvaliteter som verdsettes høyt i moderne gastronomi.

Kalde dager og vekslingen mellom vinter og sommer gir også lav forekomst av skadedyr, sopp, mugg, virus og andre skadegjørere. Dette er svært positivt for dyrehold og jakt, og det gir fisk med høyt innhold av lettflytende fettsyrer med positiv helseeffekt. Dyrking av for eksempel røtter i et varmt klima gir ofte bitter smak (noe planter utvikler for å beskytte seg mot skadegjørere). Fravær av denne bitterheten gir ofte en renere, enklere og søtere smak og dette er typisk for nordiske grønnsaker av høy kvalitet.

Konservering

Huskelappen

- **Konservering** er ulike måter å gjøre fersk mat holdbar over lengre tid, som for eksempel sylting, salting, røyking og tørking.



Tilgjengeligheten på råvarer som finnes vilt i naturen er spesiell for de nordiske landene.



I Norden har vi grønnsaker av god kvalitet.

Konservering har alltid vært en viktig metode for å bevare mat for framtiden. Dette ble opprinnelig gjort for å ta vare på verdifulle råvarer, men har også tilført nye egenskaper og smaker som etter hvert er ønskelige og karakteristiske for produktene. Utvalget av konserveringsteknikker er begrenset og er det samme i alle tradisjonskjøkken. Bruken av de konserverte matvarene varierer imidlertid fra sted til sted og med type produkt.

Salting og tørking av fisk

Typisk for de nordiske landene er salting eller tørking av fisk, noe som har tusenårige tradisjoner. Salt har historisk vært et av de viktigste konserveringsmidlene for å sikre lang holdbarhet og trygghet under transport, men man har i dag også observert negative effekter (høyt blodtrykk). Ønsket har derfor vært å redusere dette så mye som mulig.



Tørrfisk

Å redusere saltmengden til nivåer som forener hensynet til både smak og helse bryr ofte på teknologiske og hygieniske utfordringer, slik som vekst av bakterier og mugg og endring i tekstur/konsistens. Nordiske kjøtt- og fiskeprodukter har stort potensial for fortsatt å være kulturbærere for vikingtradisjon, men opprettholdt kvalitet og redusert saltinnhold er en betingelse og en utfordring.

Sylting

Sylting, spesielt av bær, er en sterk nordisk folketradisjon. I Norden kan bær og sopp fremdeles høstes fritt av alle, og dette har skapt en tradisjon for produkter som har godt fotfeste. Sylting av fisk, spesielt sild, har også lange tradisjoner i nordisk kosthold, mens sylting av grønnsaker eller kjøtt taper terreng.



Syltet bær og frukt

Osteproduksjon

Norden har ikke status som område for osteproduksjon, men variasjonen i ost og tradisjonelle melkeprodukter i de nordiske landene representerer langt mer enn den totale variasjonen i Frankrike. Med finske ferske oster, kvarg fra Island, modnede hvite, harde oster, blåmuggoster og syrnede melkeprodukter, sammen med en tradisjon for omsetning av fersk melk, så representerer Norden et av områdene i verden med størst spenn innenfor denne sektoren.



Rakfisk

Fermentering

Fermenterte fiskeprodukter har også tradisjoner i regionen. Her er fermenteringssmaken og til en viss grad harskningsproduktene en integrert del av opplevelsen. Dette gjelder både for fermentert hai, sel, rogn (kaviar), sild (surstrømming) og sik/orret (rakefisk). Disse rettene har høy status blant lokale forbrukere, men har så langt ikke nådd turist- eller eksportmarkedet i vesentlig grad. Produktene preges ofte av sakte modning ved lave temperaturer uten tilstedeværelse av oksygen eller lys, noe som gir en kompleks, syrlig smak med til dels bitre og mørke smaker, ikke ulikt smaksutviklingen i fatlagrede drikkevarer som akevitt eller konjak.

Artikkel: [Nordisk kosthold er bra for helsen](#)

Meny i institusjon

Forfatter: Unni Kulhuset Granheim
[Meny i institusjon \(140504\)](#)



Huskelappen

Når man skal planlegge og sette opp menyer i institusjon, er det viktig å være bevisst på at beboerne spiser stort sett alle måltidene på institusjonen.

Maten må derfor være variert, slik at beboerne får et fullverdig kosthold.

Kokken har et medansvar for andres liv og helse når kostholdet skal planelegges, og når maten skal produseres. Vi vet at en stor del av befolkningen i Norge har livsstilssykdommer.

Livsstilssykdommer kan komme av blant annet feil kosthold. Ved å følge kostholdsrådene som helsedirektoratet har gitt ut, kan en unngå livsstilssykdommer. Når en meny settes opp, bør derfor kostholdsrådene og andre styringsdokumenter utgitt av Helsedirektoratet i Norge følges. Eksempel på andre styringsdokumenter er tiltaksplan for salt 2014-18.

I tillegg må menyennskjelen og andre menyregler følges.

Hva er en institusjon?

En institusjon er en enhet der en beboer bor fast eller midlertidig i en kortere eller lengre periode.

Alders- og sykehjem er eksempler på institusjoner hvor beboere bor fast. Militærleir eller folkehøyskole er enheter der beboere bor i en litt lengre periode, mens på et sykehus er ofte oppholdet litt kortere.

Alle disse ulike institusjonene krever ulike menyer og ulike mengder mat.

Militær innkvartering og internat

I militæret og på folkehøyskole bor det unge og friske mennesker som er fysisk aktive. Disse trenger ofte større porsjoner med mat enn de eldre på alders- og sykehjem.

Institusjon for eldre



Middagstallerken med laks, grønnsaker og potet

Ved å følge lenken under kan du repetere kostholdsrådene.

[Kostholdsråd](#)



Standard frokosttallerken på sykehus



Suppe med ferskt kjøtt og melboller

Nøkkelrådkost er hovedkosten også på institusjoner for eldre. På alders- og sykehjem har beboerne vanligvis ikke akutte sykdommer, men de kan ha sykdommer eller tilstander som de må leve med resten eller deler av sin levetid. Dette kan være kreft, vanskeligheter med å tygge og svelge, åpne sår, infeksjoner eller hjerteproblemer. Disse sykdomstilstandene kan ofte føre til at beboerne får dårlig matlyst og spiser lite. Disse pasientene trenger samme mengde med næringsstoffer som da de var yngre, men har et lavere energibehov.

Energibehovet til eldre går ned på grunn av lite fysisk aktivitet og lite basalomsetning. Eldre i institusjon har ofte for lite inntak av vitamin D. Dette skyldes at kroppens evne til å omdanne sollys i underhuden avtar når man blir eldre, samtidig som de ofte også er mindre ute i sollys. Tilskudd av tran og fet fisk kan forhindre mangel på vitamin D.

De eldre bør få mat som de kjenner til, og det bør derfor tas hensyn til kulturelle bakgrunner og stedspllassering ved oppsetting av menyer.

Fordi de ofte har dårlig matlyst, er det ekstra viktig å tenke på å ikke legge opp for mye mat på tallerkenen, og at det skal se appetittvekkende ut. Eldre mister en del av smaks- og luktesansen, og det er derfor også viktig at maten ser god ut.

På alders- og sykehjem har de god tid, og maten og måltidene betyr mye. Maten og måltidene er en viktig del av trivselen til beboerne, og for enkelte kan måltidet være dagens høydepunkt.



Sykehus

På sykehus har vi pasienter som er syke, og ofte er kosten en del av behandlingstilbudet. Det viser seg at med riktig kosthold, og ved at pasienten får i seg mat, kan man i noen tilfeller redusere antall liggedøgn på sykehuset.

På sykehus har pasientene også ofte dårlig matlyst, og det er viktig å tenke på de samme kriteriene som ble nevnt i kapittelet over ved tilberedning av måltidene. I tillegg er det ofte slik at pasientene ligger og spiser. Dette krever i seg selv ekstra tilrettelegging rundt måltidet for at pasienten skal få lyst til å spise. Noen få matretter kan det også være vanskelig å spise når man ligger, som for eksempel spaghetti.

Enkelte sykdomstilstander som blant annet diaré, oppkast, feber, mye sår eller forbrenninger og kreft, gjør at pasienten har et høyere behov for energi (protein, fett og karbohydrater) enn det som er vanlig. De andre næringsstoffene er det anbefalt vanlig inntak av.

Ukesmeny i institusjon

Forfatter: Unni Kulhuset Granheim

[Ukesmeny i institusjon \(140880\)](#)

Huskelappen

Ved oppsetting av meny følges generelle menyregler, og man må ta hensyn til at menyen skal serveres i institusjon.

Det er anbefalt å følge råd fra helsedirektoratet, som blant annet innbefatter kostholdsrådene.



Her kan du se et eksempel på en meny som kan serveres i institusjon, som for eksempel et alders- og sykehjem.

Ved å klikke på bildet, vil du få teksten tydeligere fram.

Middags- og lunsjmeny Ukesmeny (hakkeirkadskost) som for eksempel kan passe på sykehus eller en institusjon for eldre							
Uke nr.:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Lunsjmeny	Tomatsuppe Makaroni Bred Eple	Pai med ost og skinkje Salat Jordbær	Turfisksalat Rundstykker Smør Sjokoladebiff	Karbonadé-smørbrød Ertestuing Lek Appelsin	Blokmålsuppe Focacciabred Kiwi	Lasagne Salat Bred Melon	Ostelallerken Frukt Kjeks Sjokoladebiff
Middag Alternativ 1	Fiskeboller Gulrot Brokkoli Hvit saus Kokt potet	Ovnstekt kyllingfilet Gratineret tomat Brokkoli Urtesaus Ris	Sebiff Lek Råkost Remulade Kokt potet	Pannekaker Stekt bacon Blåbærsyltetøy «Dessert»; ertesuppe	Dampet kveite Agurksalat Kokt gulrot Sandefjordsmer Kokt potet	Risengrynsgrøt Spekeskinke og spekpekse Flatbred	Ovnstekt kalvestek Biomkål Brokkoli Flåtesaus Tyttebærsyltetøy Kokt potet
Middag Alternativ 2	Stekte kyllinglår Salat Rømme-dressing med urter Kokt ris	Fiskegrateng Råkost Parsille-amer Kokt potet	Kjebekaker Kålestuing Gulrot Brun saus Tyttebærsyltetøy Kokt potet	Leitssaltet uest Gulrotstuing Erter Eggemør Kokt potet	Vitgrøte Salat Tyttebærsyltetøy Potetmos	Lakseburger Salat Tzatziki Grovt brød	Dampet laks-filet Stekte rot-grønnsaker Ostesaus Fulkornspagetti
Dessert	Fruksalat Vaniljekesam	Banan	Kirsebærr-kompott Flatemeik	Byggrynnskrem Jordbærsaus	Sjokolade-pudding Vaniljesaus	Pavlova med frukt/bær	Karamelpudding

Oppgaver

Arbeidsoppdrag menylære

Forfatter: Jannike Gausdal

[Arbeidsoppdrag menylære \(140660\)](#)



Målet med oppgaven er at du skal

- Vise at du kan skrive en korrekt meny ved hjelp av menynøkkelen.
- Vise at du kan bruke et godt, norsk menypråk.
- Vise at du kan planlegge og tilberede en velsmakende meny.
- Vise at du kan presentere en meny.

Informasjon om oppgaven

Denne oppgaven består av en teoretisk del, hvor du skal sette opp en tre-retters selskapsmeny, og en praktisk del der du skal lage menyen og presentere den.

Dere blir vurdert etter:

- Helhetlig inntrykk av menyen(f.eks. om den passer til anledningen, valg av råvarer, menypråket)
- Smak og konsistens på maten
- Variasjon i smak, farger og tilberedningsmetoder.

Oppgave

Du jobber som kjøkkensjef på Grand Hotell. Du har fått forespørsel om å lage en tre retters selskapsmeny til en gruppe som skal feire 50-års dag. Verden ønsker et forslag til meny som kan passe, og forslag til drikkevarer. Selskapet skal arrangeres i september, og det har en middels prisklasse.



Teoretisk del

a) Bruk menynøkkelen og sett opp et forslag til meny. Sett også opp forslag til drikkevarer som kan passe til menyen. Begrunn valgene dine. Tenk på mensspråket du bruker.

b) Finn oppskriftene du trenger, og skriv en bestillingsliste over hvilke varer du skal ha. Menyen skal tilpasses fire personer. Skriv en arbeidsplan.

c) Hvordan vil du dekke opp til denne menyen? Og hvilken serveringsmåte velger du?



Praktisk del

a) Du skal dekke etter bord etter hvilken oppdekking du har valgt, og pynte det slik du selv ønsker. Dette kan gjerne gjøres dagen i forveien.

b) Du skal nå tilberede menyen din og anrette etter valgt serveringsmåte. Tidspunkt for servering avtales med lærer. Presenter menyen for læreren, medelever og eventuelle gjester.

Menytyper

Måltidstypene

Forfatter: Jannike Gausdal

[Måltidstypene \(139757\)](#)



Huskelappen

I løpet av en dag inntar vi mange måltider. Som kokk må du kunne planlegge og tilberede mat til alle disse måltidene.

I løpet av en dag inntar vi mange måltider. Her skal vi se på hva som vanligvis inngår i de ulike måltidene.

Frokost

Dagens første og enkleste måltid er frokosten. Frokosten skal sørge for at en får energi til å starte på dagens oppgaver. Måltidet består som oftest av brød og kornprodukter, med godt pålegg og noen enkle varmretter.

Lunsj

Er for de fleste et måltid som inntas midt på dagen, mellom frokost og middag. Ofte inntas lunsjen i arbeidstiden, og det stilles derfor krav til en rask servering. Lunsjen kan bestå av både kalde og varme retter, samt dessert.

Brunsj

Brunsj er et engelsk lånerord for sen frokost. Det er satt sammen av ordene «breakfast» og «lunsj». Brunsj er et måltid som kombinerer frokost og lunsj i samme måltid. Brunsjen starter senere enn en frokost, og tidligere enn en lunsj, og varer gjerne en god stund. Rettene til dette måltidet er de samme rettene som på et frokostbord, kombinert med noen av rettene fra et lunsjbord.

Middag

Regnes ofte som dagens hovedmåltid. Her får vi tilført mye av energien vi trenger for en hel dag. De fleste er ferdige med dagens arbeid før de spiser middag. Kravet til rask servering gjelder derfor ikke i like stor grad som ved lunsjen, og gjestene har bedre tid til å nyte maten. Rettene til en middag har derfor ofte høyere kvalitet enn de som blir servert til lunsj. Middagen kan være en fast meny, eller en à la carte-meny hvor gjestene selv velger det de ønsker å spise.

Ettermiddagskaffe

Er et mellommåltid som er vanlig å servere etter middagen på helseinstitusjoner og kurs- og konferansehoteller. Måltidet består som oftest av kaffe eller te med kaker og/eller frukt. Engelskmennene har en sterk tradisjon for dette måltidet som de kaller for five o'clock tea, og bedrifter med mange engelske gjester bør være oppmerksomme på dette.



En god frokost gir en god start på dagen for både liten og stor.

Aftens/kveldsmat

Er et måltid som vanligvis bare serveres på institusjoner, skip og plattformer. Enkelte overnatningssteder uten egen restaurant tilbyr gjerne også dette måltidet. Det som serveres er det samme som til et frokostbord. På helseinstitusjoner er det vanlig å servere ferdigsmurte smørbrød til aftensmåltidet.



Hva foretrekker du å spise til lunsj?



Husk at fem om dagen er viktig, og bør fordeles mellom alle måltidene.



På en plattform bor arbeiderne hele døgnet, derfor serveres det ofte et kveldsmat måltid her.

Sein aftens/kveldsmat

En sein aftens er et suppemåltid som serveres på helseinstitusjoner ca. kl.20.00

Supé

Er et måltid som serveres sent, gjerne etter klokken åtte. Dette måltidet er gjerne et elegant måltid satt sammen av råvarer av bedre kvalitet enn de som serveres til middag. En del restauranter serverer en fast supé-meny med fire til syv retter. Dette kan være det eneste som tilbys, eller det kan være i tillegg til en à la carte-meny.

Smørbrødliste

Forfatter: Jannike Gausdal

[Smørbrødliste \(139765\)](#)



Huskelappen:

- Egne smørbrødmenyer er spesielt for de nordiske landene.
- Smørbrødmenyene tilbyr et godt utvalg av ulik brødmat og pålegg.

Brødmåltider står sterkt i de nordiske landene, derfor vil en ofte finne egne menyer for smørbrød på spisestedene som forteller hva som tilbys av brødtype og pålegg.

En smørbrødliste er en à la carte- meny for brødmat. En slik type meny finnes stort sett bare i de nordiske land, fordi vi har en sterk tradisjon for brødmåltider her. I Danmark kalles de for smørrebrød og regnes av mange som den danske nasjonalretten. Smørbrødene lages med mye lekkert pålegg og anrettes delikat opp på tallerkenen. Smørbrødlisten tilbys gjerne til gjester i lunsjtiden, eller som et tilbud til de som bare ønsker en liten rett.

Smørbrødlisten inneholder ofte et utvalg av:

- Snitter
- Smørbrød
- Landgang
- Spesialsmørbrød (varme/kalde)
- Sandwicher

Påleggsgruppene for brødmat er:

- Fisk
- Kjøtt
- Skaldyr
- Leverpostei
- Kaviar
- Salat
- Ost
- Egg

Smårettmeny:

En smårettmeny er som navnet sier en meny bestående av mange små retter som gjestene kan velge i. Dette er en type meny som gjerne tilbys i lunsjtiden, eller som et alternativ til en større à la carte-meny. Smårettmenyene kan bestå av alle slags retter, fra supper, små kjøtt- og fiskeretter til salater og sandwicher. Ofte kombineres en smørbrødliste og en smårettmeny som f.eks. i Strandbaren ved Sola Strand Hotell:

Småretter i Strandbaren



Danske smørbrød servert med mye godt pålegg.

Smørbrød

Reke kr 139,-

på hjemmelaget focaccia med økologiske egg fra Anda gård, aioli, lakserogn og ekebladsalat fra Orre

Røykelaks fra Karmøy kr 139,-

på hjemmelaget rugbrød med sennepsdressing, økologiske egg fra Anda gård og ekebladsalat fra Orre

Hjemmelaget julesylte kr 139,-

på hjemmelaget rugbrød, med krydder, salat, syltete rødbeter og sennepsdressing

Skagerak kr 149,-

med panert fisk, reker, hjemmelaget focaccia, aioli, remulade og ekebladsalat fra Orre

Småretter

Cæsarsalat kr 165,-

med kylling, krutonger, Cæsardressing, parmesan og hjertesalat fra Randaberg.

Serveres med hjemmelaget brød.

Sola Strand Hotels fiskesuppe kr 165,-

med dagens fangst og grønnsaker fra Jæren.

Serveres med hjemmelaget brød.

Club sandwich à la Sola kr 169,-

med hjemmelaget focaccia, kylling, bacon, tomat, rødløk, agurk, karridressing, bakte jærpoteter og ekebladsalat fra Orre

Hamburger av Angus med cheddar kr 189,-

Hjemmelaget focaccia, bacon, kålsalat, plommetomat, agurk, rødløk, bakte jærpoteter og ekebladsalat fra Orre

À la carte

Forfatter: Jannike Gausdal

[À la carte \(138309\)](#)



Huskelappen:

- I en satt meny er menyen bestemt på forhånd.
- I en à la carte-meny kan gjesten velge retter og komponere menyen selv.

Vi har mange ulike menytyper. Her skal vi se på hva som kjennetegner en à la carte-meny.

Hva er à la carte?

De fleste spisesteder har valgfrie menyer som gjelder for en bestemt tidsperiode, og som blir tilbuddt gjestene innenfor bestemte tidspunkter på dagen. Dette kan for eksempel være en egen lunsjmeny med småretter som tilbys på formiddagen, og som erstattes med en egen à la carte-meny på ettermiddagen. À la carte er fransk og oversettes ofte med på (spise)kartet eller etter bestilling. À la carte er en opplisting av forskjellige valgfrie retter som serveres på et spisested. Menyen byttes ikke ut hver dag som ved dagens meny, men brukes over en lengre periode som vil variere fra bedrift til bedrift.

Ved å bestille fra à la carte, kan gjesten komponere sin egen meny etter hva han selv har lyst på. Dette står i motsetning til det vi kaller for en satt meny, der menyen allerede er bestemt på forhånd, og der alle gjestene spiser den samme maten, for eksempel i et bryllup.

Når man bestiller mat fra en à la carte-meny, blir maten laget à la minute. Det vil si at maten først blir produsert etter at servitøren har levert bestillingen til kjøkkenet. Det gjør at gjesten får en helt nylaget rett, men at det må beregnes en viss ventetid. 20 minutter er vanlig om ikke annet blir opplyst. Gjestene er gjerne sultne og kan oppleve at ventetiden blir vel lang før de får maten. Mange spisesteder velger derfor å sette frem litt godt brød og smør, som gjestene kan kose seg med før maten kommer.

Størrelsen på menyen

À la carte-menyen har et utvalg av retter fra de viktigste gruppene i menynøkkelen, og brukes over en kortere eller lengre tidsperiode før den skiftes helt eller delvis ut. Det er vanlig med 3-4 retter i hver gruppe, men det er ingen regler for hvor stort et menykart skal være. Tendensen er nok at restauranter av utenlandsk opprinnelse har svært store menyer med mange retter. Størrelsen på menyen er avhengig av en rekke faktorer som kjøkkenets kapasitet, serveringskapasitet og økonomiske betingelser.

På en à la carte-meny er det ofte med en utskiftbar del som kalles Kjøkkensjefens anbefaling, dagens 3-retter eller lignende. Dermed har kjøkkenet mulighet til å selge råvarer de har mye av eller som er i sesong akkurat da. De har også mulighet til å prøve ut nye oppskrifter, gi en gunstig pris og lignende. Mange spisesteder velger å trykke opp menyen på flere språk, slik at det skal være enklere for utenlandske gjester å forstå hva som tilbys.



Når vi tar opp bestilling fra gjestene må vi være nøyne slik at det blir rett. En feil rett fører til lang ventetid for gjestene.



Godt brød og smør setter de fleste gjester pris på.



Bringebærtårn med sjokolademousse er verdt å vente på.



A LA CARTE

17.00-23.00

FORRETTER
starters

Bevaremegvel's
fisksuppe med dagens
fangst og grønsaker
Bevaremegvels fish
soup with catch of the
day and vegetables
145,-

Akevitt- og einebær-
gravet laks på
dansk rugbrød med
sennepssaus
Salmon marinated in
aquavit- and juniper
berries on Danish rye
bread served with
mustard sauce
149,-

Tre typer hjemmelaget
sild, Gouda og flatbrød
Three types of
homemade herring,
Gouda cheese and
flatbread
155,-

BMVs julesylte med
sennep og rødbeter
Terrine of pork with
pickled beetroot and
baufort-mustard
155,-

HOVEDRETTER kjøtt
Main courses meat

Svinekjøtt fra Prima
Jæren med surkål,
rødkål, mandelpotet,
medisterpølse- og kake
og ribbesaus
Norwegian style
roasted pork with
sauerkraut, red
cabbage, potatoes and
christmas sauce 299,-

Pinnekjøtt fra A. Idsøe
med vossakorv,
kålrøtstappe, mandel-
poteter og pinnefett
Norwegian style salted
and dried ribs of
mutton from the local
butcher served with
sausage, mashed
swede, potatoes and
gravy 359,-

Stekt andebryst fra Holte gård med rosenkål,
bacon, daddelkrem, poteter og madeirasaus
Breast of duck with brussels sprout, bacon,
date puré, pototoes and madeira sauce
315,-



HOVEDRETTER fisk
main courses fish

Stekt kveite med sellerirotpuré,
stekte Jærpoteter, bakte
rotgrønnsaker og beurre rouge
Pan fried halibut with celeriac
purée, roasted potatoes, baked
root vegetables and beurre rouge
299,-

Lutefisk med ertestuing,
mandelpoteter, bacon og
sennepssaus
Classic Norwegian Lye fish with
stewed peas, boiled potatoes, bacon
and mustard sauce 369,-
Påfyll- spør din servitor! 75,-



Desserter

3 franske oster med valnøtter
og fikenmarmelade
3 french cheeses with walnuts
and fig marmelade 135,-

Sjokoladepavé med brente mandler,
kirsebær og vaniljeis
Chocolate pavé with almonds, cherries
and vanilla ice cream 135,-

Hjemmelaget karamellpudding med
karamellsaus og kransekake
Home made caramel pudding with
caramel sauce and tall macaroon cake
135,-

Riskrem med rød saus og mandler
Rice pudding with red berry sauce
and almonds 105,-

Barnemeny

Forfatter: Jannike Gausdal
[Barnemeny \(139737\)](#)



Huskelappen:

- Barna må også prioriteres i menyplanleggingen.
- Rettene til barn må være passe store.
- Barn liker ofte flere smaker enn vi tror.

Også barna bør bli prioritert i menyplanleggingen. Her skal vi se på hvordan en barnemeny kan utformes.

Barn må prioriteres i en meny

Det er viktig at vi kan tilby mat til alle aldersgrupper. Det er stadig flere småbarnsforeldre som går på restaurant. Barna bør bli tatt på alvor og prioriteres i en meny. Tradisjonelt sett har utvalget til barn stort sett bestått av pommes frites, hamburgere og pølser. Dette er mat som mange barn liker, men som gir barn liten mulighet til å smake på andre typer mat. Hvis vi ønsker at barna skal få et positivt forhold til sunn og god mat, må det andre retter enn bare pølser på menyen. Mange steder tilbyr halv porsjon av de vanlige rettene på menyen. Dette kan være svært positivt, barna får dermed muligheten til å smake på mange ulike typer mat. Vi skal ikke undervurdere barnas smak, ofte liker de mer enn vi tror.

Imidlertid er det mange barn som ikke har de samme smakspreferansene som voksne, og foretrekker råvarer med renere smaker. Mange restauranter velger derfor å sette opp en egen barnemeny. Rettene til barn bør være passe store. Maten bør ikke være sterkt krydret, eller smakt til med sterk vin eller brennevin. Barn kan også være skeptiske til skalldyr og grønnsaker med veldig kraftig smak.

Appeller til barna

Ved utforming av barnemenyene kan en gjerne være litt kreativ, bruke farger og figurer som appellerer til barn. Mange restauranter har tegnesaker, ballonger og lignende som barna kan aktiviseres med til maten er på bordet. Barnas retter bør prioriteres slik at de får maten først på bordet.



Typisk barnemeny en ofte finner

Se videoen: [Barnemenyen på restauranter er usunne](#)



Glade foreldre og barn på restaurant er fornøyde gjester som gjerne kommer igjen.

Kovedretter

Jamies favorittpizza

Lag spennende pizza med en lækker bunn med ferske tomater og ferske grønnsaker. Etterpå legg smørstekt grønnsak over og tilslut med godt ostebord.

Pizza som du vil ha den

Det er ikke lett å lage sin egen pizza! Vælg ristetfjellert eller ristet R-jasmin. Vær så kjempe om det du vil. Smørstekt grønnsak, og til slutt deilig ristetgrønnsak, avsluttet med et godt ostebord. Det er ikke lett å lage sin egen pizza!



Megukjættboller

Stor kjættbullar i en myk kjøttsaus, servert med spaghetti og saus og grønnsaker.

Jamies barbecuekylling

Gjærlig kyllinggrill med limekremsaus og spisegrønnsaker.

Miniburger

De utrolige miniburgere med fersk buntet, smørstekt grønnsak bunn, ketchup og ferske salat.

Salat

Pick & Mix

I salaten ser du hvilket sort du liker! Bland godt, ta alt du liker – vær fri til å lage din egen salat, røkt, burgersalat, røkt burgersalat osv.

Kult med salat til hver kvedrett

dessert

Smush In!

Bestem selv hva du vil ha på innet! Vælg hvilke smaker du vil ha, dryss over noe ekstra godt på kappene, og bland i vel til du får vann i munnen! Barn følg skiltene til Smush In så er du i gang.



Vinduer: 1 cm x 10 cm x 40 cm
 Hoveddør: 1 meter x 20 cm x 90 cm
 Dørblad: 1 x 10 cm
 Takløve og brennerirom: 45 cm
 Største dør: 12 cm
 El på under 7 cm
 1 m høyde fra du sitter i bænk

Selskapsmenyer

Forfatter: Jannike Gausdal
[Selskapsmenyer \(139741\)](#)



Vi har mange ulike typer menyer. Her skal vi se på hva som kjennetegner en selskaps meny.

Hva er en selskapsmeny?

Selskapsmenyer brukes i større anledninger som bryllup, konfirmasjon, barnedåp, banketter, jubileum, busdagsfeiringer og lignende. En selskapsmeny er en satt meny som betyr at menyen er bestemt på forhånd, og hvor alle gjestene spiser de samme rettene. En selskapsmeny vil være forskjellig ut ifra hva slags anledning det er, hvor selskapet holdes, hvor mange mennesker som er tilstede, hva slags budsjett arrangøren har og så videre. Menyene som brukes i slike selskaper blir stort sett komponert av de rettene som passer til middag. Menyen må være sammensatt slik at det blir en positiv opplevelse for gjestene og noe de kan tenke tilbake på med glede.

Menyen må være gjennomtenkt

Menyen består ofte av 3-5 retter eller flere, og må være grundig gjennomtenkt. Ved spesielt store selskaper som banketter, blir bedriftens kapasitet ofte maksimalt utnyttet. Da er det viktig at en ikke komponerer veldig krevende menyer som det vil ta lang tid å legge opp på tallerken eller fat. Mange velger å servere en av rettene utenom desserten som en kald rett, slik at denne retten kan anrettes før selskapet går til bords. Dermed har kjøkkenet bedre kapasitet til å konsentrer seg om den varme maten.

Ved store anledninger vil det ofte bli holdt en del taler. Det kan være lurt å be om at talene holdes mellom hovedrett og dessert, slik at ikke kjøkkenet blir stående å varme på hovedretten fordi talene drøyer ut.

Når man setter opp en selskapsmeny, er det vanlig at man kommer med forslag til en vinpakke som passer til rettene.

Huskelappen:

- En selskapsmeny er en satt meny som betyr at maten er bestemt på forhånd, og alle gjestene spiser samme meny.



Bryllup er en av livets store anledninger, og vi feirer det med god mat og drikke.



Når en skal lage mat til mange, er det viktig at ikke menyen er veldig komplisert slik at det tar lang tid å legge opp.

Eksempel på selskapsmeny fra Grand Terminus i Bergen:

GÅRDSMAT

KR 495,- PER KUVERT

Fantastiske råvarer som lokale bønder på Vestlandet elsker å dyrke og holde. Her satt sammen til en meny kjøkkenet mener smaker av norsk gårdsdrift. Syltede biter, sirup på epler fra Øystese, urter og svin er en herlig kombinasjon. Ferske andebryst fra Gård sand med norske grønnsaker etterfulgt av en frisk mousse laget på hjemmelaget yoghurt fra Ostegården på Krokeide. Velbekomme!

BETER OG RØKEKNOKE

Syltede gul- og rødbeter, rekt svineknokaterrin, eplesirup fra Spildegården, timianolje og karsesalat

ANDEBRYST

Norsk gårdsand, grønn ertapuré, saltbakt kålrot, guiröt, syltet rød delikatesseler, ristet kongeæterssopp, ovnsbakte småpoteter og andeglacé

HVIT

SJOKOLADE- OG YOGHURTMOUSSE

Servert med brunost, nettekaramell og solbærssorbet

KJØKKENSJEFENS SIGNATUR

KR 545,- PER KUVERT

Ferske råvarer og perfekte smakssammensetninger er utgangspunktet for denne menyen. Villkveite er hvit og fin i kjøttet. Vi forsterker smaken med skalldyr og estragon, og syrlig värlek fremhever kombinasjonen ytterligere. Fettmarmorering er avgjørende for saftig godt kjøtt - da er entrecôte et selvsagt valg. Kremet mørkel er perfekt til denne retten. Mørk sjokolade med bringebær og et glass Recioto er avslutningen som gjør enhver matelsker glad til sinns.

Velkommen til bord!

LOKALFANGET VILLKVEITE

Lettbakt kveite med sjakrepssy, estragonskum og bakt fennikel

KALVEENTRECÔTE FRA JÆREN

Helestekt vestlandsk kalve-entrecôte, urte- og sitronmarinerte rotgrønnsaker, puré tilsmakt salvie, ristet portobelloopp og spinat, amandinepoteter og kremet mørkelsaus

MØRK

SJOKOLADEDELICE

Servert med en syrlig bringebærgelé, hjemmelaget frik bringebærsorbet og nettekaramell

SMAKEN AV VESTLANDET

KR 545,- PER KUVERT

Her har vi satt sammen en meny som gjør ære på det beste Vestlandet har å by på. Santa Kristinaskinke lages etter samme prinsipp og med like stort omhu som den verdenskjente Parmaskinken, og smaken er minst like god. Merbrad av lam fra Trollheimen er et eksklusivt produkt som kjøkkensjefen vår har ventet på - nå er den her! Og du har ikke smakt tilslørte bondepiker for desserten er laget med syrlige smaksrike Hardanger-epler.

SANTA KRISTINASKINKE

Tynnskåren veillagret norsk spekeskinke serveres med tomat- og grøslekkvinagrette, syltede smålekkblader, hasselnøttmajones og en frisk grønn salat

LAMMEMØRBRAD FRA TROLLHEIMEN

Urtestekt lammemørbrad, honning og ramslekbakte rotgrønnsaker, dampet asparges, timiangravet smakstomater, fondantpoteter og lammeglacé tilsmakt timian og solterkede tomater

TISSLØRTE BONDEPIKER

Tradisjonell vestlandsdessert med hjemmelaget kompott av Hardanger-epler, serveres med eplesorbét og nettekaramell

Forslag til forrett i en selskapsmeny finner du her:



Selskapsmenyer / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139741>

Dagens meny

Forfatter: Jannike Gausdal

[Dagens meny \(139740\)](#)



Huskelappen:

- En meny forteller hva som serveres, og hvilken rekkefølge rettene serveres i.
- Innenfor dagens meny finnes det ulike tilbud, som skiftes fra dag til dag.

Dagens meny forteller hvilket tilbud spisestedet har i tillegg til de faste tilbudene som à la carte-meny, lunsjmeny, smårettliste og lignende. Dagens meny er som navnet tilsier en meny som veksler fra dag til dag.

Ulike tilbud innenfor dagens meny

Innenfor dagens meny kan en finne mange ulike tilbud. Det kan være dagens lunsjmeny eller dagens middagsmeny som gjerne er en fast meny på fra to til fire retter, hvor gjestene selv velger hvor mange retter de ønsker.

Det kan også bare være en lunsjtallerken som tilbys som dagens lunsj. En lunsjtallerken kan være en liten koldtanretning, en fiskerett eller en kjøttrett. Noen har én dagens rett, som brukes både til lunsj og middag. Dette er gjerne en rett som det tar kort tid å tilberede og som gjerne anbefales til gjester med begrenset tid.

Dagens meny har mange fordeler

Fordelen med en dagens meny er at kjøkkenet har stor valgfrihet. Hvis kjøkkenet har store mengder av en bestemt råvare på lager, kan dagens meny være et godt tilbud som gjør at kjøkkenet får brukt opp denne råvaren. Kanskje har kjøkkenet fått tilbud om et parti med overmodne tomater til en gunstig pris som de ønsker å tilby som dagens rett; tomatsuppe. Eller kjøkkensjefen har komponert en ny oppskrift som de ønsker å prøve ut blant gjestene før de setter den på den faste à la carte-menyen. Dagens meny kan gi større valgmulighet til stamgjester som besøker spisestedet regelmessig.

Eksempel på dagens meny

Her ser dere et eksempel på dagens meny fra Hovden Alpin Lodge, der gjestene selv velger hvor mange retter de ønsker.



Dagens middagsmeny:
Grillet tunfisk med
grønnsakssalat og kapers



Dagens lunsjmeny:
Sandwich med egg og
bacon, som er rask å lage.

Dagens meny

28.02.14

Akvavitgravet laks
selleri, fennikel og karsemajones

Skogsoppsuppe
med spekeskinke

Pannestekt torsk
blomkål og soyasmør

Hjorteplomme
amadinepotet, søtpotetpuré, rotfrukter og rødvinsaus tilsmakt timian

Norske oster
frukt- og nøttebrød, pæremarmelade og tomat chutney

Mørk sjokolade ganache
kirsebær- og rødbetssorbet

3 retter 495,- vinpakke 395,- juicepakke 145,-
4 retter 595,- vinpakke 495,- juicepakke 185,-
5 retter 695,- vinpakke 595,- juicepakke 225,-
6 retter 795,- vinpakke 695,- juicepakke 265,-



Hovden Alpin Lodge

Buffeter

Frokostbord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Frokostbord \(139587\)](#)



Huskelappen:

- Frokosten må gi nok energi til komme i gang på jobb eller skole.
- Et frokostbord tilfredsstiller de fleste gjestenes frokostønsker.

En god frokost gir en god start på dagen. Et bugnende frokostbord inneholder mange ulike retter og har et bredt utvalg for enhver smak.

Dagens første måltid

Frokost er for de fleste mennesker dagens første måltid. Den skal gi energi til å komme i gang på jobb eller skole, og løse dagens første oppgaver. Hva som er vanlig å spise til frokost vil variere fra hjem til hjem, og fra land til land. Når dette måltidet begynner vil også variere. På et overnatningssted som et hotell, vil frokosten gjerne starte tidlig på morgenens slik at gjestene kan rekke å innta en god frokost før arbeidsdagen begynner. I overnattingsbedrifter er det vanlig å servere frokosten som et frokostbord der gjestene selv kan forsyne seg med det de ønsker.

På en institusjon kan det være praktisk å servere frokosten på et fast tidspunkt som passer til aktivitetsplanen. Frokosten kan enten serveres som et frokostbord der beboerne forsyner seg selv, eller den kan serveres på brett til brukerne.

Et frokostbord består vanligvis av:

- **Brød og bakervarer:** Et utvalg av grovbrød, kneippbrød, finbrød, loff, rundstykker, knekkebrød, kavrings og et assortert utvalg av kjeks. Ofte serveres det også andre typer bakverk som croissanter, brioche og lignende. I tillegg bør det finnes et utvalg av glutenfritt bakverk til gjester med intoleranse og allergi. Brødet kan serveres oppskåret eller på et skjærebrett slik at gjesten selv kan skjære brødet i ønsket tykkelse
- **Korn og frøvarer:** Et utvalg av ulike typer frø og korn som havregryn, kli, bokhvete, cornflakes, solsikkefrø, linfrø, gresskarkjerner, sesamfrø og lignende.
- **Melketyper:** Sure og søte typer av skummet melk, ekstra lett, lettmelk og helmelk. Yoghurt naturell og yoghurt med fruktsmak.
- **Syltetøy, marmelader og lignende:** Jordbær, bringebær, blåbær, appelsinmarmelade og lignende.
- **Tørket frukt og nøtter:** Rosiner, svinker, aprikoser, banan, hasselnøtter, mandler, valnøtter, pistasjnøtter, pinjekjerner og lignende.
- **Juice og smoothies.** Juice av appelsin, eple og andre typer frukt eller grønnsaksjuicer. Noen steder er det vanlig med smoothies lagd av frukt og bær eller ferskpressede juicer servert som små «fruktshots».
- **Fisk:** Ulike typer fiskepålegg, som oftest røkt eller gravet, sild i forskjellige varianter, makrell i tomat.

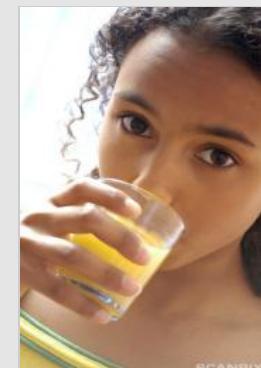
- **Kjøtt:** Ulike typer pålegg av både rødt og hvitt kjøtt som skinke, roastbeef, rull, stek, pate, postei og spekepølse av ulike slag.
- **Grønnsaker:** Skåler med ulike typer salater og grønnsaker som kan blandes selv etter ønske, ferdigblandede salater med dressing.
- **Ost:** Et representativt utvalg fra ulike ostetyper som blåmuggost, hvitmuggost, ferskost, kittmodnet ost og faste/halvfaste oster, samt brunost.
- **Frukt:** Et assortert utvalg av frisk frukt, enten hel, oppskåret eller som fruktsalat.
- **Varme eggeretter:** Kokt egg (bløtkokt og hardkokt), speilegg, eggerøre og omelett.
- **Varmretter:** Andre vanlige varmretter er bacon, små pølser, kjøttboller, tomatbønner, stekte poteter, stekte tomater, stekt fisk, havregrøt og lignende.
- **Smør:** Porsjonspakker med smør og vegetabilsk margarin.
- **Andre drikkevarer:** Kaffe, te og isvann.



Grov brød holder deg mett lenger.



Fiberrik musli med yoghurt, bær og linfrø.



Appelsinjuice er sunt og godt!



Vi spiser ofte mer frukt når den er oppskåret.

Koldtbord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Koldtbord \(139591\)](#)



Koldtbord er en vanlig buffet som serveres ved mange ulike anledninger. Her skal vi se på hvilke retter en kan forvente å finne på et tradisjonelt tilberedt koldtbord.

De forskjellige rettene

Koldtbord er en buffet som består av forskjellige typer retter. Hovedsakelig består et koldtbord av kalde retter, men varmretter forekommer også. I tillegg er det vanlig å servere dessert. Koldtbord kan brukes til de fleste anledninger, enten det er en konfirmasjon, et bryllup eller en dåp. Koldtbordet inneholder mange av de samme rettene som en kan finne på et lunsjbord. Gjestene har et godt utvalg og kan forsyne seg med det de liker best. Mange av rettene på et koldtbord kan tilberedes god tid i forveien.

På et koldtbord er det vanlig å finne:

- Helkøkt laks eller ørret med pepperrotkrem
- Gravet eller røkt fisk med eggerøre
- Assortert spekematanretning med eggerøre, rømme og potetsalat
- Roastbiff med remulade
- Kabaret av skalldyr og grønnsaker
- Skinkestek med rødkål
- Assortert ostefat med nøtter og honning
- Karbonader med stekt løk, servert kalde eller varme
- Kyllinglår, servert kalde eller varme

Tilbehør

Brød: gjerne flere typer, smaksatte, grove og fine, flatbrød og kjeks.

Smør: ulike typer smør eller margarin og gjerne lettmargarin for dem som ønsker dette.

Saucer: majones, aioli, rømmesauser og coctaildressинг.

Salater: grønn salat, pastasalat, waldorfsalat.

Desserter: frukt som er posjert, skåret i skiver eller fruktsalat. Puddinger, geleer og fromasjer med passende dessertsaurser. Kremer, isdesserter og kaker.

Mengdeberegning

Hvor mye mat som skal beregnes er avhengig av hvor stort koldtbordet er, og mengde kjøtt og fisk avhenger av tilbehøret. Beregn ca. 500-600 g mat per person inkludert tilbehør. Les mer her: [Mengdeberegning](#)

Drikke

Øl og akevitt er vanlig. Skal det serveres vin, kan det være en rosevin, tørr eller halvtørr hvitvin.

Alkoholfritt: Isvann, mineralvann, kaffe og te.



Spekemat med godt tilbehør.



Gravlaks er vanlig å finne på et koldtbord.



Osteanretning



Sitronfromasj med jordbær.

Lunsjbord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Lunsjbord \(139592\)](#)



Huskelappen:

- Lunsjen setter krav til en rask servering og et måltid som ikke er for tungt.
- Det brukes enklere retter til lunsj enn til de andre varme måltidene.

Lunsj er for de fleste mennesker dagens andre store måltid, og inntas mellom frokost og middag. Lunsjen inntas midt i en travl arbeidsdag, og dette setter derfor spesielle krav: menyen må ikke være for kraftig slik at gjestene fortsatt er oppkvikket når de skal tilbake til jobb. Lunsjen må i tillegg serveres hurtig fordi det som oftest er avsatt en viss tid til å innta den. Lunsjbord er dermed ofte en god løsning, maten er ferdig lagt opp på bufféen slik at gjestene kan forsyne seg med en gang de kommer. Gjestene blir aktivisert fordi de må hente maten selv, og slipper å sitte å vente på at maten skal serveres.

Lunsjbordet har ofte et større antall retter å velge mellom, og gjestene kan velge den typen mat som de liker best. Vi bruker enklere retter til lunsj enn til de andre varme måltidene.

Et lunsjbord inneholder mange av de samme rettene som et frokostbord, med unntak av kornproduktene. Et lunsjbord har som oftest flere kalde retter, noen varme retter og desserter.

Kalde retter:

- Gravet eller røkt fisk med eggerøre
- Skaldyr som reker og krabbe, servert naturell eller i salat
- Hamburgerrygg eller krydderskinke med remulade
- Assortert spekematanretning med eggerøre, rømme og potetsalat
- Hele steker
- Kald kylling med waldorfsalat

De varme rettene er:

- Et utvalg av de fiskerettene som er beregnet til hovedrett lunsj
- Et utvalg av de kjøttrettene som er beregnet til hovedrett lunsj
- Pastareetter
- Eggeretter
- Supper

Desserter:

- Frukt som er posjert, skåret i skiver eller fruktsalat
- Puddinger og fromasjer med passende dessertsauser
- Kremer
- Isdessert

Tilbehør

Brød: Gjerne flere typer, smaksatte, grove og fine, flatbrød og kjeks

Smør: ulike typer smør eller margarin og gjerne lemmargarin for dem som ønsker dette.

Saucer: Majones, aioli, rømmesaucer og coctaildressing

Salater: Grønn salat, pastasalat, waldorfsalat

Mengdeberegning

Hvor mye mat som skal beregnes er avhengig av hvor stort lunsjbordet er, og mengde kjøtt og fisk avhenger av tilbehøret. Beregn ca. 500-600 g mat per person inkludert tilbehør. Les mer her: [Mengdeberegning](#)

Drikke

Isvann, mineralvann, juicer, kaffe og te.



Kylling er en råvare som passer fint til lunsj.



Torsk med potet, oliven og tomater er eksempel på en fiskerett som kan serveres til lunsjbordet.



Et utvalg av desserter og ost.

Ostebord

Forfatter: Ketil Lyngvær, Jannike Gausdal, Opplysningskontoret for meieriprodukter, melk.no
[Ostebord \(139598\)](#)



Huskelappen:

- Et ostebord bør ha en representant fra hver ostefamilie.
- Ost smaker best når den er temperert.

Et ostebord kan bestå av mange ulike typer ost og godt tilbehør, og kan brukes til ulike anledninger.

En osteanretning kan gjøres genialt enkel – eller spennende avansert. Ostebord er populært, enten det serveres som et måltid i seg selv eller som forrett eller dessert. Et ostebord bør ha en representant fra hver ostefamilie, da vil alle finne en ost de liker. Her vil vi se på hvordan man enkelt kan komponere et ostefat eller ostebord, alt etter hvor mange personer som skal spise. Innledningsvis kommer noen tips som kan være nyttige i komponeringen av en osteanretning.

Utvalg

En osteanretning bør ha en representant fra hver ostefamilie:

Blåmuggost: Gorgonzola, Royal Blue, Norzola Normanna, Stilton **Hvitmuggost:** Brie, Camembert, Chevre, St. Marcellin

Kittmodnet ost: Ridder, Port Salut, Munster, Saint-Albray **Ferskost/fløteost:** Snøfrisk, Kremost, Prèdou, Buko, Mascarpone, Ricotta

Faste og halvfaste oster: Jarlsberg, Sveitser, Edamer

Temperering

Osten smaker best når den er riktig temperert. De fleste oster får frem den gode smaken og aromaen etter ca. 1 time i romtemperatur. Det er alltid lurt å skjæreosten mens den er kald fra kjøl – tempererte oster er myke og vanskeligere å skjære pene stykker av.

Oppdeling

For at osten skal se innbydende ut, er det viktig å bruke riktige redskaper under oppskjæringen. En stor kniv er nødvendig for å dele opp store runde oster, mens en riflet tomatkniv eller en rotkniv er hendige når osten skal skjæres i serveringsklare stykker.

Ostehøvelen passer best til faste, hvite oster. Når man skjærer med kalde kniver, har ostene en tendens til å klebe. Sett derfor knivene i varmt vann underveis. Da vil det være lettere å skjære pene stykker. Vær også nøyne med å bytte kniver ofte fordi forskjellige ostetyper tar lett smak av hverandre.

Presentasjon



Godt modnet frukt er passende tilbehør til ost.

Ost trenger ikke nødvendigvis serveres på fat. Ofte kan det være spennende å benytte originale anretninger på ostebordet. Flate steiner, rustikke trefjeler, speilplater, aluminiumsfolie – mulighetene er mange.

Tilbehør

Brød: gjerne flere typer, smaksatte, grove og fine.

Kjeks: nøytrale, søte, salte og krydret.

Smør: ulike typer smør eller margarin og gjerne lettmargarin for dem som ønsker dette.

Frukt: Søt og godt modnet frukt passer perfekt til ost. Pærer, aprikoser, fersken og druer.

Nøtter: Salte og ristede nøtter er godt tilbehør til ost.

Honing: Serveres ost som dessert er honning og salte nøtter et godt følge.

Grønnsaker: reddiker, stangselleri, paprika etc. har lenge vært tradisjonelt tilbehør på osteanretninger. Man kan selvfølgelig servere dette til ost, men skal det serveres vin tilosten, vil vinen da bli «slått i hjel» av de rå grønnsakene.

Spekeskinke og ulike salamityper: servert med søvløk og sylteagurk passer dette også sammen med enkelte typer ost.

Mengdeberegning

Vanligvis går det mer av milde oster enn av skarpe, så beregn alltid mest av de milde ostetypene. En tommelfingerregel for beregning av ost pr. person er:

200 g til «osteaften»

150 g til snacks

50 g til forrett

75 g til dessert

Drikke

En frisk hvitvin med litt sødme. Øl kan også passe til ost.

Alkoholfritt: Eplejuice, druejuice, eplesider eller mineralvann. Les mer her:

[Kombinasjoner med ost og vin](#)

Her er to videoer med tips og råd om ost og drikke.



Ost kan gjerne serveres på en rustikk trefjøl.



Det vanligste er kanskje å servere vin til ost, men ost og øl er også en god kombinasjon.

Ostebord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139598>



Ostebord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139598>

Skalldyrbord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Skalldyrbord \(139531\)](#)



Huskelapp:

- Skalldyr er lett bedervelig mat, og blir fort ødelagt om det blir stående for varmt for lenge.

I Norge har vi skalldyr av god kvalitet. Skalldyr er populær og delikat mat, og kan serveres til de fleste anledninger. Skalldyrbord er kanskje en av de enkleste måtene å servere et lekkert og godt måltid til mange mennesker på. Når en serverer skalldyr er det viktig å tenke på temperaturen. Skalldyr er lett bedervelig mat, og blir fort ødelagt om det blir stående varmt for lenge. Ekstra skåler på bordet hvor gjestene kan legge fra seg skall og avfall kan være lurt.

På et skalldyrbord er det vanlig å servere:

- Ferske reker
- Dampede blåskjell
- Fylte krabbeskjell
- Skalldyrkabaret
- Skalldyrsalat m/dressing

Oftre kan en også supplere med en eller flere ulike type varianter av:

- Østers
- Kongekrabbe, kokt eller gratinert
- Tilberedte kamskjell
- Sjøkreps
- Hummer
- Skalldyrsuppe
- Fiskesuppe
- Sildretter
- Pateer og terriner
- Ekstra skalldyrsalat

Tilbehør

Brød: loff og gjerne andre typer, smaksatte, grove og fine.

Smør: ulike typer smør eller margarin og gjerne lettmargarin for dem som ønsker dette.

Sauser: majones, aioli, rømme sauser, pesto.

Grønnsaker: sitron skåret i båter, en frisk grønn salat.

Kokt egg: er godt tilbehør til skalldyr.

Mengdeberegning

Beregn som ellers ca. 500-600 gram pr person, hvor ca. 250-300 er skalldyr (uten skall). Dette varierer etter hva man serverer. Normalt regnes det også 1/2 hummer per person når det er på bordet.

Drikke

En frisk hvitvin passer godt til. Ellers passer pils godt til reker.

Alkoholfritt: Isvann, eplemoster og annet mineralvann.



Hvitløks- og
hvitvinsdampede blåskjell



Hummer Thermidor



Kamskjell sashimi med
ingefær, chili, koriander og
vårløk



Krabbe og hvitvin

Kamskjell med hvitvin



Skalldyrbord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139531>

Hummer med champagne



Skalldyrbord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139531>

Kongekrabbe med hvitvin



Skalldyrbord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139531>

Julebord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Julebord \(139590\)](#)



© NTB scanpix

I julen står tradisjonene sterkt, og maten vi spiser er gjerne den samme fra år til år. Til julens festlige anledninger serveres gjerne et julebord bugnende av tradisjonelle retter.

Tradisjonell julemat

Julemat har sterke og lange tradisjoner i Norge. Nordmenn er aldri så konservative som når det gjelder julematen. De ulike landsdelene har sine egne tradisjoner, og et tradisjonelt julebord har som oftest en liten smakebit av alt. Mange av rettene på et julebord er konservert, det vil si saltet, røkt eller tørket. Det henger sammen med hvordan en kunne ta vare på maten fra gammelt av, og blir enda brukt i vår tid.

Vanlige retter på et tradisjonelt julebord:

Brødvarer:

- Lefse, flatbrød, fine og grove brødtyper.

Kalde retter:

- Rakfisk med tradisjonelt tilbehør
- Røkelaks med eggerøre
- Gravlaks med sennepssaus
- Skalldyrsalat med urtekremdressing
- Ørret- og skalldyrterrinn
- Syltet laks med pepperrotkrem
- Ulike typer sild
- Syltflesk
- Lammerull
- Glasert juleskinke med syrlige grønnsaker
- Spekeskinke og spekepølse med potetsalat

Varme retter:

- Pinnekjøtt med kålrotstappe, kjøtsjy og kokte poteter
- Svineribbe med surkål/rødkål, svinker, brun saus og kokte poteter
- Medisterkaker og pølser, svinker og epler
- Lutefisk, ertepure, baconfett, sennepssaus og kokte poteter
- Kokt kveite eller torsk, sandefjordsmør, dampede grønnsaker og kokte poteter.

Desserter:

- Riskrem med rød saus
- Karamellpudding med pisket krem og karamellsaus
- Moltekrem
- Iskrem



Rakfisk med tradisjonelt tilbehør.

Kaker:

- Kransekake, krumkake, sandkaker, berlinerkranser, fattigmann, hjortetakk, pepperkaker, fruktkaker, bløtkaker, nøttekaker og marsipankaker.



Fenalår, rømme og flatbrød.

Frukt og nøtter:

- Et assortert utvalg av frisk frukt, dadler, fiken og nøtter.



Julesild i tre varianter.



Øl passer godt til julemat.



Karamellpudding er en populær dessert på julebordet.

Hvor mye mat som skal beregnes er avhengig av hvor stort julebordet er, og mengde kjøtt og fisk avhenger av tilbehøret. Beregn ca. 500-600 g mat per person inkludert tilbehør. Les mer her: [mengdeberegning](#)

Drikke:

Tradisjonelt drikkes det øl og akevitt til julemat. Vin kan også passe. Les mer her: [drikke til pinnekjøtt](#)

Alkoholfritt: Isvann, kaffe, te og mineralvann.

Her kan dere se tre videoer hvor polkokkene tilbereder julemat og anbefaler drikke



Julebord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139590>



Julebord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139590>



Julebord / fagstoff

<http://ndla.no/nb/node/139590>

Spekematbord

Forfatter: Jannike Gausdal
[Spekematbord \(139599\)](#)



Huskelappen:

- Speking er en konserveringsmetode for å gjøre mat mer holdbart.
- Spekemat har lange tradisjoner i Norge, og serveres ofte med tradisjonelt tilbehør.

Spekemat passer til de fleste anledninger, enten det er snakk om en enkel lunsj eller til større selskaper som dåp eller konfirmasjon. Spekemat har lange tradisjoner i Norge, og serveres som oftest med tradisjonelt tilbehør. En kan også utvide repertoaret med flere sorter spekemat fra andre land, og da vil gjerne tilbehøret også endres noe. Når en serverer spekematen velger en gjerne litt originale anretninger som rustikke trefjøler, flate steiner og lignende for å understreke det tradisjonelle.

Et tradisjonelt spekematbord inneholder:

- Spekeskinke som westfaler eller pæreskinke
- Spekepølser som fårepølse, salami, morrpølse, svartpølse Fenalår
- Speket kjøtt, som speket reinkjøtt, elgkjøtt, hjerte og tunga.

Tilbehør

Brød: gjerne flere typer, smaksatte, grove og fine, flatbrød.

Smør: ulike typer smør eller margarin og gjerne lettmargin for dem som ønsker dette.

Sauser: Rømme og ev.dressing laget på rømme og urter.

Eggerøre: er godt tilbehør til spekemat.

Frukt: Søt og godt modnet frukt passer perfekt til spekemat. Melon, jordbær, mango, fersken og druer.

Salater: Potetsalat, waldorfsalat, pastasalat og en grønn salat smaker godt til spekemat.

Rømmegrøt: er tradisjonelt tilbehør til spekemat.

Beregning

Beregn ca. 150 gram spekemat per person, fordelt på de ulike sortene. Spekeskinke er oftest mest populært.

Drikke

Øl er tradisjonell drikke til spekemat, men tørr eller halvtørr hvitvin passer også bra.

Alkoholfritt: Isvann og mineralvann. Les mer her: [Vinmonopolet – drikke til spekemat](#)



Ulike typer spekemat.



Godt modnet frukt passer godt til spekemat.



Rømmegrøt med spekemat

Tapasbord

Forfatter: Jannike Gausdal

[Tapasbord \(139600\)](#)



Huskelappen:

- Tapas kommer fra Spania, og byr på mat med masse smak.
- Tapasbord i Norge er ofte en fornorsket versjon av tapas.

Tapas har blitt mer og mer vanlig i Norge de seneste årene. Der en tidligere serverte koltdbord, serverer en nå like gjerne tapas. Tapas kommer fra Spania, og selve ordet tapas betyr å «dekke til» eller «deksel» på spansk. Dette er en betegnelse på små kalde eller varme retter som opprinnelig ble spist med et glass vin til, som et lite mellommåltid. Tapas består av mange små retter og byr på noe for enhver smak. Det er vanskelig å si eksakt hva som skal være på et tapasbord, men ofte finner en noen av disse rettene:

- Spekemat som chorizo og serranoskinke
- Albondigas, spanske kjøttboller
- Skalldyr i ulike varianter
- Marinert kylling
- Tortilla, spansk omelett med potet
- En assortert osteanretning
- Gazpacho, spansk tomatsuppe
- Lefser fylt med spekeskinke
- Små poteter med krydder
- Dadler i bacon

Tilbehør

Brød: godt og smakfullt brød

Smør: ulike typer smør eller margarin og god olivenolje

Saus: ulike typer dressinger som aioli, tapenade og olje/eddikdressinger

Salater: som tomatsalat, grønn salat, pastasalat

Oliven: et utvalg av ulike typer oliven

Nøtter: salte og ristede nøtter



Chorizo og sherry. Den elegante og kraftige smaken i sherry passer godt sammen med krydret mat.

Mengdeberegning

Hvor mye mat som skal beregnes er avhengig av hvor stort tapasbordet er, og mengde kjøtt og fisk avhenger av tilbehøret. Beregn ca. 500-600 g mat per person inkludert tilbehør. Les mer her: [mengdeberegning](#)

Drikke

Sherry, øl, lett rødvin eller fyldig hvitvin kan passe til. Les mer her: [drikke til tapas](#)

Alkoholfritt: Eplemost, isvann og mineralvann



Brød og smør, aioli, tapenade og oliven er godt tilbehør til tapas.

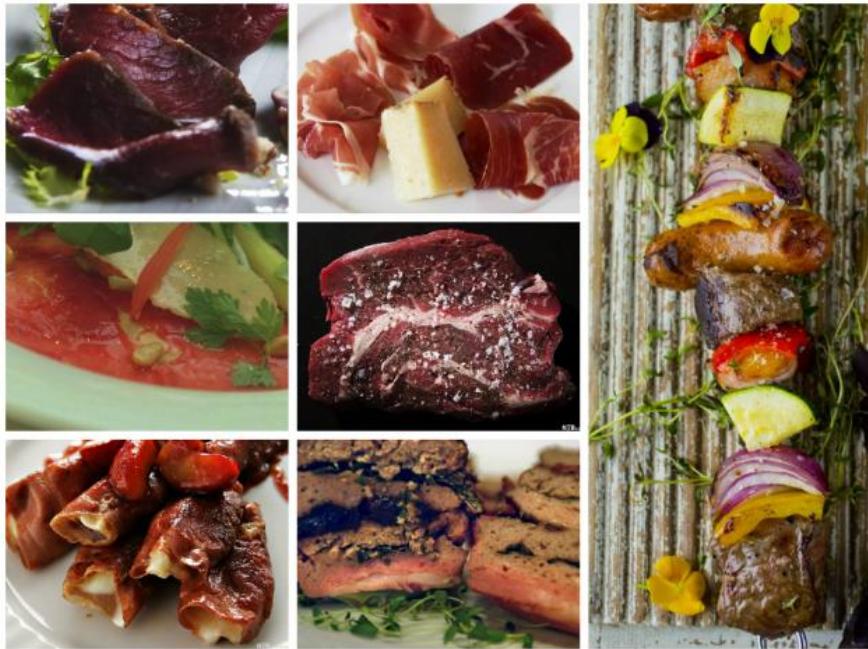
Råvarer og produksjon

Kjøtt

Hovedmåter å tilberede kjøtt på

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Hovedmåter å tilberede kjøtt på \(129365\)](#)



Hovedmåter å tilberede kjøtt på

- bresert
- dampet
- farsert
- frifert
- glasert
- gravet
- kasserollestekt
- kokt
- sous vide
- rått
- saltet ev. røykt og tørket
- sautert
- stekt i ovn
- stekt i panne
- stekt på grill/spyd
- som pålegg



Porterglasert spareribs



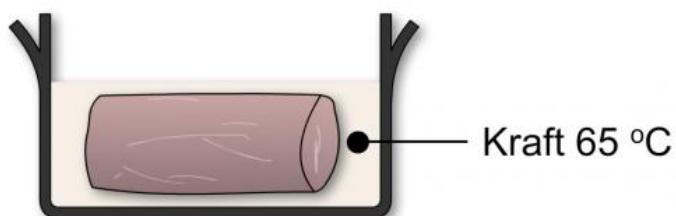
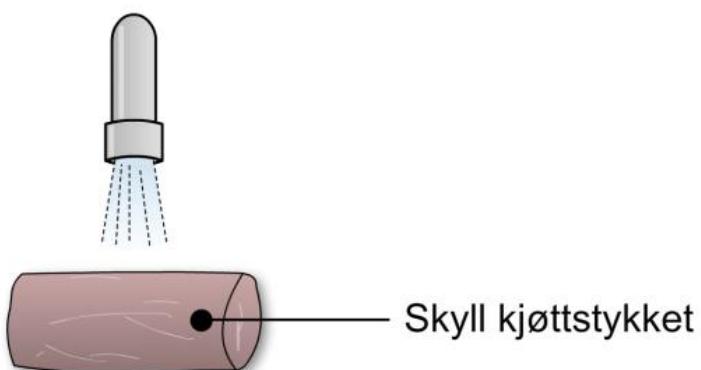
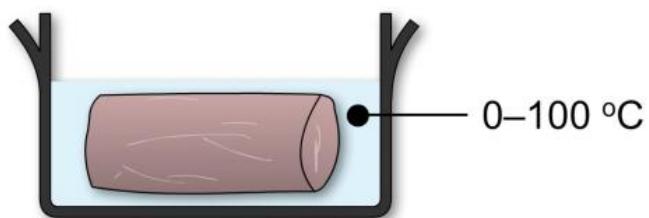
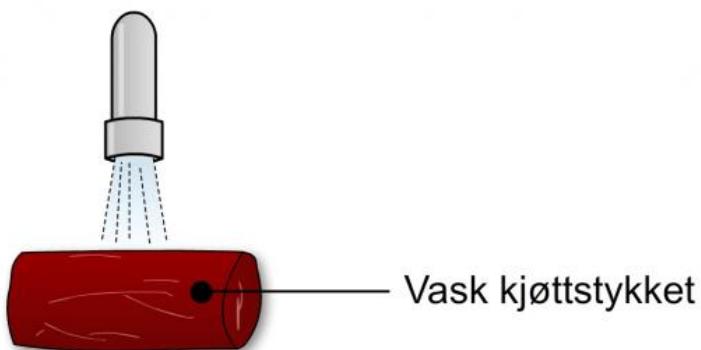
Indiske kjøttboller med safranris

Forberedende tilberedning av kjøtt

Blansjering

Blansjering bruker vi for kjøtt som skal kokes. Ved blansjering får kjøttet en lysere farge, og kraften blir klarere.

1. Vask kjøttet godt i kaldt vann.
2. Legg det i en kjele med kaldt vann. Vannet må dekke kjøttet.
3. Kok opp til kokepunktet og skum under oppkoking.
4. Ta opp kjøttet og skyll det i lunkent vann før endelig tilberedning begynner.



Dressering av kjøtt

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Dressering av kjøtt \(129360\)](#)



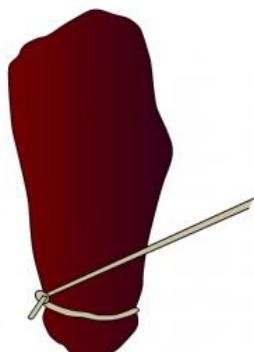
Slik surrer du en stek / video
<http://ndla.no/nb/node/86036>

Huskelapp

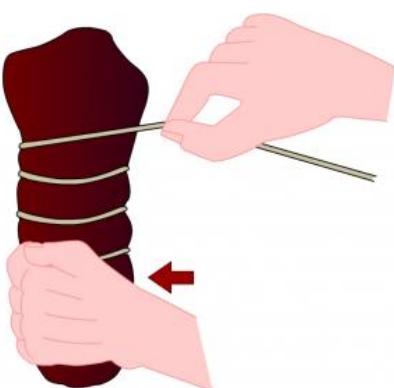
Dressere: Binde fugl, fisk eller kjøtt opp slik at de beholder fasongen under tilberedningen.

Dressering av kjøtt

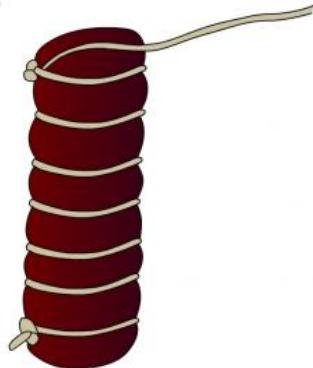
1



2



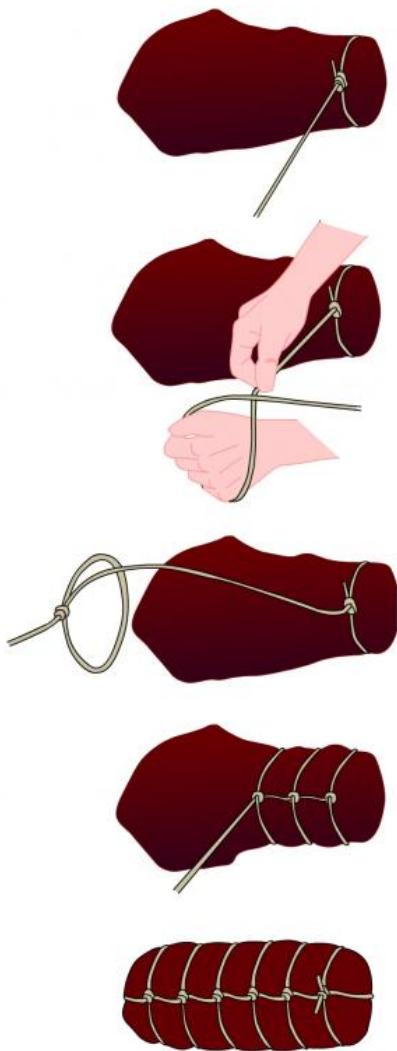
3



4



Dressering av kjøtt



Bresert og dampet

Forfatter: Ketil Lyngvær

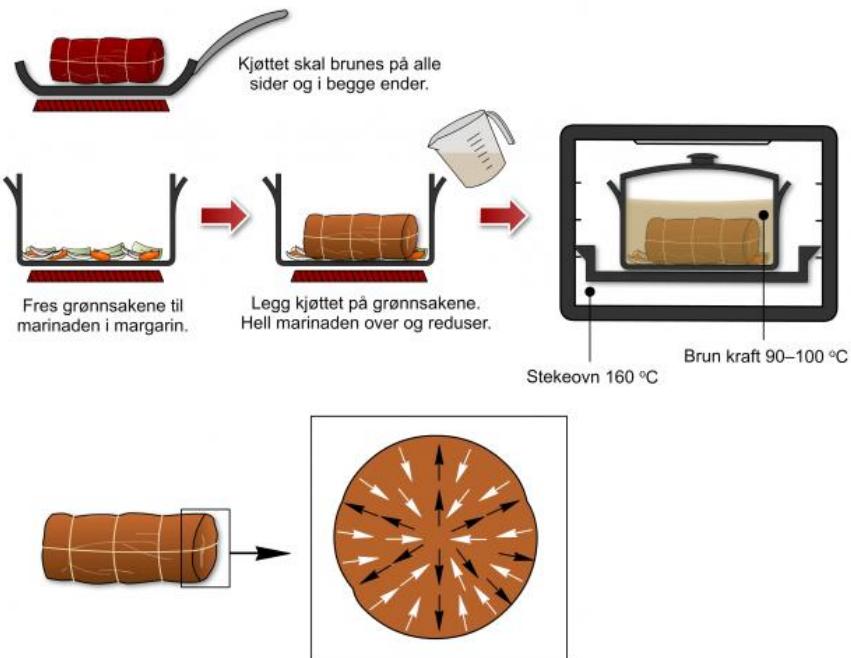
[Bresert og dampet \(129419\)](#)



Bresering

Til bresering bruker vi kjøtt fra kam, mørbrad, lår eller bog. Ta opp grønnsakene fra marinaden og fres dem gylne i den kjelen som skal brukes til selve tilberedningen. Kjelen bør være litt større enn kjøttstykket, som du nå legger oppå grønnsakene. Hell vinmarinade i kjelen og kok den raskt inn til en sirups lignende væske. Fyll så opp med god, brun kraft til kjøttstykket er dekket. Kok opp kraften, legg lokk på kjelen og plasser den i stekeovnen på 160 °C. Kjøttstykket er nå dekket med en væske som holder 90–100 °C.

Varmen fra denne væsken trenger inn i kjøttstykket. Kjøttsaften utvider seg etter hvert som den blir oppvarmet, og blir presset inn mot midten fordi den ikke kan komme ut gjennom stekehinnen. Samtidig koagulerer proteinstoffsene i de ytre delene av kjøttstykket, og dette hindrer saftsprengning utover. Når temperaturen i sentrum av kjøttstykket er cirka 70 °C, vil væsken som har samlet seg der, ha så stort trykk at den sprenger bindevevet og trekker ut mot stekehinnen. Når væsken når ut til stekehinnen, er den klar i fargen, og kjøttstykket er ferdig til servering. Det er viktig at vi øser kraft over kjøttstykket så snart kjøttet begynner å stikke opp fra kraften, samtidig som vi vender på stykket for at det ikke skal bli tørt.



Dersom kjøttet skal anrettes helt, kan det glaseres. Breseringskraften skal siles, smakes til og jevnes med arrowrot til stekesjy. Eventuelt kan stekekraften kokes litt inn og tilsettes brun grunnsaus og det smaksstoffet en ønsker.

Damping

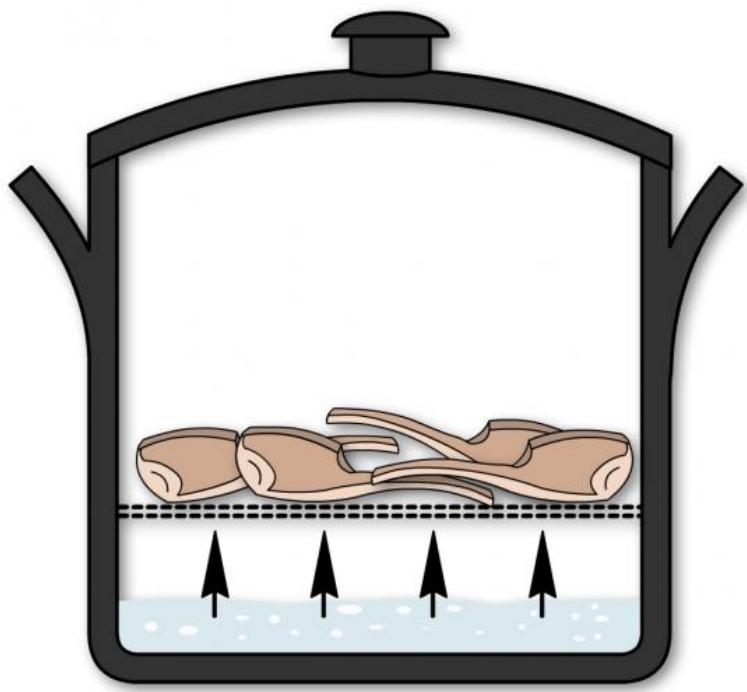
Damping brukes til steker, kjøttpudding, rull, tunge, svineribbe og pinnekjøtt.

Metode I

Bruk en kjele med rist og lokk. Fyll vann (væske) opp til risten. Legg kjøttet på risten og ha lokk på. Damp ferdig.

Metode II

Bruk kombidamper på dampeprogram.



Sauté, steking i ovn, steking i panne, spyd og grill

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Sauté, steking i ovn, steking i panne, spyd og grill \(130080\)](#)



Sauté

Til sauté bruker vi mørt kjøtt.

Del kjøttet i terninger på 15 x 15 mm eller stolper på 8 x 8 x 40 mm. Stekepanna må være godt varm før vi har i fett. Varm opp fettet og stek kjøttet raskt, slik at det får en stekehinne så fort som mulig. Kjøttet skal ikke gjennomstekes. NB! Ikke ha mer kjøtt på panna enn at alt kjøttet berører stekeflaten. Tilsett krydder og legg kjøttet over i en kjele. Deglaser panna med fløte, vin, kraft eller vann. Tilsett dette i sausen. Smak til sausen og sil den over kjøttet. Sautéen er ferdig til servering.

Deglasere: koke ut en panne etter steking med sjy, buljong, fløte eller vin



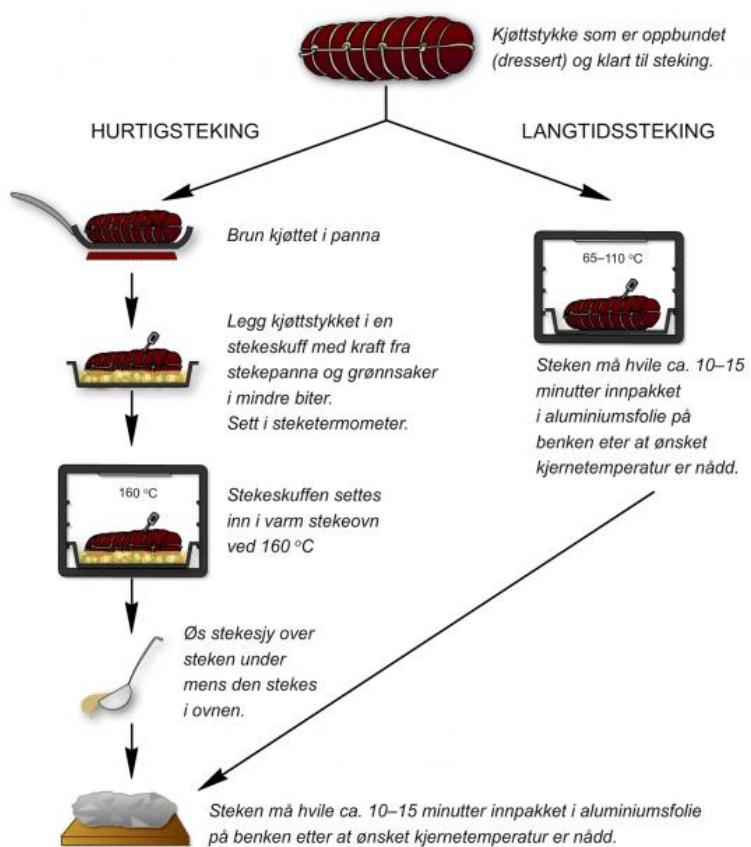
Biff sauté Stroganoff

Steking i ovn

Denne metoden brukes mest til større stykker av kjøtt.

Kjernetemperaturer på steker

Fremgangsmåte ved steking i ovn



- Storfle: 55–70 °C
- Sau, lam, kalv: 65–70 °C
- Svin: 70–76 °C

Fordelen med langtidssteking er at vi kan bruke seige muskler til steke. Disse er ofte billige og har mye smak. Dessuten gir metoden lite stekesvinn, som igjen fører til at steken blir saftig. Ulempen med metoden er at den tar lang tid.

Steking i panne

Metoden brukes til:

- mindre stykker, som biff, koteletter og lignende
- mindre stykker som først skal brunnes og deretter kokes ferdige i kraft/saus, for eksempel ragu
- større stykker som skal brunnes og deretter stekes ferdige i ovn/gryte

Små stykker av kjøtt stekt i panne

Bruk en stekepanne av støpejern med en stekeflate som er litt større enn det som skal stekes. Varm panna før du har i smør, margarin eller olje. Hvis du skal råsteke, bør panna være svært varm før du har i fettet. Du bør salte og krydre kjøttet en stund før du legger det i panna. Legg ikke kjøttet i fettet før skummingen er over og fettfargen er nøttebrun.

Råstekt



Pepperbiff med peppersaus

Kjøttstykken skal stekes på meget varm panne og så lenge på den ene siden at cellesaften så vidt begynner å trenge opp på den andre siden. Da snur du kjøttet og steker det til cellesaften begynner å trenge gjennom stekeskorpen. Legg kjøttstykket på et fat og la det hvile et par minutter før servering.

Medium stekt

Kjøttstykket skal stekes på varm panne og så lenge på den ene siden at cellesaften begynner å trenge opp på den andre siden. Da snur du kjøttet og steker det til cellesaften begynner å trenge gjennom stekeskorpen. Snu stykket igjen og trekk panna av varmen. Etter et par minutters hvile er kjøttet klart til servering.

Godt stekt

Kjøttstykket skal brunes på begge sider som til middels stekt. Stekingen skjer videre i stekeovn ved cirka 170 °C. Under stekingen må du ikke stikke i kjøttstykket eller trykke på kjøttstykket slik at cellesaften trenger ut. Da blir kjøttet tørt. Etter steking skal panna deglaseres.

Bruning av små stykker kjøtt som skal kokes ferdig i kraft eller saus

Samme framgangsmåte som for sauté, bortsett fra at kjøttet etter bruning kokes videre til det er mørkt.

Bruning av større stykker kjøtt som skal stekes ferdig i ovn eller gryte

Kjøttet brunes raskt på panne for å gi en jevn brun hinne som skal ta vare på kjøttsaften.



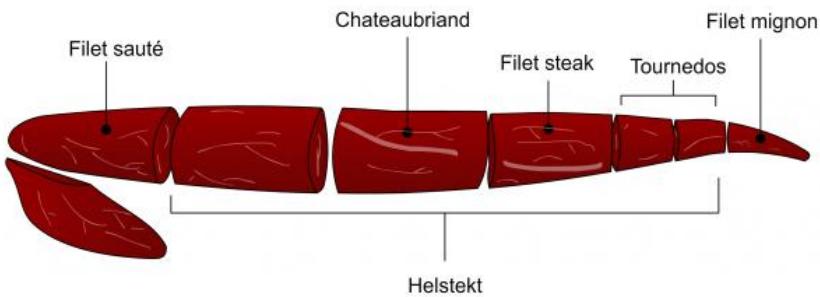
Svinekoteletter med pilaffris, grønnsaker og tomatsaus



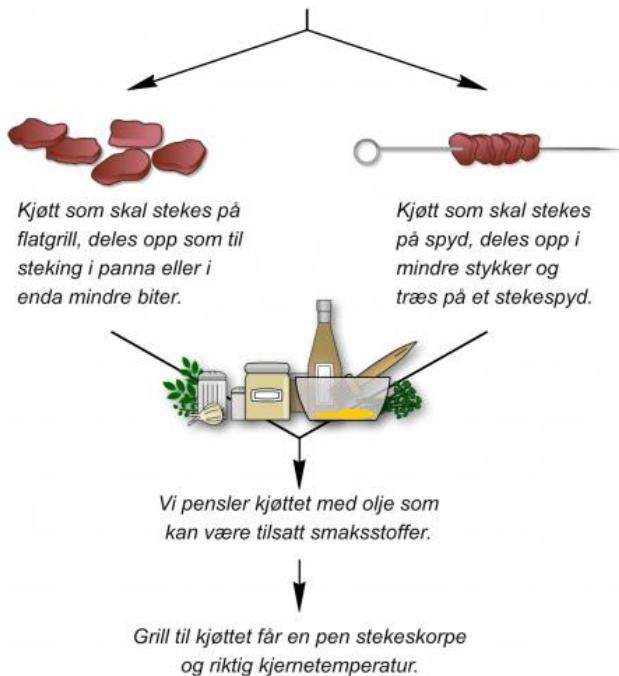
Roastbiffsalat med appelsin



Hjortefilet



Steking på grill og spyd



Steking på flatgrill

Det er vanligvis mindre stykker kjøtt som blir grillstekt, men også større deler og hele dyr blir grillet ved spesielle anledninger. Stekeristen må varmes godt opp. Grillkull eller grillstein skal være så varme at de gløder. Vi pensler kjøttstykkene med smeltet smør/margarin eller olje og krydrer dem. Når kjøttstykkene har ligget så lenge at rillene på risten har laget et stripemønster, snur vi kjøttstykkene $\frac{1}{4}$ omgang rundt, slik at rillene lager et rutemønster. Stykkene må ikke snus før de er ferdig brunet på den ene siden. Så bruner vi den andre siden på samme måte som den første. Etter bruning legger vi kjøttet på en seksjon med svakere varme for ferdigsteking. Kjøttet bør hvile 3–4 minutter etter stekingen før servering, slik at kjøttsaften kan fordele seg godt i kjøttstykket.

Steking på spyd

Fest kjøttet til et roterende spyd som får varmen fra siden eller ovenfra. Fordelen med denne metoden er at vi kan ta vare på det fettet som drypper fra stykket under stekingen, og at vi unngår de stikkflammene som vi vanligvis får når vi griller på rist over trekull eller gass. Kjøtt som skal behandles på denne måten, må også pensles med fett og krydres.

Kokt, rått, saltet, eventuelt røykt eller tørket kjøtt

Forfatter: Ketil Lyngvær

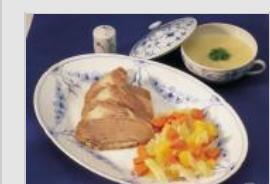
[Kokt, rått, saltet, eventuelt røykt eller tørket kjøtt \(129447\)](#)



Kokt kjøtt

- Kjøttet vaskes godt eller blansjeres.
- Kjøttet bør koke i en kjele uten lokk med vid bunn.
- Hell i kald kraft eller vann til kjøttet er dekket.
- Kok opp til væsketemperaturen når 65 °C. Trekk videre til kjøttet har oppnådd kjernetemperatur på 65 °C (eller til kjøttet er passe mørkt).
- NB! Husk å skumme kraften under oppkoking.

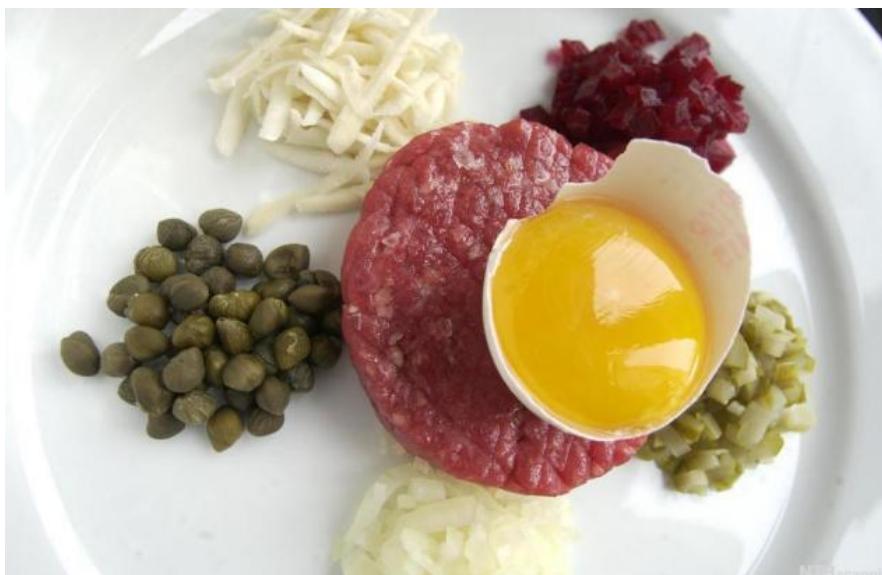
Kjøtt som kokes ved 65 °C, blir mørtere og mer aromarikt enn kjøtt som kokes ved 100 °C. Dessuten blir svinnet mindre.



Ferskt kjøtt og løksaus

Rått kjøtt

Til retter av rått kjøtt bruker vi mest rødt kjøtt.



Biff tartar

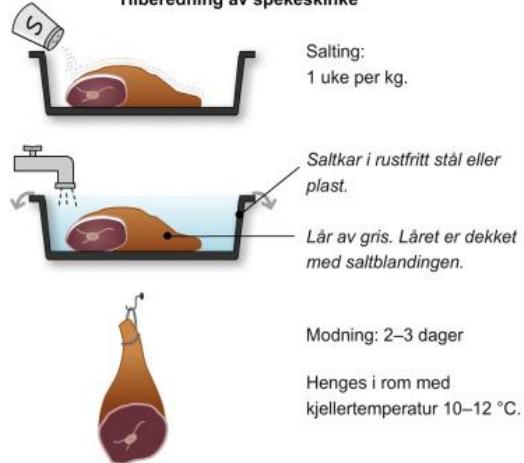


Rått kjøtt / video
<http://ndla.no/nb/node/112408>

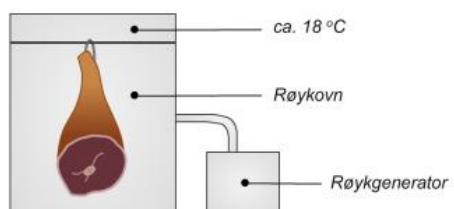


Saltet, eventuelt røykt eller tørket kjøtt

Tilberedning av spekeskinke



Eventuell kaldrøyking



Tørking: 4–5 måneder
Heng til tørk på et sted som
er luftig og har lav
luftfuktighet.

Farser og frityrsteking

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Farser og frityrsteking \(129422\)](#)



Duxelles-masser

En duxelles-masse er ingen kjøttfarse, men en farse som kan inneholde kjøtt. Hovedingrediensene er finhakket sjampinjong, sjalottløk og persille. Dette freses sammen med litt fett.

Finmalte farser

Finmalte farser males én gang og finhakkes så i hurtighakker. En alternativ framgangsmåte er å male farsen fem–seks ganger.

Grovmalte farser

Grov malt farse er reint kjøtt som males en gang og kan tilsettes eggeplommer eller et spesielt garnityr, for eksempel løk og kapers.

Vanlige farser

Vanlige farser kvernes to–tre ganger før den arbeides ferdig i mikser sammen med potetmel, salt, krydder og melk.



Indiske kjøttboller med safranris



Tomat fylt med duxellmasse



Kjøtpølser

Frityrstekeing

Kjøtt som skal frityrsteakes, blir enten panert eller dyppet i frityrrøre før steking.

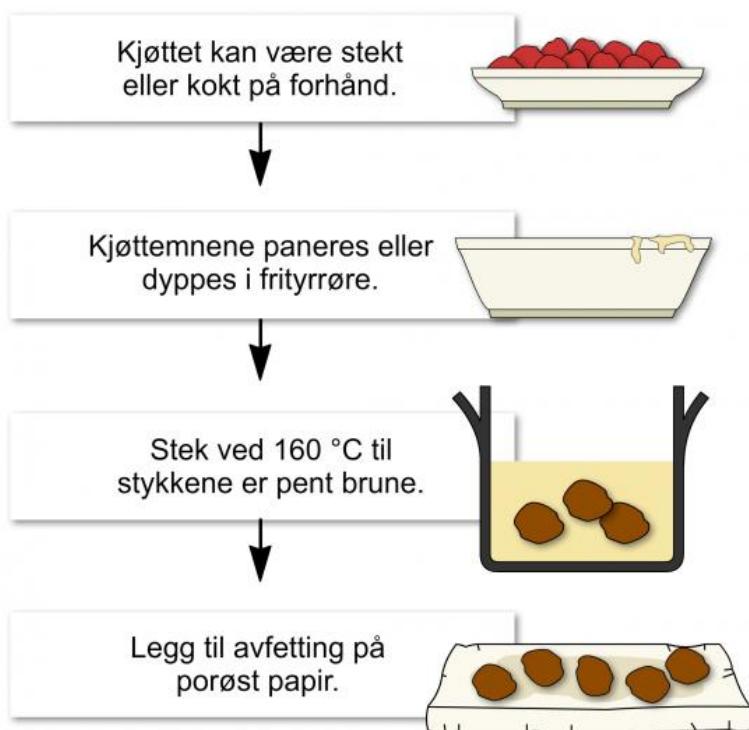
Ved steking brukes følgende varmegrader:

Varm frityr: 135 °C Det bobler når vi kaster persille i.

Meget varm frityr: 160 °C Det knirrer når vi kaster persille i.

Het frityr: 180 °C Hvit damp stiger opp, og det blir en utpreget frityrlukt.

Den vanligste temperaturen før steking er 160 °C.
Da blir kjøttet brunet samtidig som det blir gjennomstekt.

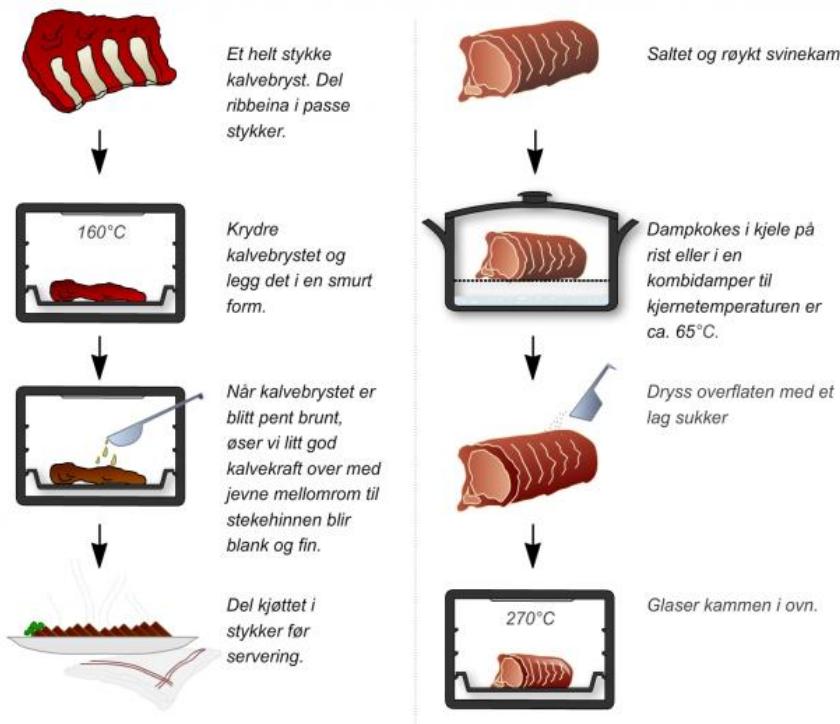


Glasering og graving

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Glasering og graving \(129424\)](#)

Glasering



Graving

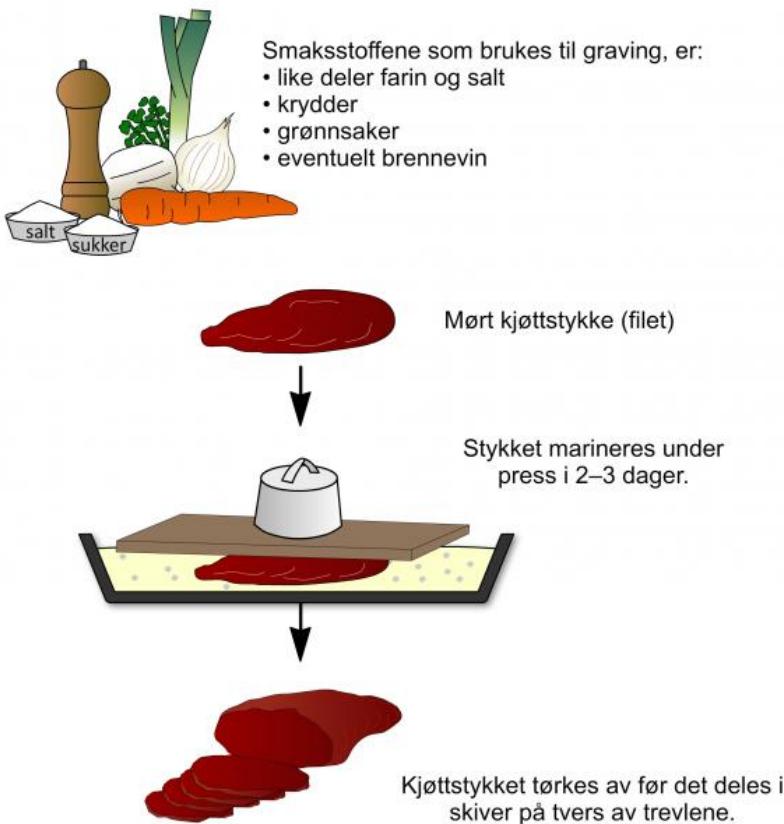
Til graving brukes vanligvis mørt kjøtt. Metoden skal gi rått kjøtt en bestemt smak gjennom gravingsprosessen.

Smaksstoffene som brukes til graving, er:

- like deler farin og salt
- krydder
- grønnsaker
- eventuelt brennevin

Gravet

Til graving brukes vanligvis mør kjøtt. Metoden skal gi rått kjøtt enbestemt smak gjennom graveprosessen.



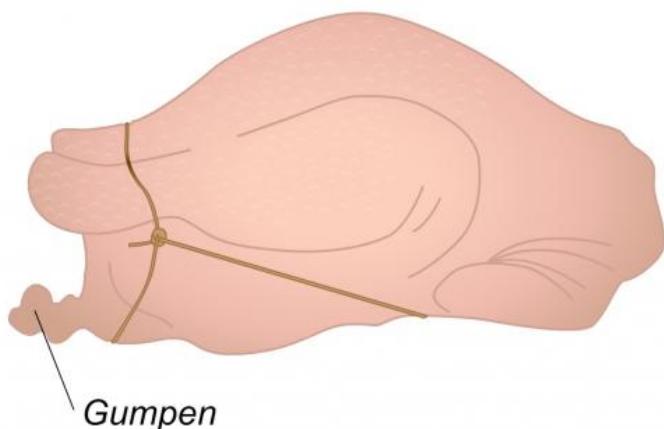
Hovedmåter å tilberede fjærfe og fugl på

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Hovedmåter å tilberede fjærfe og fugl på \(130108\)](#)



Klargjøring av fugl og fjærfe



Legg fjærfeet/fuglen på ryggen med føttene mot deg.

Ta en hyssing og før den fra yttersiden av beina, over beina, tvers over og ned, slik at beina blir låst.

Før så hyssingen over lårene og siden og om halsen, slik at den sitter godt før du strammer til og knytter.

Hovedmåter å tilberede fjærfe og fugl på

- bresert
- farsert
- frifritert
- grillet
- kasserollestekt
- kokt
- sautert
- stekt i panne/ovn
- suprême

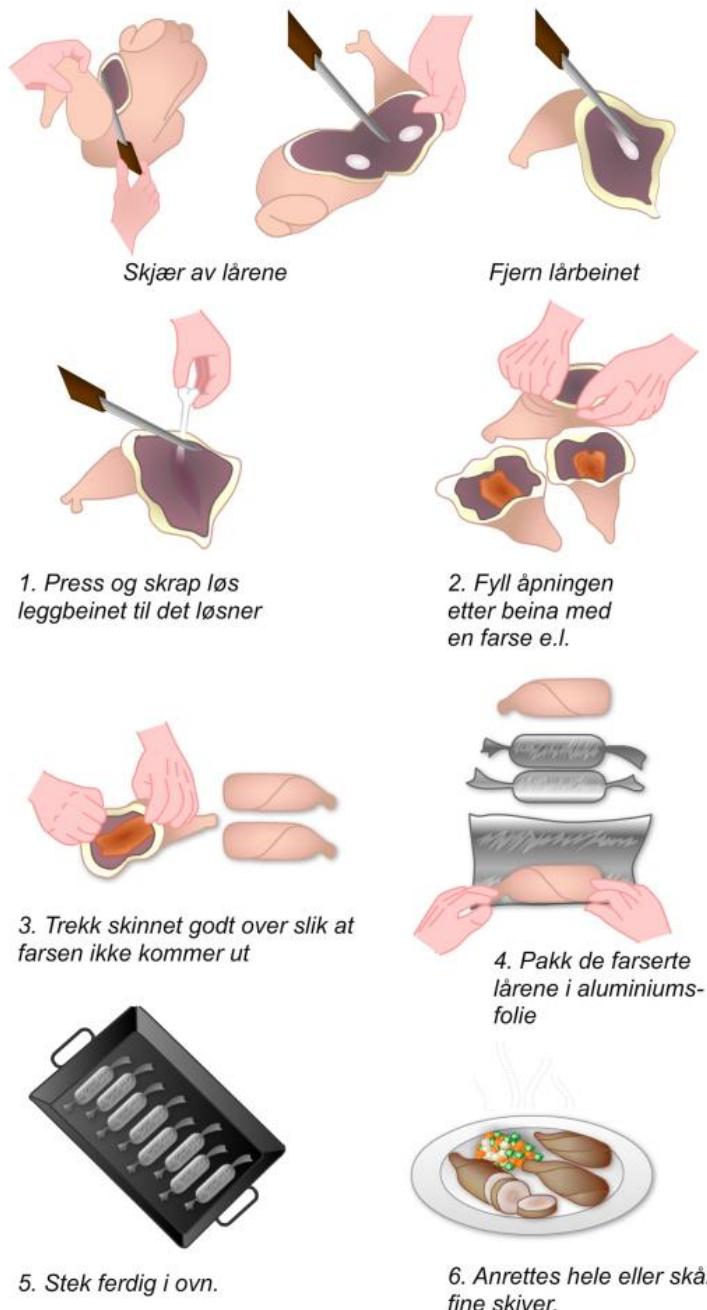


Steking av andebryst



Hønsefrikasse

Ballotine



Sauté

- Sauté skal bestå av både bryst og lårkjøtt.
- Både vingebeinet, leggbeinet og lårbeinet skal være med i sautéen.
- Lårene deles i to eller tre, og brystet deles i to eller stekes helt.

Steking på flatgrill

- Åpne kyllingen i ryggen og ta ut ryggraden.
- Ta ut alle bein i brystet.
- Legg kyllingen flatt og lag to små snitt i bukskinnet.
- Trekk lårbeina gjennom.
- Bank kyllingen lett før steking.

Suprême

Til suprême bruker vi bare brystet. Størrelsen på brystet avgjør hvor mange biter det skal deles opp i.



Sprø and med appelsin og
koriander

Galantiner, patéer og terriner

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Galantiner, patéer og terriner \(130502\)](#)



Galantiner, patéer og terriner

Disse blir brukt som forretter, mellomretter eller på koldt bord.

Galantine

Galantine lager vi for det aller meste av fjærfe som kylling, høns, and, gås og kalkun.

- Legg fjærfeet med ryggen opp.
- Bruk en skarp kniv og skjær et snitt i skinnnet langs ryggraden.
- Brett skinnnet forsiktig til side og skjær ut ryggraden.
- Fjern resten av beina i fjærfeet uten å skade skinnnet.
- Ta ut kjøttet i lårene. Det skal være med i farsen.
- Skjær ut brystfiletene, men skjær ikke helt ut til skinnnet.
- Fjern resten av kjøttet uten å skade skinnnet. Skinnnet skal brukes som rulleskinn.
- Skjær brystfiletene i strimler på langs og mariner dem i druebrennevin eller sterkevin (sherry/madeira).

Lag en farse av:

- 1 del fjærfekjøtt
- 1 del kalvekjøtt
- 1 del magert svinekjøtt
- 2 deler ferskt spekk

Dette maler vi på kvern før vi kjører det ferdig i en hurtighakker.

Her tilsetter vi egg, fløte, posteikrydder og isbiter.

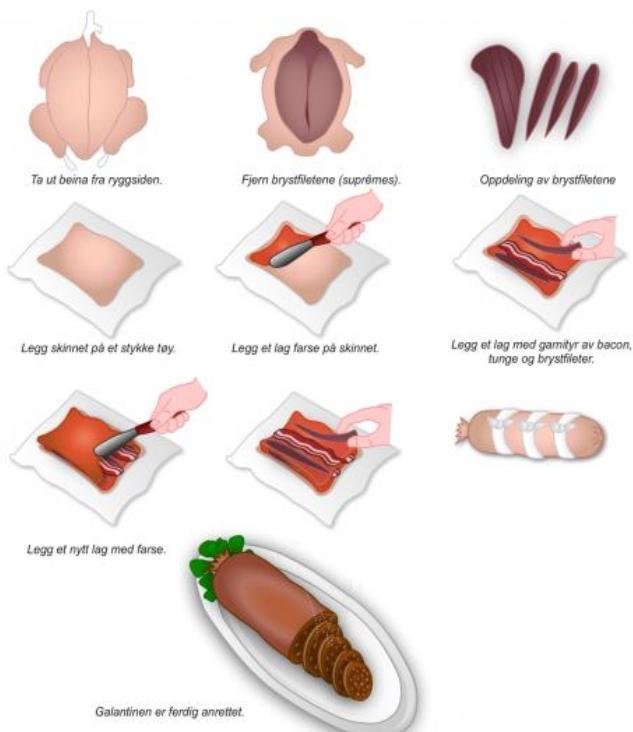
Isbiter tilsetter vi for å holde temperaturen så lav som mulig under tilberedningen.

Posteikrydder

- 3 deler muskat
- 2 deler nellik
- 1 del hvit pepper
- 1 del laurbærblad
- 1 del basilikum

Alt males og blandes godt.

Fylling av rulleskinnet



Fremgangsmåte

Dryss skinnet med en blanding av finhakket sjalottløk som er frest i smør med hakket persille.

Legg så på et lag farse, ca. 2 cm tykt.
I lengderetningen av farsen legger vi strimler av marinert fjærfefilet, pistasiemandler, trøffel og oksetunge i strimler.

Vi legger på et nytt lag farse, så dekorasjon og så videre. Det øverste laget må være farse. Brett opp skinnet og sy det sammen.

Pakk det hele inn i et tøystykke og bind det opp med gasbind.
Galantinen skal nå trekkes i fjærlekraft ved ca. 75 °C til den har en kjernetemperatur på 75 °C.

La galantinen avkjøles under lett press før du tar av gasbindet og tøystykket.

Galantinen skal nå overtrekkes med gelé eller en chaud-froid-saus, dekoreres med en enkel dekorasjon av for eksempel trøffel og pensles med gelé.

Paté

En paté kan fylles med forskjellige farsar av både kjøtt, fjærfe, vilt og fisk. Forholdet av ingredienser i farsene vil variere alt etter hvilken hovedingrediens som blir brukt.

En paté er en innbakt posteis som er bygget opp på følgende måte:

Formen er rund, oval eller rektangulær, og vi kan bruke former som kan åpnes i siden.

- Før bunn og sider i formen med en posteideig som er cirka 4 mm tykk.
- Deigen skal henge cirka 1 cm over kanten.
- Pensle deigen i formen to ganger med pisket eggehvit for at den ikke skal trekke saft fra farsen. Eggehvitene må tørke helt.
- Dekk så deigen med tynne spekkskiver (cirka 1 mm) i bunn og sider.
- Formen er nå klar til å fylles med farse og garnityr.
- Ha først i et lag med farse på 2–3 cm i bunnen. Oppå dette laget legger vi garnityret i lange stripere, på tvers av skjæreretninga. Garnityret kan være hovedingrediensen i patéen.
- Vi bruker oksetunge, skinke, trøffel og pistasiemandler og marinerer det først i druebrennevin eller sterkevin.

- Farse og garnityr legges lagvis til formen er nesten helt full. Det siste laget må være farse.
- Dekk så farsen med tynne spekkskiver. Deigkanten rundt formen skal pensles med pisket egg, og det samme gjelder kantene på deiglokket før vi legger det over formen. Deigkantene klemmes godt sammen før de reinskjæres.
- I deiglokket må det være ett eller to hull med cirka 2 cm i diameter, slik at dampen får slippe ut. Rundt hullet legger vi en deigring som skal limes fast med pisket egg, og i hullet lager vi en liten skorstein av aluminiumsfolie.
- Toppen av patéen kan dekoreres med deigfigurer, før det hele pensles med pisket egg.
- Patéen bør hvile i cirka 1 time på kjølerom før den stekes midt i stekeovnen ved cirka 200 °C, cirka 45 minutter per kilo.
- Når patéen er ferdigstekt, skal den avkjøles.
- Gjennom skorsteinen fyller vi gelé, slik at hulrommet i patéen blir fylt. Den må nå avkjøles helt, slik at geléen får stivne før vi tar patéen ut av formen og skjærer den i skiver.



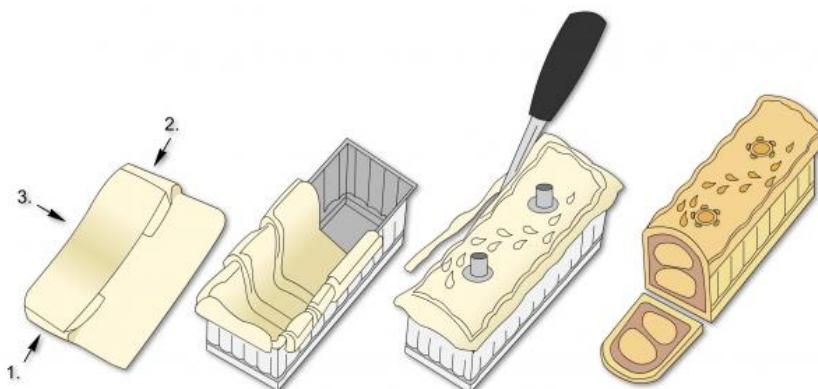
Andepate, svinepate og
kyllingleverpate



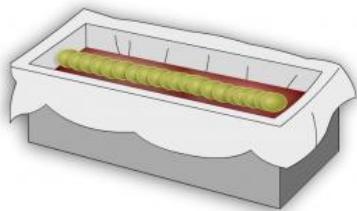
Svin- og kalvepate



Pate champagne



Terrin



Innlegging av fyll i terrin



Terrin som er gjennomskåret

Fremgangsmåte

Vi bygger opp en terrin på denne måten:

Bruk en form av ildfast (ovnsildfast) keramisk materiale. Formen kan være rund, oval eller rektangulær.

I bunnen av formen legger vi et par laurbærblad og et par kvister med frisk timian.

Bunnen og sidene skal så dekkes med tynne spekkskiver (cirka 1 mm), som går cirka 1 cm over kanten.

Formen fylles deretter nesten helt opp med farse av samme type som til paté eller lagvis farse og garnityr, for eksempel fjærfelever, filet av vilt, brystfileter av fjærfe og fugl, trøffel og pistasiemandler.

Alt kjøtt skal skjæres i lange strimler og marineres i druebrennevin eller sterkvin før vi legger det i terrinens lengderetning, på tvers av skjæreretningen.

Når formen er nesten full, dekker vi farsen med tynne spekkskiver. Spekkskiver som stikker opp langs kanten, brettes ned.

På toppen legger vi et par laurbærblad og et par kvister med frisk timian. Formen dekkes med et lokk av aluminiumsfolie.

Posjer terrinen i vannbad i ovnen ved ca. 160 °C. Steketiden er cirka 45 minutter per kilo masse.

De siste 10–15 minuttene av steketiden tar vi av aluminiumsfolielokket. Ta ut formen og legg et lett press på posten mens den står til avkjøling.



NTB scanpix

Kullgrillet villkveite og høstterrin

Mousse, mousseline, sufflé og parfait

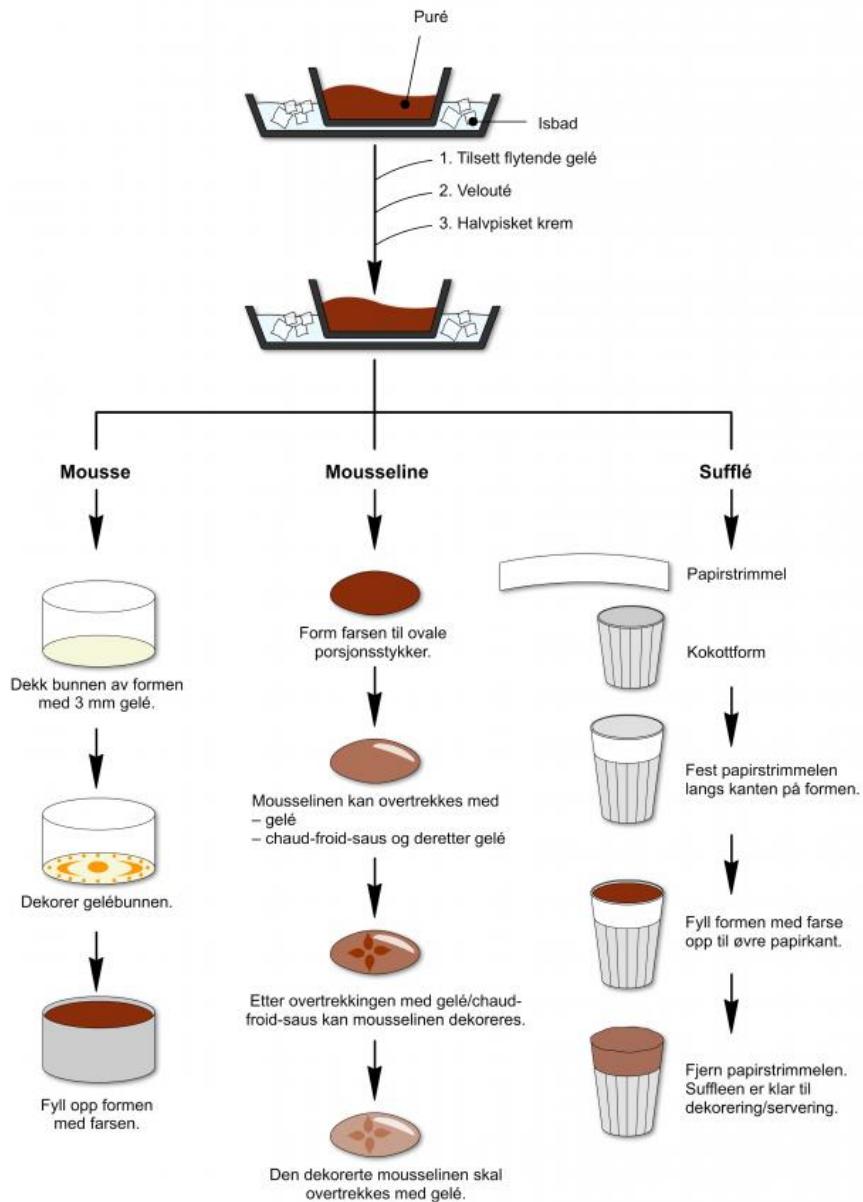
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Mousse, mousseline, sufflé og parfait \(126259\)](#)



Mousse, mousseline og sufflé

Farsene til disse tre typene er like. Forskjellen mellom dem handler om størrelse og form. Vi kan lage puré av kokt eller stekt fisk, skalldyr, fjærfelever, kjøtt, vilt, fugl eller fjærfe. Den puréen vi velger, gir farsen navn.



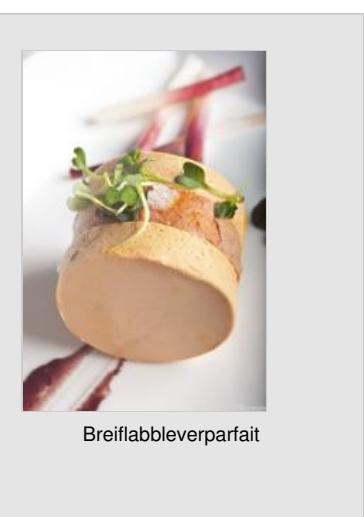
Parfait

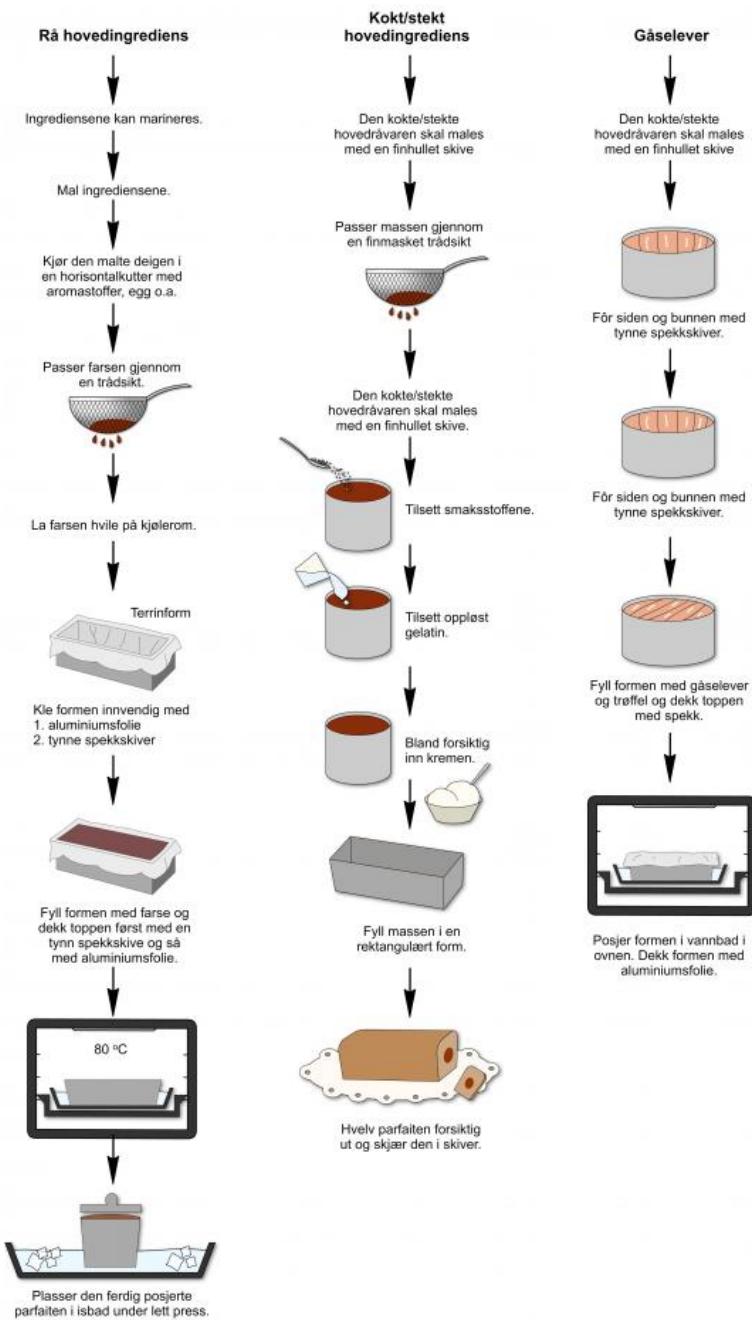
En parfait har en lettere og finere konsistens enn mousse.

Hovedingrediensene kan være:

- gåselever
- kyllinglever
- fisk
- skalldyr
- bløtdyr
- fjærfe
- grønnsaker

Parfaiten kan lages på forskjellige måter, alt etter hva slags råvare som er hovedingrediens. Ved posjering i vannbad kan den bindes med egg, fløte eller smør.







Oppgaver

Kjøtt – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær
[Kjøtt tilberedningsmetoder - temaoppgave \(110804\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine om tilberedningsmetoder for kjøtt og bruksområder for forskjellige kjøttprodukter.

Målet med denne oppgaven er at du skal

- vise at du kan velge riktig kjøtprodukt til forskjellige tilberedningsmetoder
- vite hva som skjer med kjøttet ved bruk av forskjellig tilberedningsmetoder
 - smak
 - mørhet

Informasjon til oppgavene

Dere må planlegge oppgavene slik at dere kan jobbe med både den teoretiske og den praktiske oppgaven samtidig. Det er satt av en undervisningsøkt på 7 timer til oppgavene. Besvarelsen leveres etter avtale med læreren.

Teoretisk oppgave:

Fra hvilket dyr og hvilken del eller muskel på dyret vil dere velge kjøtt for å tilberede disse rettene?

- Lapskaus
- Fårkål
- Biff
- Pinnekjøtt
- Ribbe
- Spekeskinke
- Fenalår
- Medisterpølse
- Karbonader
- Biff tartar

Dere skal skrive opp hvilken tilberedningsmetode dere vil bruke når dere skal lage disse rettene.

Begrunn svaret!

Lag en oversiktlig besvarelse, for eksempel i en tabell.

Mørhet og smak

Praktisk oppgave:

Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4.

Gruppe 1:

Dere får utlevert 600 g bankekjøtt.



Spekemat



Lapskaus



Ribbe



Kjøtt –
tilberedningsmetode
r /
amendor_electrure
<http://ndla.no/nb/node/11>
1238

- 200 g skal stekes som en biff i panna.
- 200 g skal brunes og kokes i buljong i 30 minutter.
- 200 g skal brunes og kokes i buljong i 1,5 timer.

Gruppe 2:

Dere får utlevert 2 stk. skinkestek à 1 kg.

- Den ene skal bindes opp, brunes og stekes i ovnen på 180 grader i 1,5 timer.
- Den andre skal bindes opp, brunes og braiseres i ovnen på 120 grader i 2,5 timer.

Gruppe 3:

Dere får utlevert 600 g mørbrad av storfe.

- 200 g skal legges i kald panne med smør og stekes medium stekt.
- 200 g skal legges i god og varme panne med smør og stekes medium stekt.
- 200 g brunes raskt på begge sider i en varm panne og kokes deretter i 5 minutter i buljong.

Gruppe 4:

Dere får utlevert 500 g karbonadedeig, 500 g kjøttdeig og 500 g medisterdeig.

- Dere skal lage karbonader av kjøttdeigen.
- Dere skal lage karbonader av karbonadedeigen.
- Dere skal lage «karbonader» av medisterdeigen.

Det er viktig at dere bruker samme oppskrift til alle de forskjellige deigene.

Etter avtale med læreren skal alle rettene serveres til prøvesmaking. Hver gruppe skal skrive en rapport om hvordan de opplever mørhet og smak på kjøttet. Det skal leveres en rapport fra hver gruppe.

Som oppsummering av undervisningsøkten skal hver gruppe presentere en konklusjon etter smaksprøvene.

Det er viktig at dere får frem hvordan dere opplever kjøttets mørhet og smak.

Annen info:

- **Gruppe 1** lager brun saus.
- **Gruppe 2** koker poteter.
- **Gruppe 3** koker gulrøtter.
- **Gruppe 4** dekker bordene.

Mengder og tidspunkt for måltidet avtales med læreren.

Sjømat

Måter å tilberede fisk på – forberedende arbeid

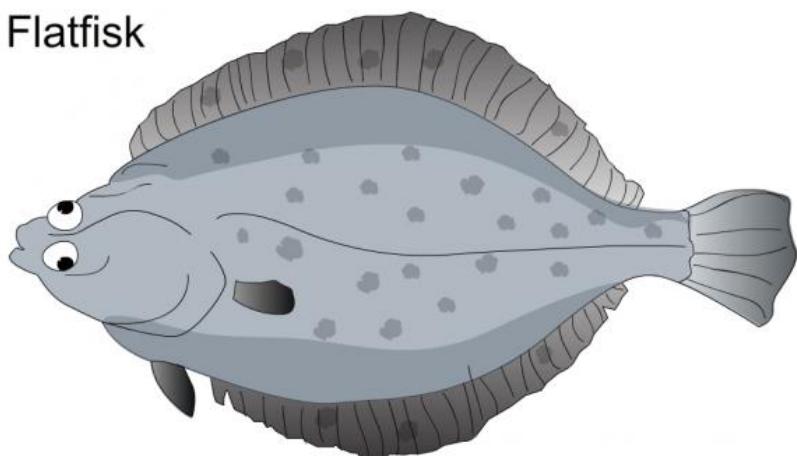
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Fisk - forberedende arbeid \(129190\)](#)

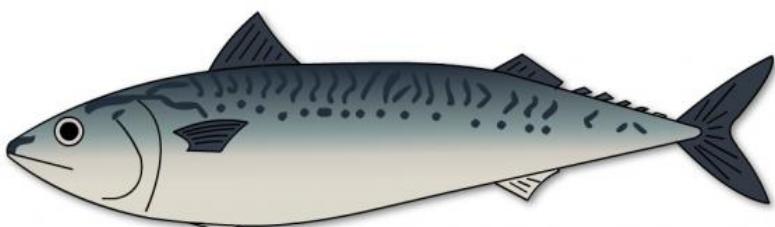


Fisk deler vi vanligvis inn i to hovedgrupper, ut fra formen.

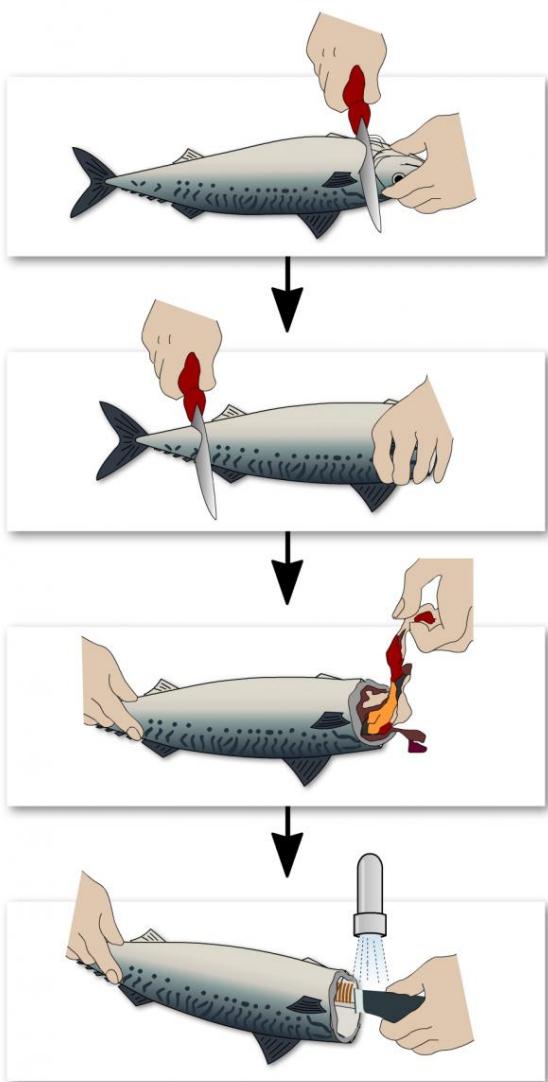
Flatfisk



Rundfisk



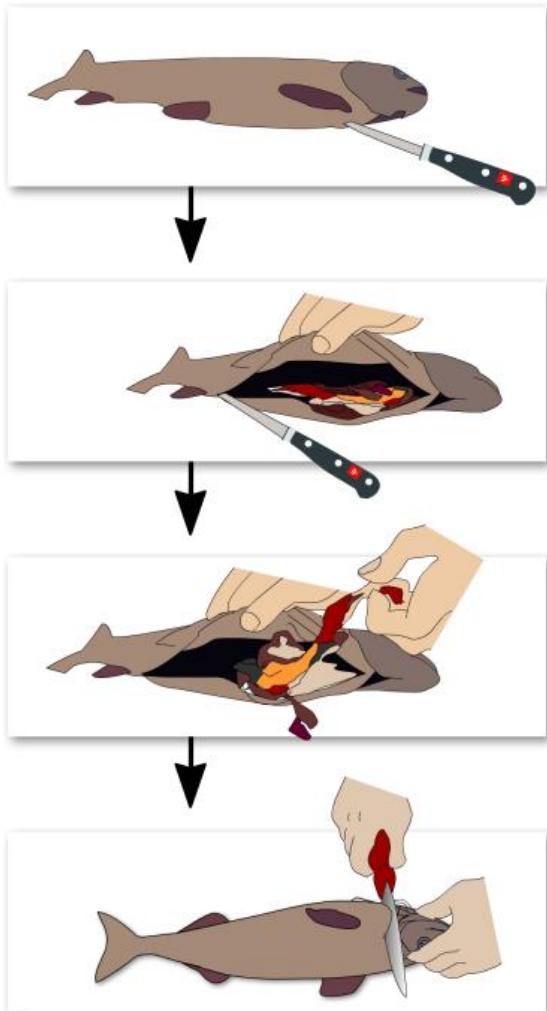
Rundrensing av fisk



Rundrensing av fisk

1. Løs forsiktig underkanten av hodet fra fiskekroppen ved å gjøre et snitt med kniven.
2. Skjær eller riv ut gjellene dersom fisken skal helkokes. Skjær et lite snitt i forkant av gatthullet (endetarmsåpningen), slik at tarmfestet blir kuttet.
3. Trekk innmaten forsiktig ut gjennom hodeåpningen.
4. Vask fisken grundig innvendig gjennom hodeåpningen med en fiskebørste. Det er spesielt viktig å fjerne blodranden som ligger langs ryggen.

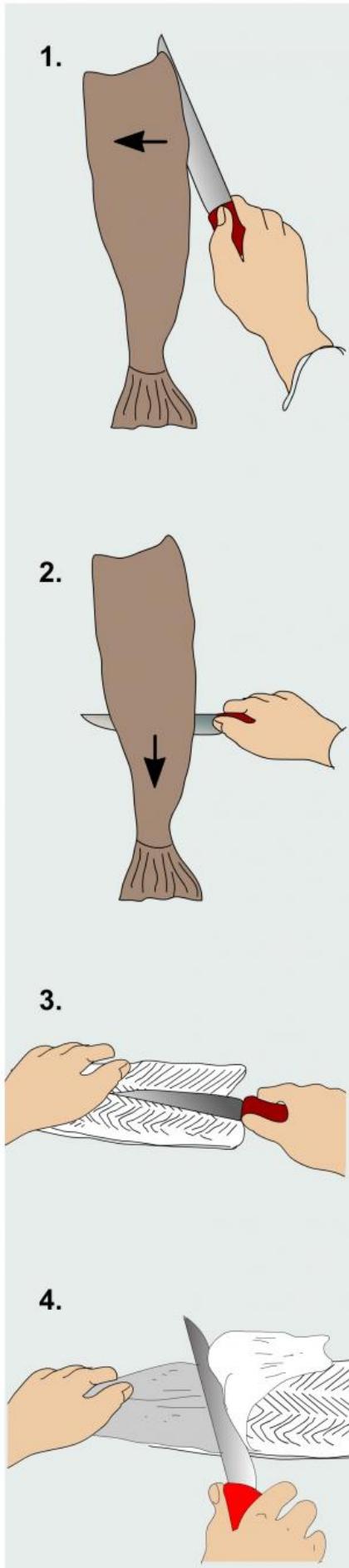
Sløying av rundfisk



Sløying av rundfisk

1. Sett kniven inn mellom bukfinnene og gjør snittet langs midten av buken til og med gatthullet.
2. Skjær fisken over framfor ørebeina før ryggbeinet kuttes.
3. Ta ut innmaten og ta eventuelt vare på lever og rogn.
 - Sløying kan gjøres med eller uten hodekapping.
 - Ved hodekapping skjærer vi fisken over i forkant av ørebeina før ryggbeinet kuttes.
 - Ved hodekapping skal ørebeina henge sammen på buksiden.

Fisken er nå klar for filetering.



Filetering av stor rundfisk

Ta en flatrenset fisk og skjær et snitt i skinnet langs ryggfinnene (1) fra hodet og ned til sporden.

Legg knivbladet parallelt med ryggbeina og i lengderetningen til fisken, med hodet fra deg, og før knivbladet fra ryggen og mot buken med jevne snitt (2).

Kutt av bukbeina der de er festet til ryggbeinet (3).

Når fileten er løsnet fra ryggen mellom hodet og gatthullet, legger du fileten tilbake på plass. Legg knivbladet mot ryggen med eggenvendt mot sporden, og dra kniven ned mot sporden med en jevn bevegelse. Dermed har du skåret ut den første fileten.

Snu fisken og gjenta prosessen.

Ta så fileten og legg den med skinnensiden ned og med buken fra deg. Skjær forsiktig ut bukbeina og alle finnerestene med en myk kniv.

Skjær fiskekjøttet forsiktig løs fra skinnet nede ved sporden. Før kniven forsiktig med høyre hånd, i cirka 30 graders vinkel med eggenvendt fremover mot skinnet. Ta så et godt tak i skinnet med venstre hånd og dra forsiktig fra side til side, på tvers av skjæreretningen, samtidig som du presser kniven fremover (4) helt til skinnet er fjernet fra fiskekjøttet.



Filetering av små rundfisk

Kutt av hodet.

Skjær opp buken og ta ut innmaten.

Legg fisken med sporden mot venstre og buken mot deg.

Før kniven med en jevn bevegelse bakover mot sporden og skjær den løs.

Gjør et snitt med fileteringskniven parallelt med rygraden ved hodeenden, slik at de fremste bukbeina blir kuttet av.

Snu fisken slik at den ligger med ryggsiden mot deg, og gjenta prosessen.

Skjær bort beina i buken og finnerester med filetkniven.

Skjær fiskekjøttet forsiktig løs fra skinnet nede ved sporden. Før kniven forsiktig med høyre hånd, i cirka 30 graders vinkel og med eggens vendt framover mot skinnet.

Ta så et godt tak i skinnet med venstre hånd og dra forsiktig fra side til side (på tvers av skjæreretningen) samtidig som du presser kniven framover, helt til skinnet er fjernet fra fiskekjøttet.

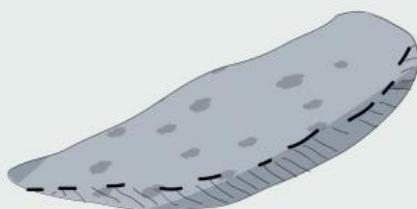
Filetering av flatfisk

1.



Flatfiskene har en markert stripe på midten av begge sidene.
Stripen gjør en bue ved siden av hodet på den mørke siden.
Når vi skal fjerne filetene, skjærer vi loddrett ned langs denne
stripen til vi møter ryggbeinet.

2.



Fileten løsnes forsiktig til vi kan legge fileteringskniven
parallel med ryggbeinet og så skjære rett ut. Slik
skjærer vi ut de fire filetene.

3.



Skinnet fjernes på samme måte som for rundfisk.

Bakt i ovn og bresert

Forfatter: Ketil Lyngvær

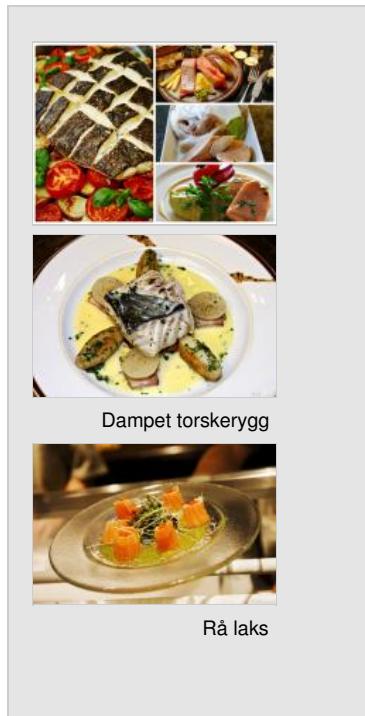
[Måter å tilberede fisk på - bakt i ovn og bresert \(129201\)](#)

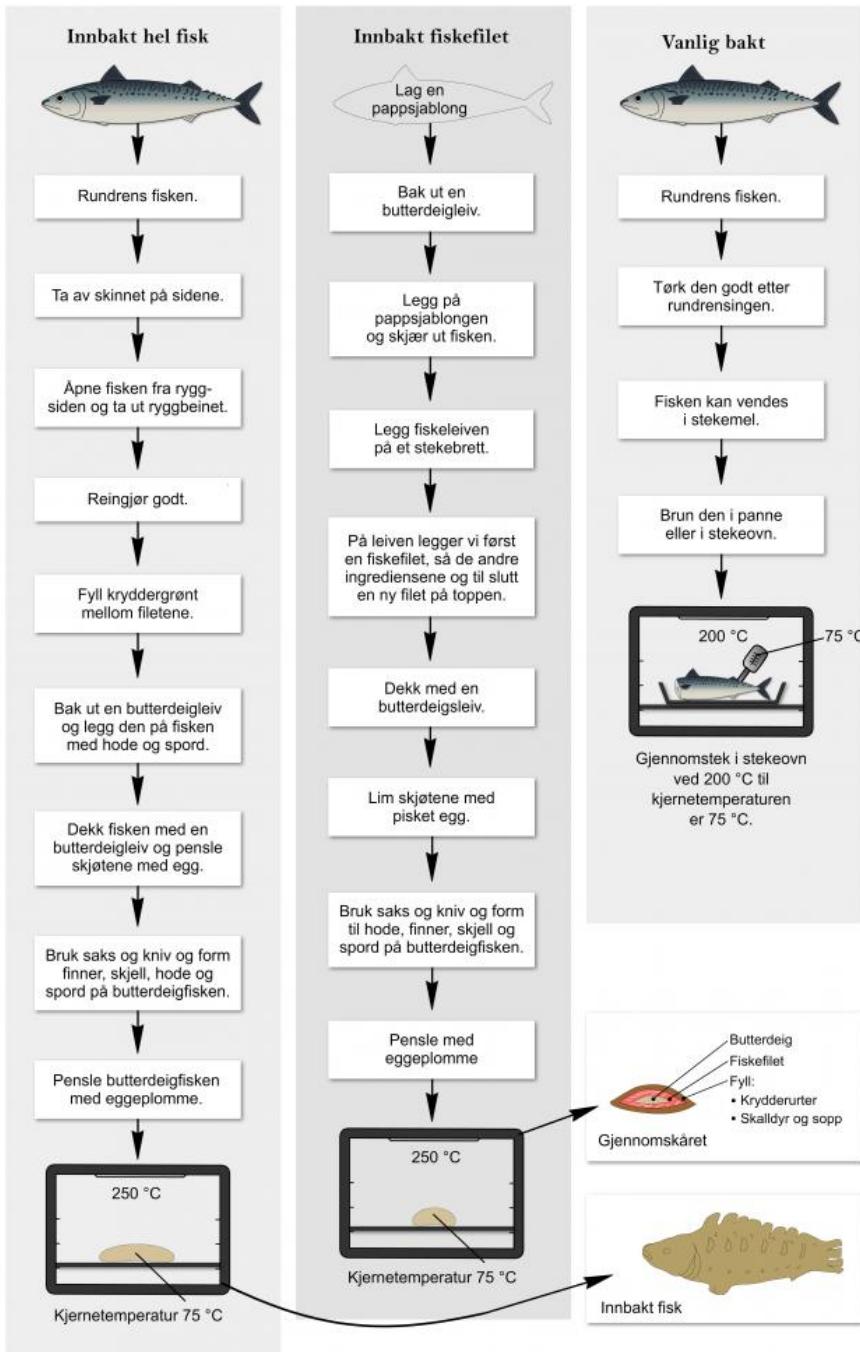
Måter å tilberede fisk på:

- bakt i ovn
- bresert
- dampet
- dunstet
- farsert
- fiskegrøte
- fritert
- gratinert
- gravet
- grillet
- kokt
- lutet
- posjert
- raket
- rå
- saltet og røykt
- spekesaltet
- stekt i panne

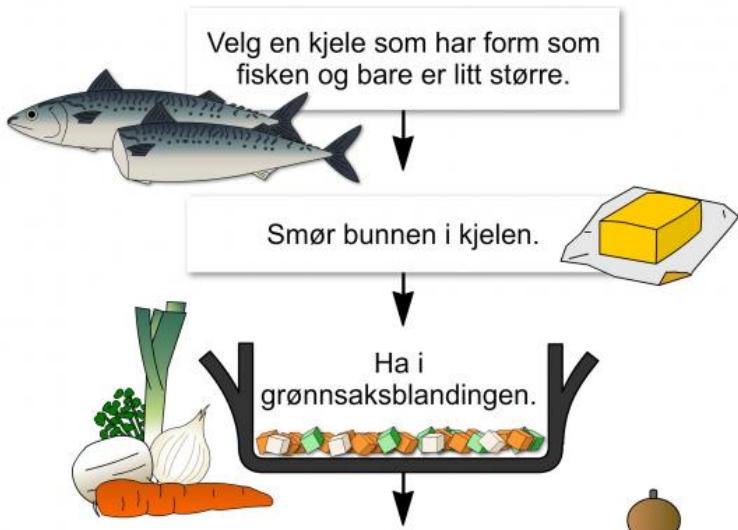
Bakt i ovn

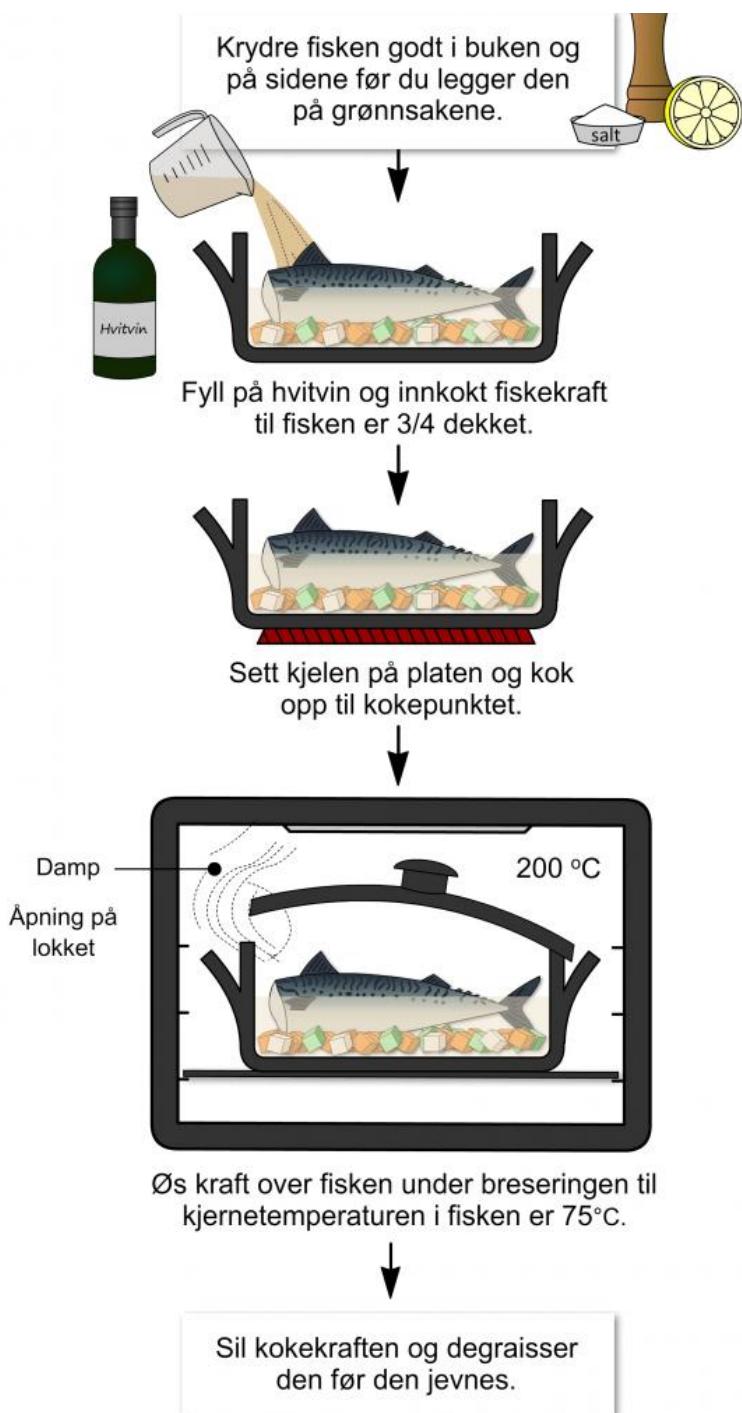
Bresert





Bresert





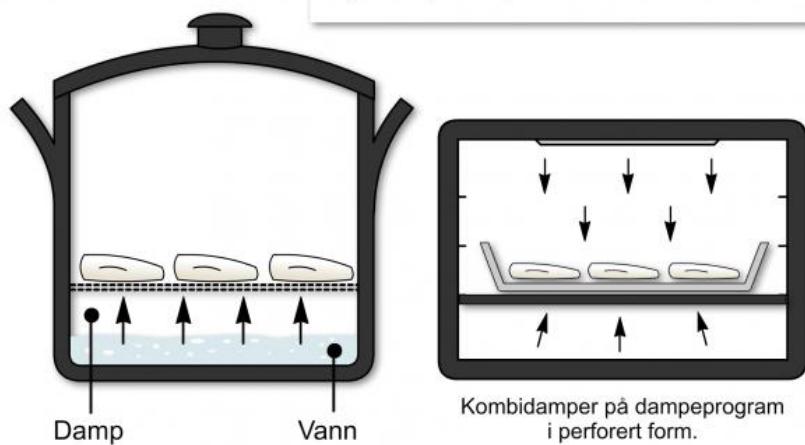
Dampet, dunstet og farsert

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede fisk på - dampet, dunstet og farsert \(129216\)](#)

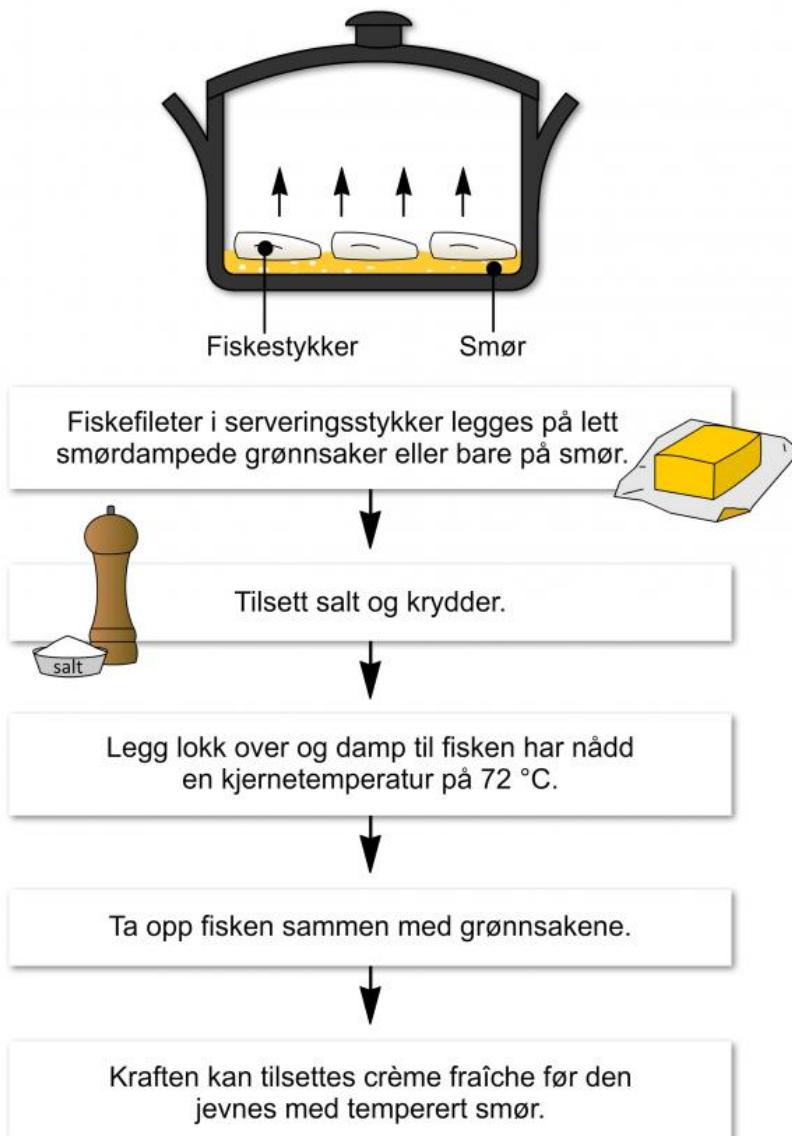
Dampet

Ved bruk av kombidamper på dampeprogram
brukes en kammertemperatur på 80 °C.
Kjernetemperatur på fisken skal være maks 72 °C.



Dunstet

Dunsting eller smørddamping betyr å varmebehandle fisk der vi tilsetter væske eller bare minimalt med væske eller å damp fisken i litt smør eller annet fettstoff.



Farsert

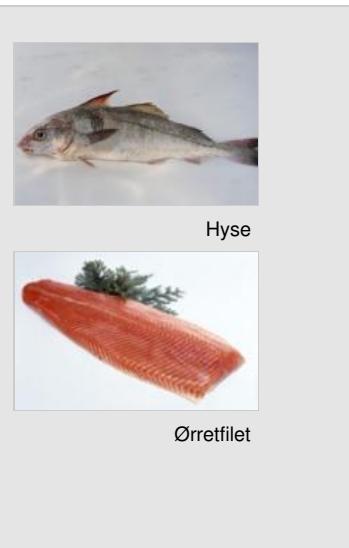
Fiskefarse blir laget av fisketyper med fiskekjøtt som har evnen til å gi en seig masse som tåler å bli spedd med væske.

De vanligste fiskesortene som blir brukt til farse, er:

- hyse
- stavsild (hvitlaks)
- lyr
- gjedde
- laks
- ørret

Framgangsmåte for produksjon av fiskefarse

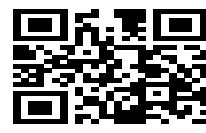
1. Kvern eller skjær fisken opp i små terninger.
2. Kjør fisken i hurtighakker sammen med salt i cirka 30 sekunder.



- Ha i alle tørre ingredienser og bland godt.
- Spe forsiktig med væske mens hurtighakkeren går. Bruk gjerne litt isbiter i væsken for at farsen ikke skal bli varm.

Varianter av fiskefarse er:

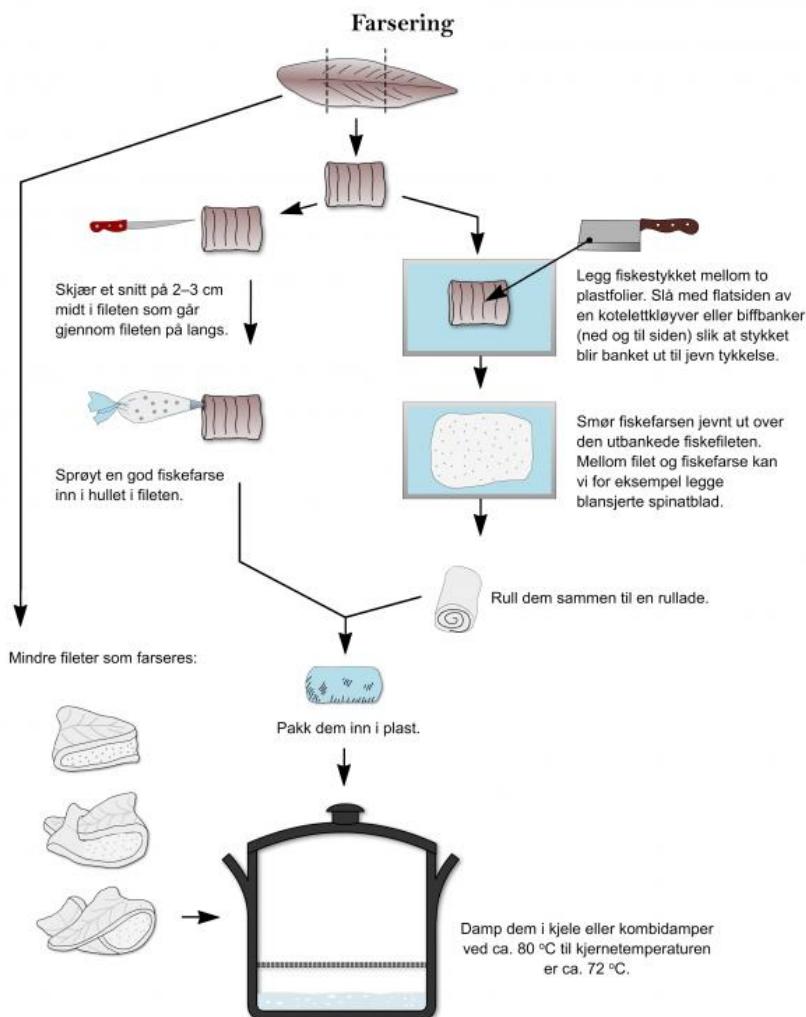
- suppeboller
- fiskeboller
- fiskepudding
- fiskekaker
- mousse
- mousseline



Fiskefarse / video
http://ndla.no/nb/node/75_241



Fiskeboller i hvit saus



Kokt, posjert og lutet

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede fisk på - kokt, posjert og lutet \(129230\)](#)

Kokt

Fiskekraftene som vi bruker til koking, er:

- Vann til fiskeskiver som er lett saltet
- Vann og salt til fersk fisk
- Vann, salt og eddik til fersk sjøfisk, som torsk og sei
- Vann, salt, hel pepper og laurbærblad til feit fisk, som sild, makrell, laks og ørret
- Vann, salt, løk, gulrot, persille, hel pepper, laurbærblad og timian til damfisk og fet fisk

Til koking av hel fisk regner vi cirka 25–30 g salt per liter vann.

Til koking av fersk fisk regner vi 50 g salt per liter vann.

Koking av fisk i skiver

1. Kok opp fiskekraften til 100 °C.
2. Legg fiskeskivene i ett lag.
3. Fiskeskivene trekkes videre ved cirka 95 °C til de er ferdige.
4. Fiskeskivene er ferdige når ryggbeinet løsner lett.



Kokt torsk med gulrøtter, bacon og eggesmør



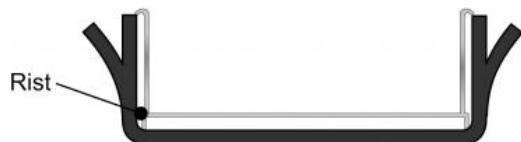
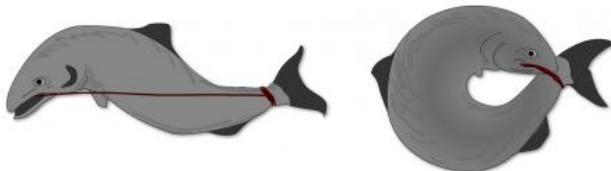
Posjert skrei med smørsaus



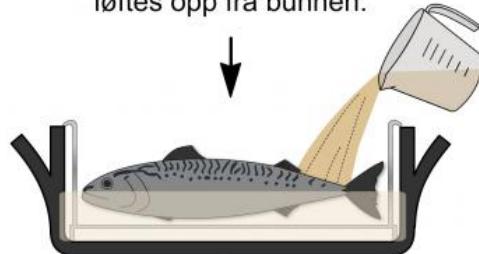
Skrei med rogn og lever

Koking av hel fisk

Koking brukes mest til fet og halvfet fisk.



Bruk en kjøle som har en rist som kan løftes opp fra bunnen.



Legg fisken på risten og dekk fisken med fiskekraft.

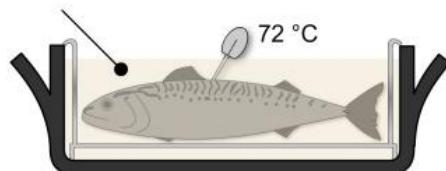


Varmes opp fra *kaldt* til cirka 75 °C.



Varm opp fra kaldt til varmt.

Kraften bør ikke bli varmere enn 75 °C.



Fisken er ferdig når temperaturen inne i den tykkeste delen av ryggen er cirka 72 °C.

Lutefisk

Posjert fisk

Metode I

Del fiskefiletene i stykker på ca. 50 g og rull dem opp (skinnensiden inn).



Legg filetene i en smurt form.



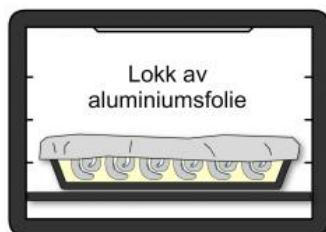
Dynk filetene med sitronsaft og ha på salt og hvit pepper.



Fyll på med væske (hvitvin og/eller fiskekraft), og dekk formen med aluminiumsfolie slik at det er tett.



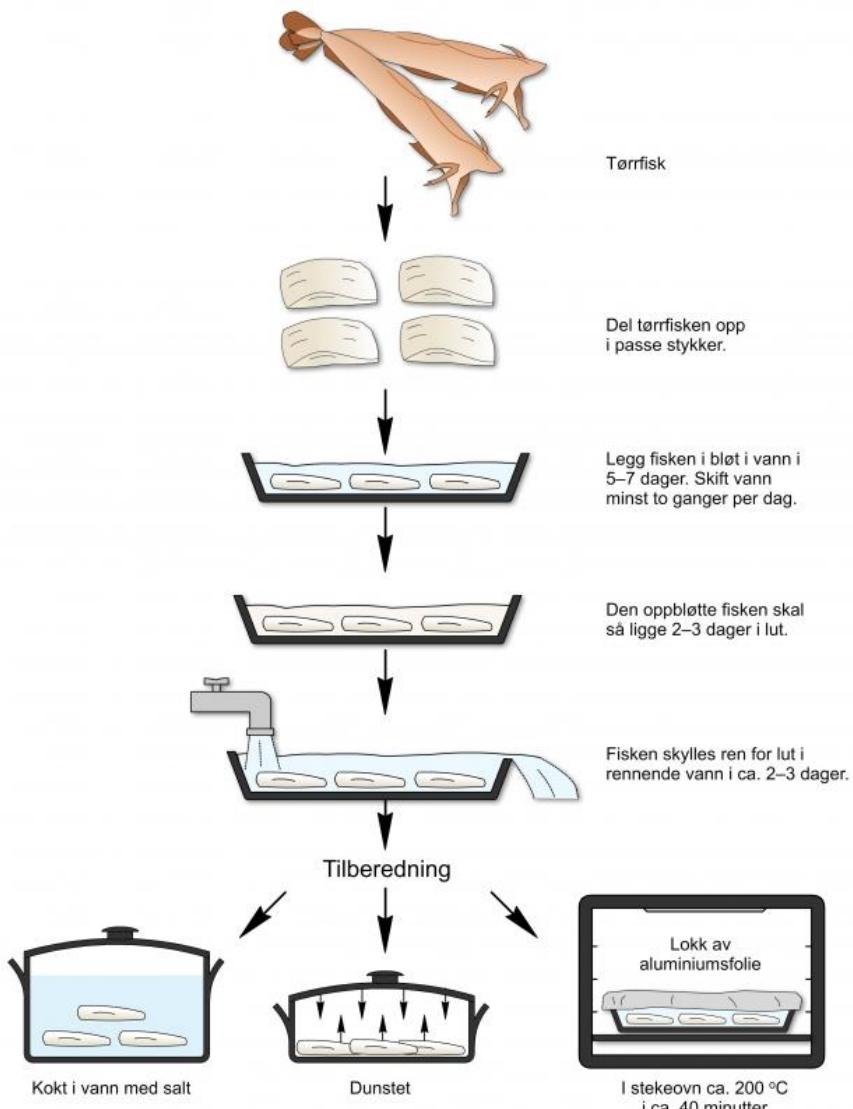
Sett formen i ovn på 170 °C og posjer fisken til den når en kjernetemperatur på 72 °C.



Kraft (fiskekraft og hvitvin)
Varm opp fra kaldt til 75°C.
Smaksstoffer:
–sitronsaft
–sjalottløk i brunoise
–salt og malt hvit pepper

Metode II

Formen uten aluminiumsfolie settes i kombidamper på posjerdingsprogram med temperatur på 80 °C til fisken er ferdig (ca. 8–10 min), eller til den har en kjernetemperatur på 72 °C.



Kokt i vann med 50 g salt per liter vann

Dampkukt med 10–15 g salt per kg fisk

Kokt i stekeovn med 10–15 g salt per kg fisk

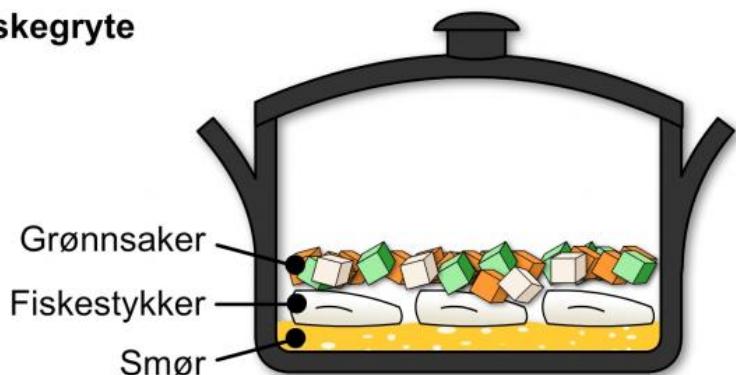


Fiskegryte, fritert, gratinert, gravet og grillet

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede fisk på - fiskegryte, fritert, gratinert, gravet og grillet \(129221\)](#)

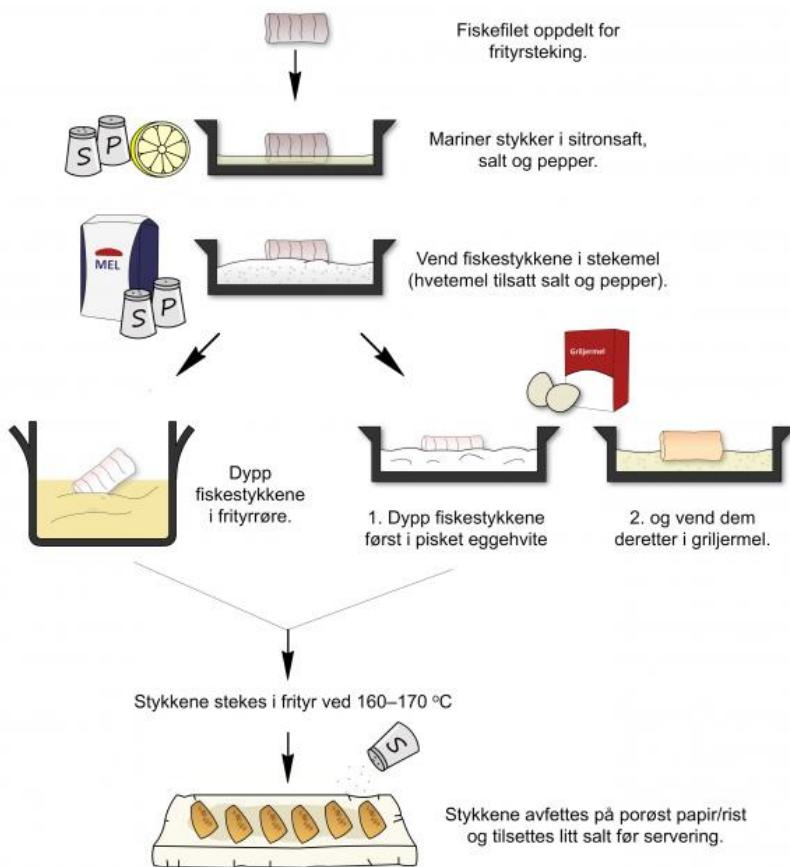
Fiskegryte



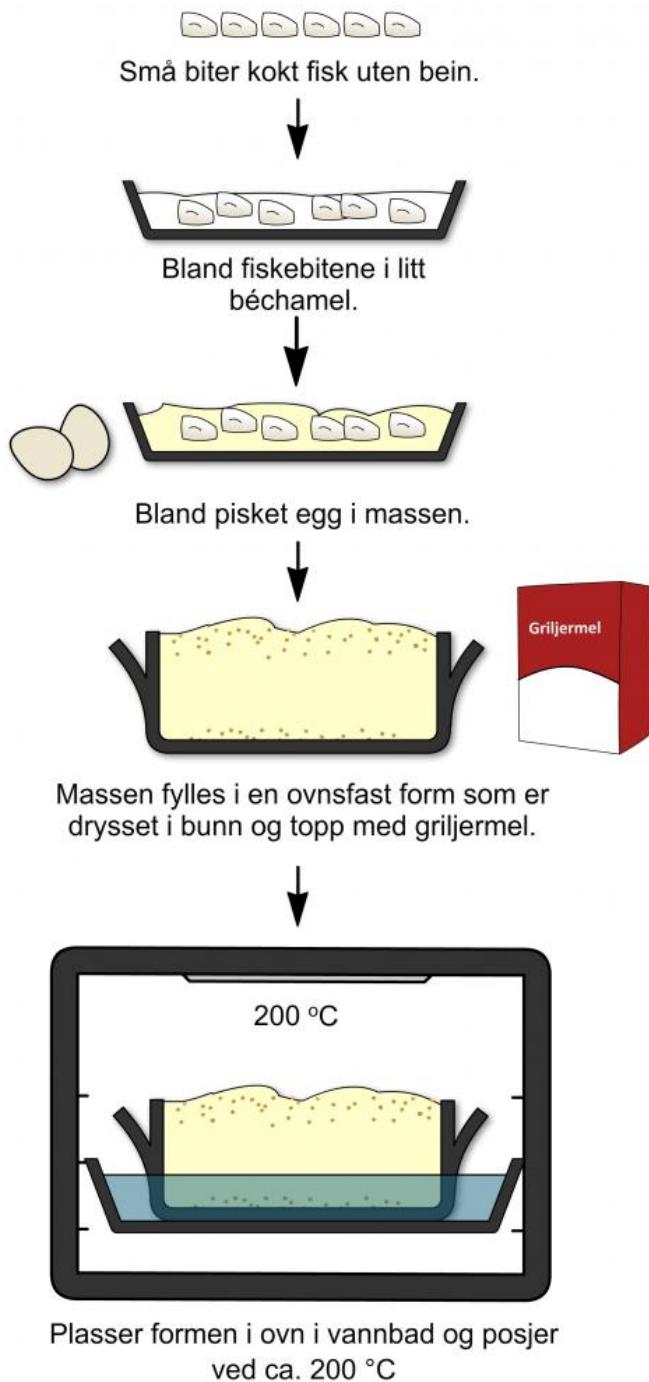
Å lage fiskegryte er en metode der vi tar godt vare på alle næringsstoffene og smaksstoffene fordi fisken blir tilberedt i en kjele sammen med garnityret.



Fritert fisk



Gratinert

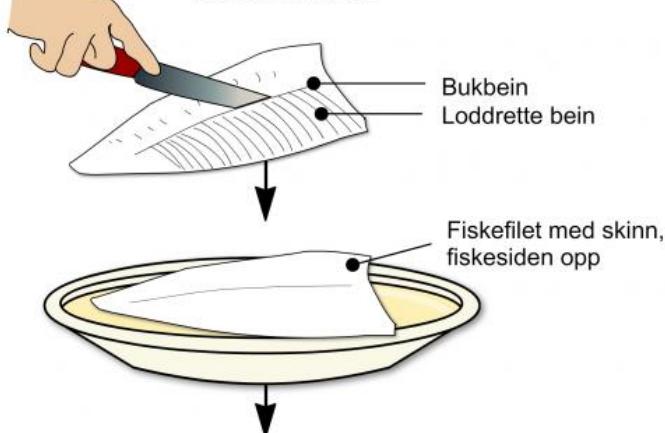


Gravet

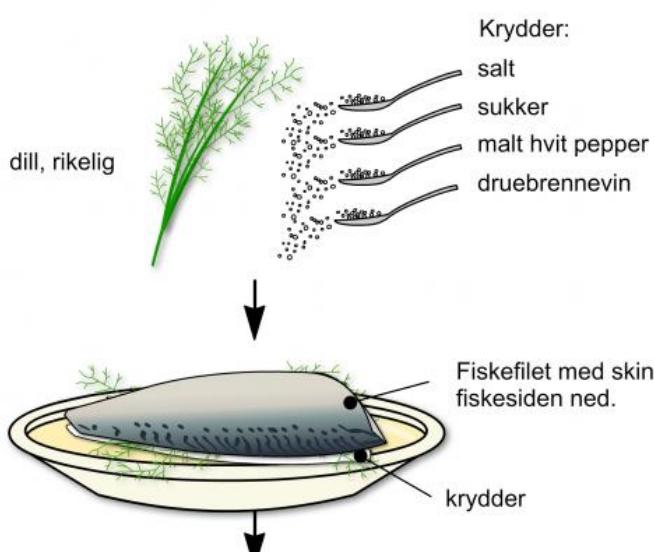
Forholdet av ingredienser til gravingen er *per kg fisk*:

- 30 g salt
- 15–30 g farin
- 5 g hvit pepper
- 15 ml druebrennevin
- rikelig med frisk dill

Før graving av fisk fjernes
alle bein i fileten.



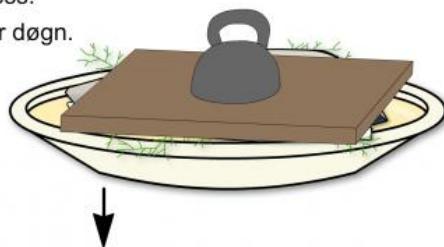
Fiskefilet med skinn,
fiskesiden opp



Fiskefilet med skinn,
fiskesiden ned.

krydder

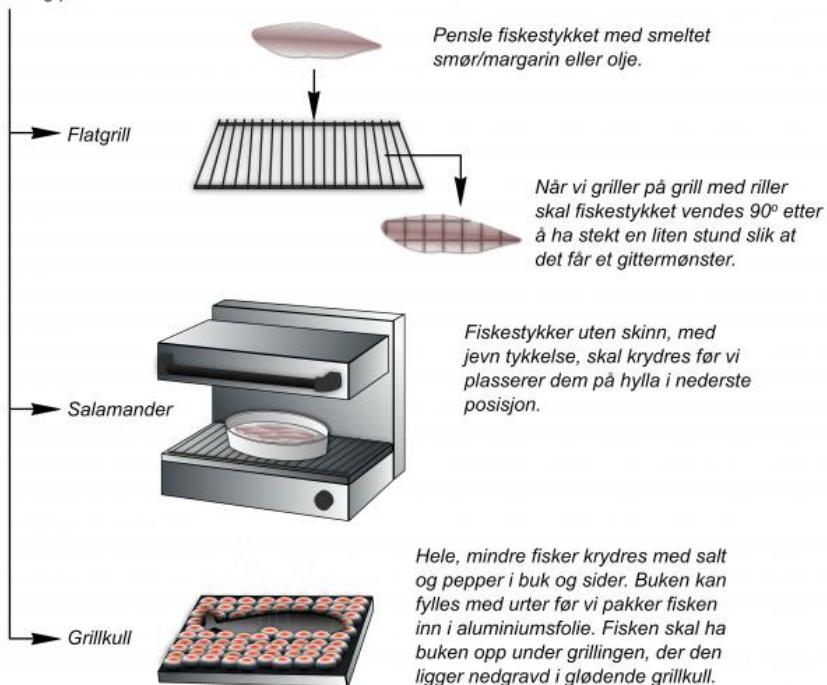
Legg fisken under press.
Snu to–tre ganger per døgn.



Fisken lagres/graves ved 4 °C i 2–4 døgn.

Grillet fisk

Grilling på



Til grillsteking egner små eller mellomstore feite fisker seg best.

Mellomstore fisker snitter vi i siden med kniven, slik at varmen raskere trenger inn til beinet.

Fiskestykkene pensles med smeltet margarin eller olje og tilsettes de krydderne vi ønsker.

Grill fisken med en temperatur som sikrer gjennomsteking samtidig som den blir tilstrekkelig brunet. Ved hurtig bruning må vi sette av plass med svak varme for å gjennomstekte fisken.

Ved bruk av trekull- eller gassgrill med glødende kull er det viktig å ha en dynkeflaske klar for å slukke stikkflammer.



Grillet laks med salsa av ananas / video
<http://ndla.no/nb/node/68610>



Grillet abbor

Raket, rå, spekesaltet, saltet og røykt

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede fisk på - raket, rå, spekesaltet, saltet og røykt \(129256\)](#)

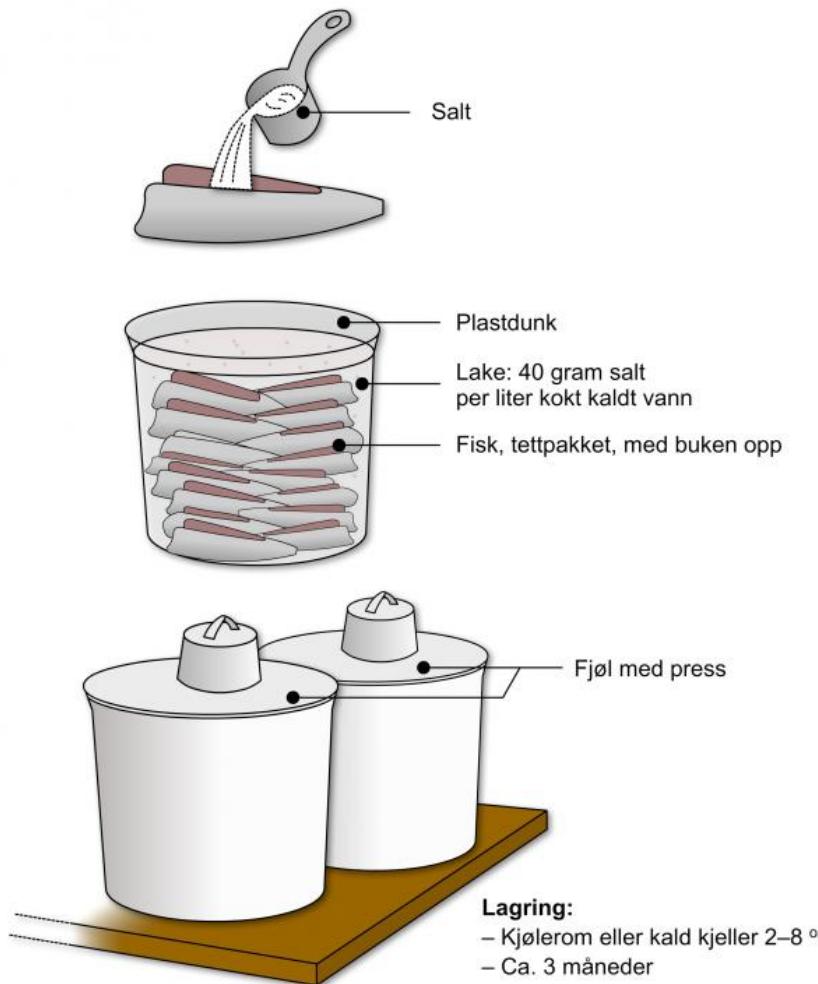
Rakfisk

Fra gammelt av har en brukt ferskvannsfisk som ørret og sik på 200–600 g til rakefisk. I dag er det mye oppdrettsfisk (regnbueørret) som går til raking. Den veier vanligvis 700–1000 g.

På grunn av faren for botulisme setter tillaging av rakefisk store krav til hygienen. Fisken må ikke komme i kontakt med jord.



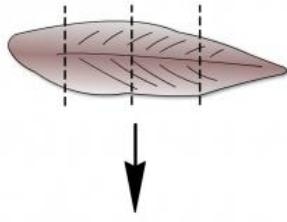
Rakfisk



Rå fisk



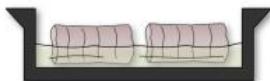
Fisken må fryses ned til -20 °C i 48 timer for å sikre at eventuell anisakislarve ikke skal overleve. Bruk helst fet fisk.



Skjær fileten på tvers i 3 mm tykke skiver.

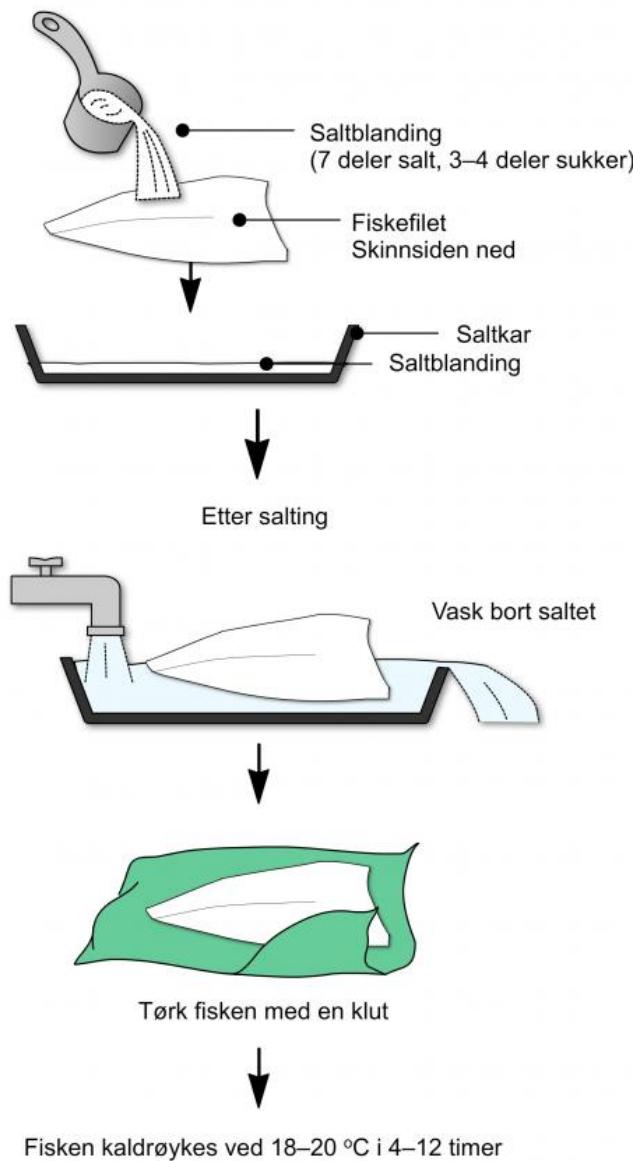


Mariner skivene 30–60 minutter i en olje- eller citrusmarinade eller i en vinmarinade.



Saltet og røykt fisk

Små fisk flatrenses, mens større fisk fileteres.
Saltingen skal gi fisken passe saltsmak, og
saltetiden vil derfor variere fra noen timer til et
par døgn, alt etter hvor tykk fisken er.



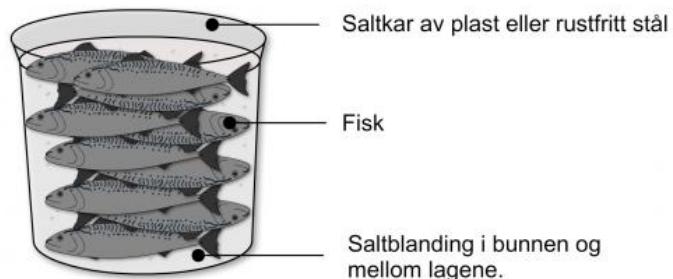
Spekesaltet fisk

Spekesalting blir hovedsakelig brukt til sild og laks. Små fisk spekesaltes hele eller hodekappet, mens større fisk blir filetert.

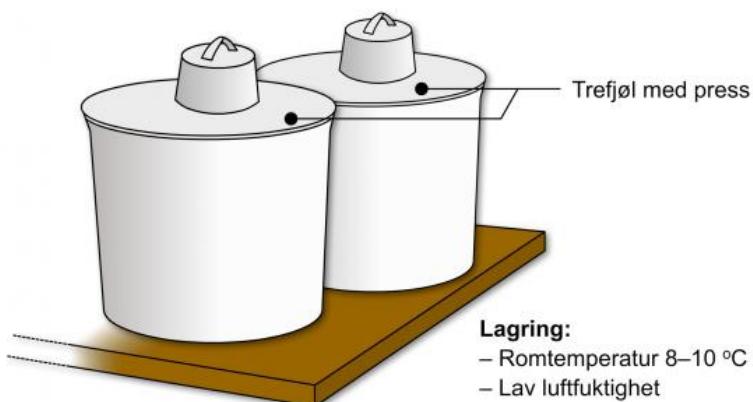
Bruk en blanding av 200 g salt og 30 g farin per kg fisk.

Fisken er ferdig når saltet har trengt helt gjennom den.

Fisken må vannes ut før den tilberedes.



Salt- og sukkermengde per kilogram fisk:

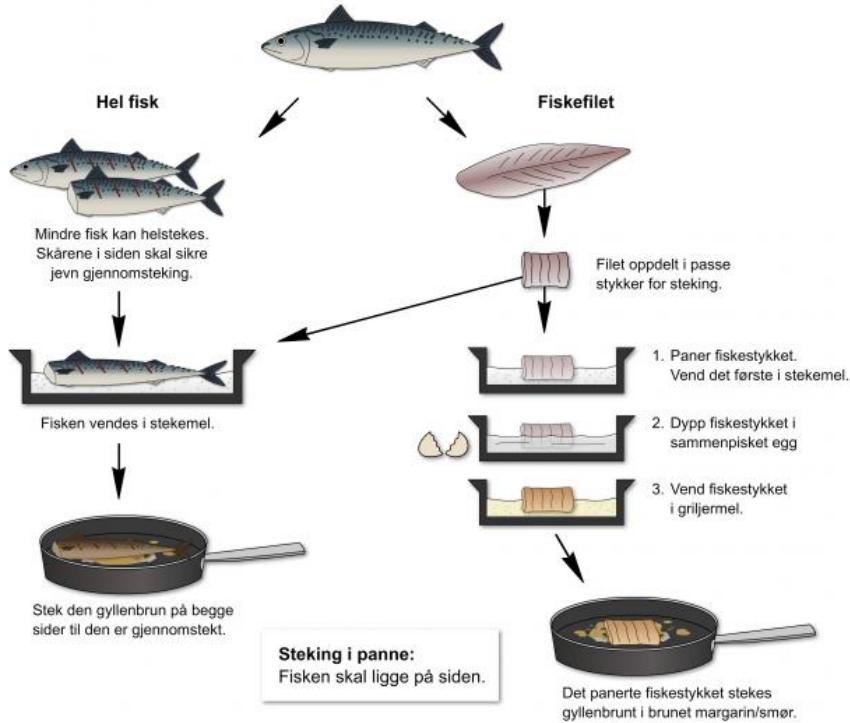


Fisk stekt i panne, lever, rogn og torsketunger

Forfatter: Ketil Lyngvær

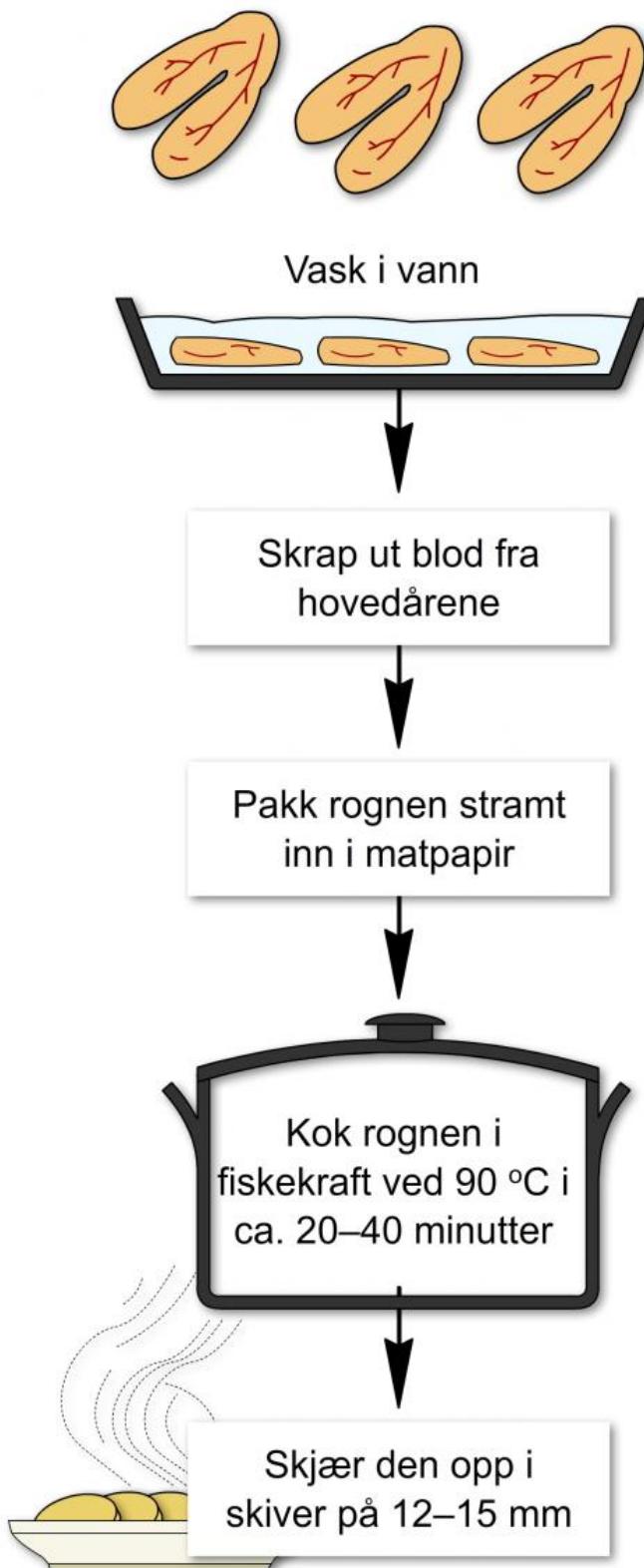
[Måter å tilberede fisk på - fisk stekt i panne, lever, rogn og torsketunger \(129279\)](#)

Fisk stekt i panne



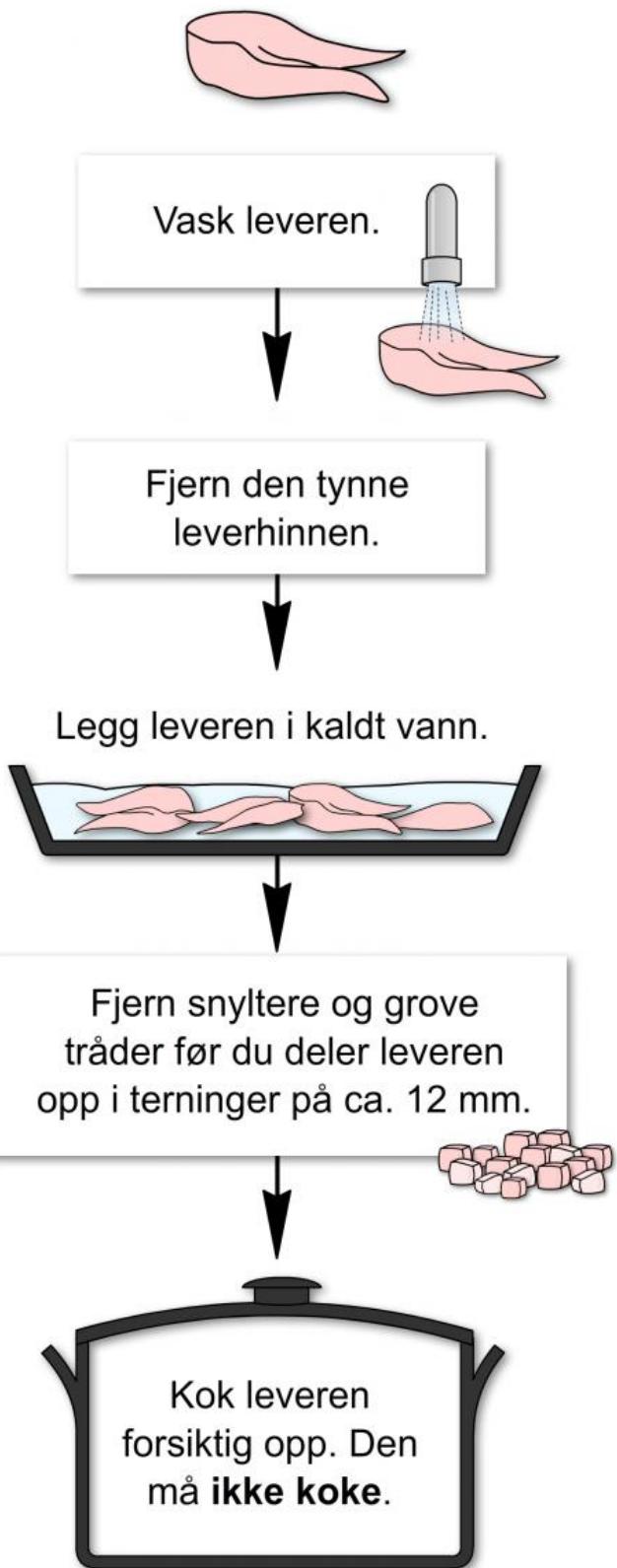
Brun fisken på begge sider i middels varm panne og gjennomstek den videre på svak varme. Store stykker av fisk kan gjennomstekes i stekeovn.

Rogn



Rogn trekkes i kokende vann tilsatt 15 g salt per liter.

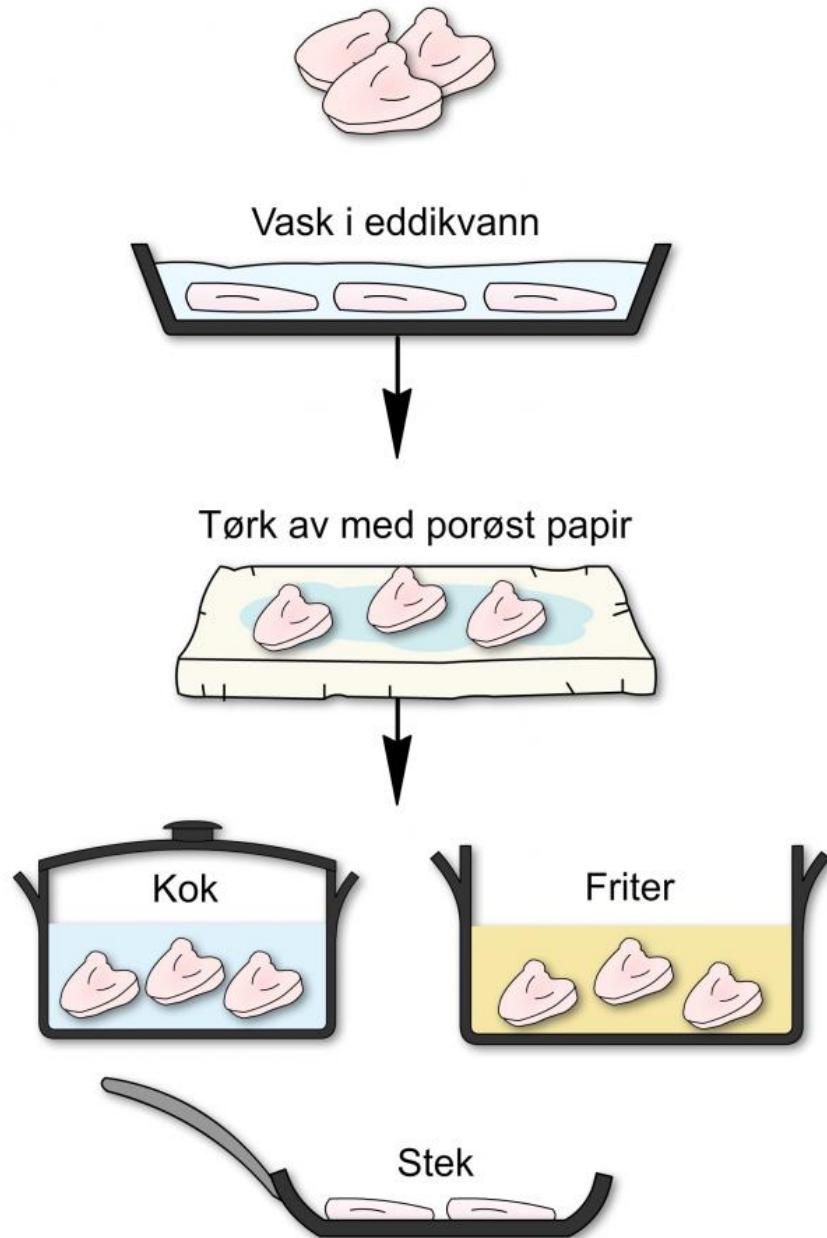
Lever



Lever kokes i kraft laget av :

- 1 dl vann
- 2,5 g salt
- 2,5 ml eddik
- 1,5 g pepper
- litt løk

Torsketunger



- 1 laurbærblad

Skalldyr

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Skalldyr \(129295\)](#)



Inndeling av skalldyr:

- hummer
- krabbe
- kreps
- langust
- reker
- sjøkreps



Hummer

Hummer må være levende når vi kjøper den.

Avliving av hummer

Metode I

Kok opp vann og legg hummeren, med hodet først, ned i det fosskokende vannet.
Hummeren drepes med en gang.

Metode II

Hummeren pakkes i plast og legges på fryserommet i 2 timer. Hummeren mister gradvis bevisstheten og dør. Deretter legges hummeren i kokende vann.

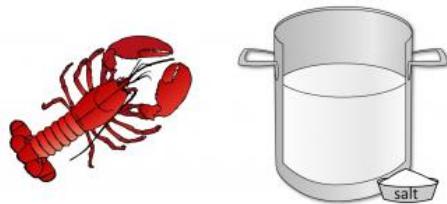
Metode III

Hummeren legges på rist i en fiskekjele. Slå kaldt vann over og varm raskt opp til 35 °C. Da er hummeren bedøvet. Legg den så over i kokende vann.

Metode IV

Hummeren legges i kaldt saltvann med 350 g salt per liter vann. Etter 5–6 minutter er hummeren bedøvet og kan legges over i kokende vann.

Koking av hummer



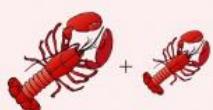
Hummer kokes i vann tilsatt 40 g salt per liter vann.



500 g hummer kokes
i cirka 8 minutter.



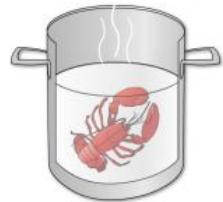
1 kg hummer kokes
i cirka 18 minutter.



Koketiden økes med
4 minutter for hver
påfølgende 500 g.



Kokt hummer bør avkjøles i kokekraften.

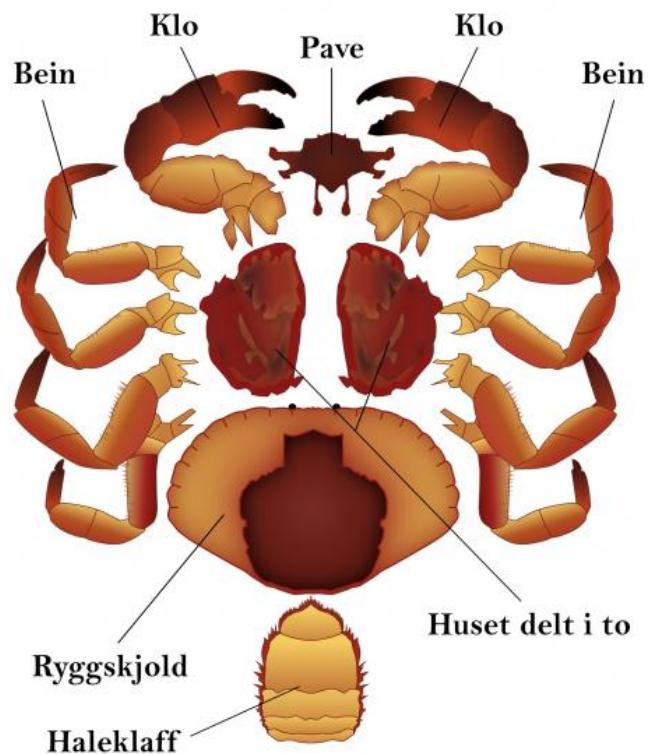


Langust

Koking og oppdeling av langust

Langust kokes og behandles som hummer

Krabbe



Koking av krabbe



Krabben skal være levende før koking.



Skyll krabben godt under rennende kaldt vann.



Legg krabben i en kjøle med kaldt vann som er tilsatt 40 g salt per liter.



Kokes opp til 90 °C og trekkes videre i 15–20 minutter.

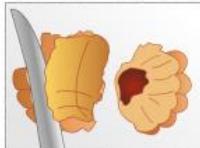


Avkjøles i kokekraften.

Rensing av krabbe



1
Åpne krabben slik:
Press oppover til
huset løsner fra
ryggskjoldet.



b) Alternativ måte å
dele huset på: Sett
huset med den flate
siden opp. Skjær på
skrå ned mot midten
som vist på
illustrasjonen.
Krabbekjøttet er enkelt
å ta ut.



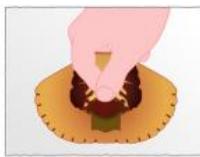
2
Fjern gjellene fra
huset. Fjern også
eventuelle gjeller
som sitter igjen i
ryggskjoldet.



4
Paven er krabbens
magesekk og må
fjernes. Paven ligger like
bak øynene
a) Trykk ned til du hører
et lite knepp. Det
indikerer at paven er løs.



3
Del huset slik:
a) Legg huset med
den flate siden ned
og del det i midten.



b) Trekk paven ut.

Kreps

Koking av kreps

Kok en lake av:

- 10 liter vann
- 400 g grovt salt
- 2 bunter dill
- 3 sukkerbiter

Krepsen legges levende i den kokende laken og skal trekke i 8–10 minutter. Kraften
avkjøles raskt til 10 °C.

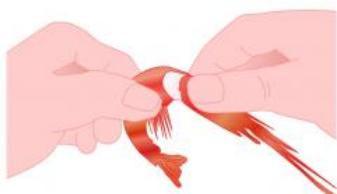


Reker

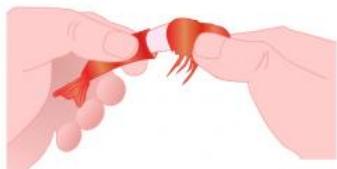
Reker omsettes både rå og kokte.

Rensing av reker

Hold reka like bak nakken med venstre hånd. Med høyre hånd tar du et fast tak over hodet og bøyer det innover, samtidig som du trekker av skallet.



Ta deretter et fast tak over halen og trekk av skallet der.



Nå kan du i ett grep løsne skallet rundt midtkroppen, og de små føttene følger med.



Sjøkreps

Sjøkrepsen omsettes både levende og kokt.

Koking av sjøkreps

Sjøkreps legges i kokende vann tilsatt 40 g salt per liter og skal trekke i 4–10 minutter.



Sjøkreps / video

<http://ndla.no/nb/node/111223>



Muslinger

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Muslinger \(129312\)](#)



Muslinger deler vi inn i:

- blåskjell
- haneskjell
- hjerteskjell
- kamskjell
- oskjell
- sandskjell
- østers

Generelt om behandling av levende muslinger

- Vask muslingene godt i kaldt rennende vann. Bruk gjerne børste.
- Bruk en kjele med stor bunn og fyll hvitvin eller vann cirka 1 cm opp på sidene.
- Fyll kjelen halvveis med muslinger og legg et tett lokk på.
- Muslingene dampes på sterk varme til de åpner seg.
- Ta ut skjellmaten og fjern de delene som ikke kan spises.



Clamchowder i brød-bolle



Hjerteskjell

Blåskjell

All skjellmaten i blåskjell kan spises. Det er bare byssustråden som skal fjernes. Det er en skjegglynende utvekst på siden av skjellet.

Varianter av blåskjell:

- blåskjell med hvitløksmør
- blåskjell med portvinsfløtesaus
- blåskjell rochelaise
- dampede blåskjell
- rå blåskjell





Kamskjell

Rogna, melken og muskelen er spiselige, mens kappen, magesekken og de brune gjellene må fjernes.

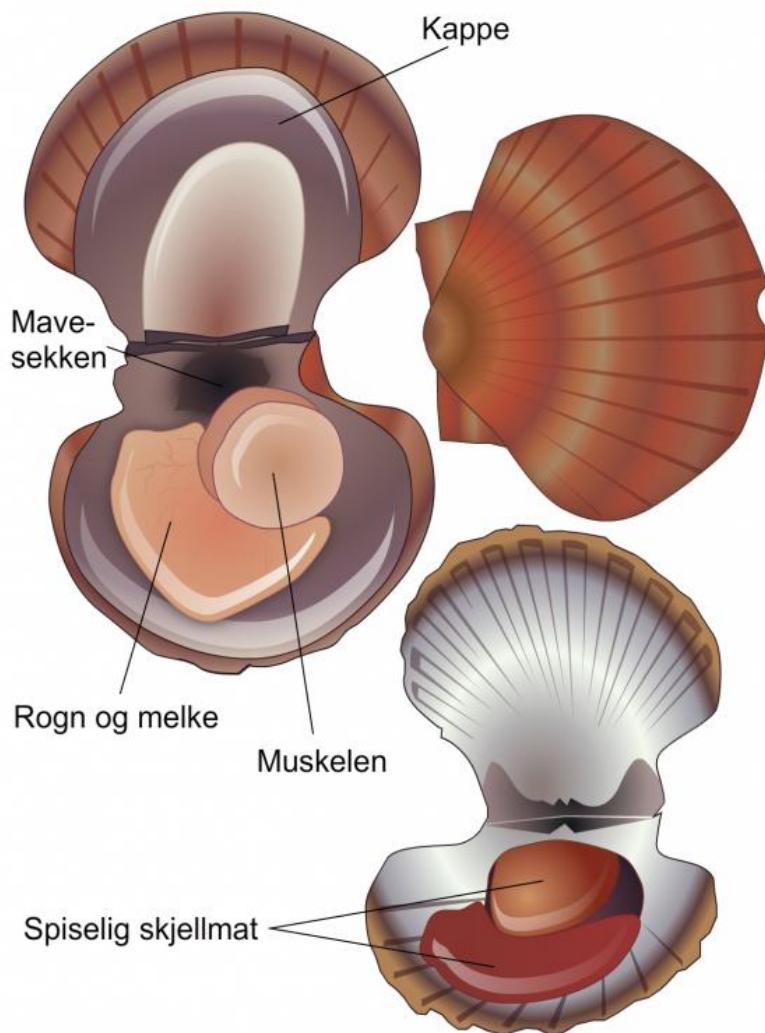
Varianter av kamskjell:

- kamskjell på spyd
- stekte kamskjell
- rå kamskjell



Kamskjell sashimi med ingefær, chili, koriander og vårløk

Kamskjell



All skjellmat i østers kan spises.

Varianter av østers:

- rå østers
- stekte østers
- Østers Rockefeller



Rå østers

Åpning av østers

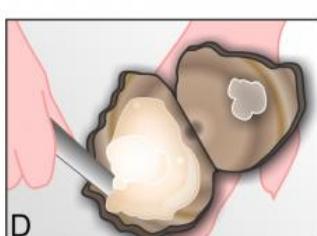
Knus litt av det tynne skjellet med en hammer, slik at kniven letttere kommer inn (A).



Kutt festet til lukkemuskelen på det flateste skjellet (B og C).



Bruk østerskniven til å løsne muskelen i det dypeste skjellet (D).



Snegler

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Snegler \(129340\)](#)



Noen vanlige spiselige snegler:

- albuskjell
- kongsnegl
- strandsnegl
- vinbergsnegl



Albuskjell

I albuskjell er det sugeskiven som er den spiselige delen. Sugeskiven maler eller finhakker vi, og blander den med hakket gressløk og smaker til med salt, pepper og litt kajennepepper. Av dette lager vi kaker som vi steker i smør.

Kongsnegl

Lag en farse av innmaten. Bland $\frac{1}{2}$ liter farse med $\frac{1}{2}$ liter hakket løk og 30 g kokt skinke. Av farsen lager vi boller som vi steker i olje.



Albuskjell



Kongsnegl

Strandsnegl

Strandsneglen kan spises rå, stekt i skallet eller kokt i sjøvann eller saltvann. Den er ferdig kokt eller stekt når det lille lokket som sitter ytterst på foten, faller av. Maten kan trekkes ut med en bøyd nål eller lignende. Til strandsnegl serveres majones, smeltet smør eller en cocktailsaus og ristet loff.



Strandsnegl

Vinbergsnegl

Etter vasking og kokning blir denne sneglen ofte tilberedt med hvitløksmør i eget skall.



Vinbergsnegl

Bleksprut og kråkeboller

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Bleksprut og kråkeboller \(129347\)](#)

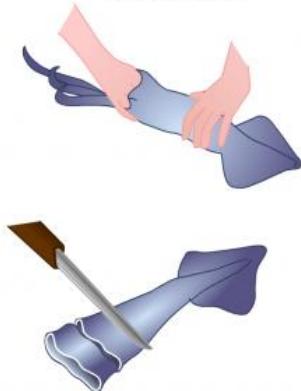


Bleksprut

Rundrensing av bleksprut

1. Del kroppen fra hodet i festet og trekk ut innvollene.
2. Ta ut bruskpennen.
3. Vreng posen og gjør den godt ren.
4. Trekk skinnet av posen, først det som er farget. Under dette er det en glatt og gjennomsiktig hinne.
5. Dypp posen i kokende vann i 30–60 sekunder, trekk hinnen av og fjern eventuelle hinnerester.
6. Posen kan nå deles opp i ringer eller fylles med en farse.

Rundrensing



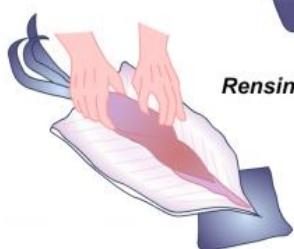
Sløying av bleksprut

1. Sprett opp buken og fjern hodet og innvollene.
2. Ta ut bruskpennen og vask posen godt.
3. Følg anvisningene for rundrensing heretter.

Sløying

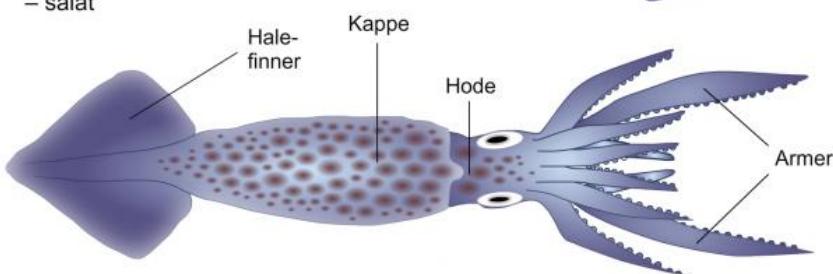


Rensning



Bruksområder for bleksprut kan være:

- cocktail
- fritert
- fylt
- salat

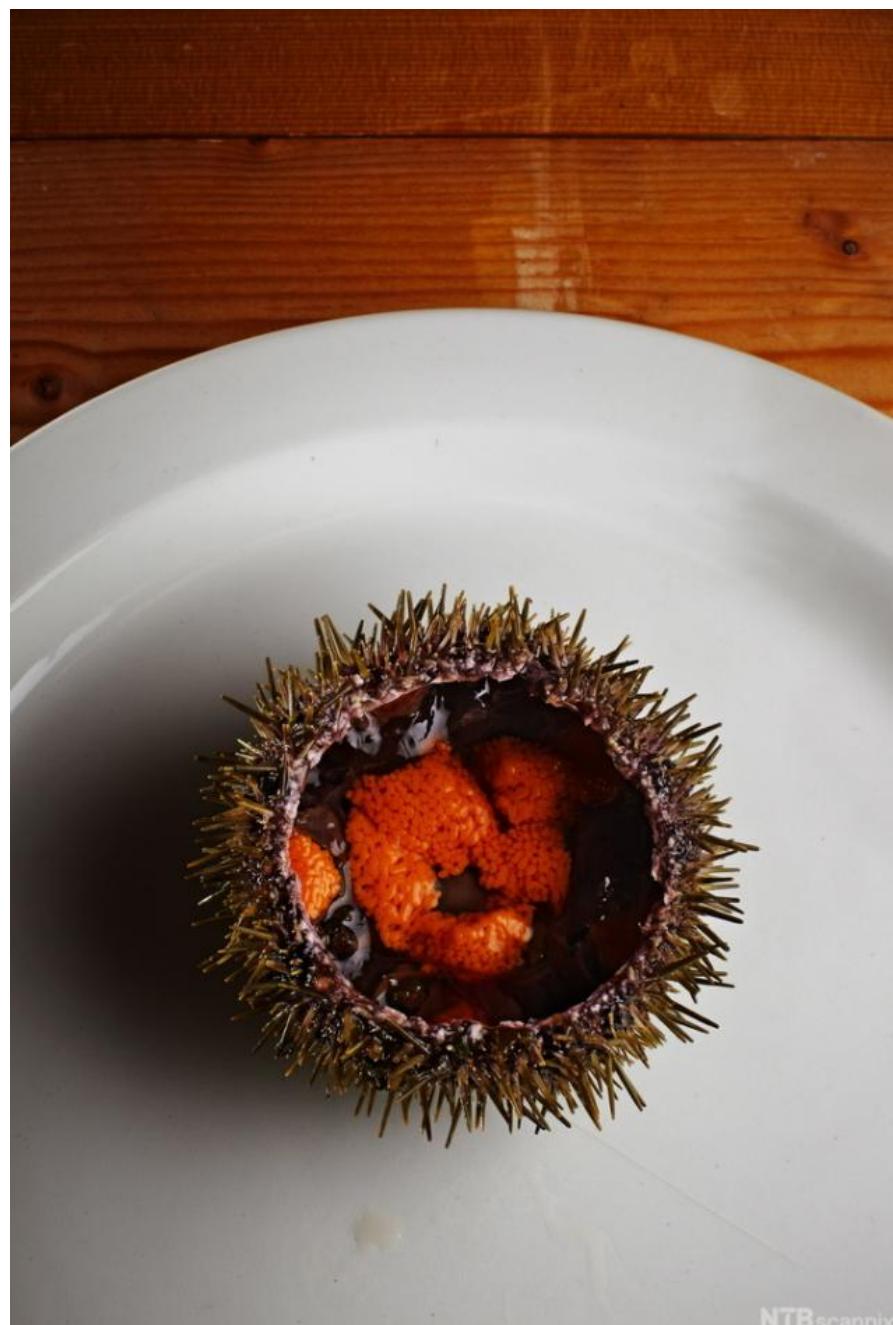


Kråkebolle (sjøpinnsvin)

Det som er spiselig på kråkebollen, er rogna eller melken, som sitter som fem drueklaser under skallet i toppen av kråkebollen.

Åpne kråkebollen ved å stikke en saks gjennom skallet, og klipp rundt munnåpningen, eller hogg toppen av bollen med en skarp, tung kniv.

Rogna/melkeklaasene kan spises direkte eller tilsettes litt sitron.



NTB scanpix

En åpnet kråkebolle klar til å spises



Kråkeboller og
kråkebollerogn

Oppgaver

Fisk – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær
[Fisk tilberedningsmetoder – temaoppgave \(110800\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine om tilberedningsmetoder for fisk og bruksområder for forskjellige typer fisk.

Målet med oppgaven er at du skal

- vise at du kan velge riktig fisk til forskjellige tilberedningsmetoder
- vite hva som skjer med fisken ved bruk av forskjellig tilberedningsmetoder
 - smak
 - konsistens

Informasjon til oppgavene

Dere må planlegge oppgavene slik at dere kan jobbe med både den teoretiske og den praktiske oppgaven samtidig. Det er satt av en undervisningsøkt på 7 timer til oppgavene. Besvarelsen leveres etter avtale med læreren.

Teoretisk oppgave:

Dere skal lage en oversikt over hvilke typer fisk som egner seg best til disse tilberedningsmetodene:

- posjert
- lutet
- gravet
- raket
- røkt
- dampet
- syltet
- farse

Lag en oversiktig besvarelse, for eksempel i en tabell.

Husk å begrunne valgene deres av tilberedningsmetoder!

Konsistens og smak

Praktisk oppgave:

Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4.

Gruppe 1:

Dere får utlevert 600 g laksefilet.

- 200 g skal stekes i panne.



Dampet fisk



Posjert hyse med kremet fenikkelsaus



Fisk –
tilberedningsmetode
r /
amendor_electture
http://ndla.no/nb/node/11_1372

- 200 g skal posjeres i court boullion.
- 200 g skal dampes i kjøle.

Gruppe 2:

Dere får utlevert 600 g torskefilet

- 200 g skal stekes i panne.
- 200 g skal posjeres i court boullion.
- 200 g skal dampes i kjøle.

Gruppe 3:

Dere får utlevert 200 g laksefilet, 200 g torskefilet og 200 g flyndrefilet.

- 200 g flyndrefilet skal varmrøkes.
- 200 g torskefilet skal varmrøkes.
- 200 g laksefilet skal varmrøkes.

Gruppe 4:

Dere får utlevert 500 g laksefilet, 500 g hysefilet og 500 g torskefilet.

- Dere skal lage fiskekaker av laksefileten.
- Dere skal lage fiskekaker av torskefileten.
- Dere skal lage fiskekaker av hysefileten.

Det er viktig at dere bruker samme oppskrift til alle de tre fiskeslagene.

Etter avtale med læreren skal alle rettene serveres til prøvesmaking. Hver gruppe skal skrive og levere inn hver sin rapport om hvordan de opplever konsistens og smak på fisken.

Som oppsummering av undervisningsøkten skal hver gruppe presentere en konklusjon etter smaksprøvene. Det er viktig at dere får frem hvordan dere opplever fiskens konsistens og smak.

Annen info:

- **Gruppe 1** lager rømmesaus.
- **Gruppe 2** koker poteter.
- **Gruppe 3** steker løk.
- **Gruppe 4** dekker bordene.

Mengder og tidspunkt for måltidet avtales med læreren.

Egg

Egg

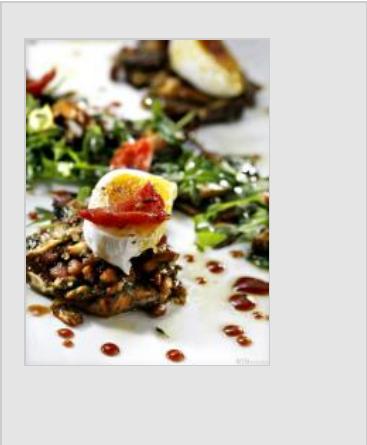
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Egg \(125731\)](#)



Hovedmåtene å tilberede egg på er:

- eggerøre
- eggtimbaler
- fritert egg
- kaldt hardkøkt egg
- kokottegg
- kokt egg
- molletegg
- omelett
- posjert egg
- speilegg



Eggerøre

Egg, fløte, salt og eventuell garnityr piskes sammen. Stek på svak varme under forsiktig omringing. Eggerøren skal ha en fuktig konsistens når den er ferdig.

Eggtimbaler

Runde, høye porsjonsformer av aluminium smøres godt. Ha i garnityret som skal serveres, med i formen. Legg ett egg i hver form og posjer det i vannbad i cirka 8 minutter. Hvelv egget ut av formen og anrett eventuelt med garnityr og saus.

Fritert egg

Bruk helst friske egg. Knus først egget forsiktig i en kopp. Ha egget i frityren. Samle hviten rundt plommen med to tresleiver. Anrett eventuelt med garnityr og saus.

Kaldt hardkokt egg

Kokt egg avkjøles og renses for skall. Eggene serveres kalde, enten med fyll eller med forskjellig garnityr etter hva oppskriften krever.

Kokotegg

Lave porsjonsformer i porselen smøres godt. Ha ett egg i hver form og posjer i vannbad i ovn i cirka 4 minutter. Egget serveres med forskjellige garnityrer og sauser etter hva oppskriften krever.

Kokt egg

Legg eggene i en nettingkurv og sett den oppi kjelen når vannet koker. Når koketiden er slutt, ta opp kurven og avkjøl den i kaldt vann.

Bløtkokt egg: 3–5 minutter

Hardkokt egg: 8–10 minutter



Eggerøre med gressløk



Hardkokt egg



Egg cocotte

Molletegg

Kok egget i 6–7 minutter. Rens det for skall og varm det raskt opp igjen i varmt vann med salt. Egget anrettes med forskjellige garnityrer og sauser etter hva oppskriften krever.

Omelett

Omelett består av egg, vann (eller fløte), smaksstoffer og garnityr. Den stekes som regel i porsjonsomeletter (à la carte). Omeletten stekes i panne under omrøring fra bunnen. Ved slutten av stekingen arbeider vi omeletten over til den ene siden av panna og former den som en halvmåne. Samtidig stekes undersiden gyllen. Omeletten hvelves på fat eller tallerken.

Omeletter deles inn i:

- omelett med frest garnityr i massen
- omelett fylt med garnityr ferdigstekt
- omelett som skal fylles
- flat omelett

Omelett med frest garnityr i massen

Garnityret freses før en har i omelettrøren.

Omelett fylt med garnityr

Garnityret legges i midten før omeletten brettes sammen til en halvmåne.

Ferdigstekt omelett som skal fylles

Omeletten anrettes på fat eller tallerken og snittes på baksiden. Den fylles så med garnityr, for eksempel soppstuing.

Flat omelett

Garnityr freses i stekepanne. Hell så omelettrøren over og stek ferdig på svak varme enten i panna eller i stekeovn.

Posjert egg

Knus et egg i en kopp og legg det forsiktig oppi kokende posjeringsvann (vann, eddik og salt). Samle hviten rundt plommen med en gaffel og posjer i cirka 2–3 minutter. Ta opp egget og legg det i kaldt vann. Egget tilberedes og anrettes med forskjellige garnityrer og sauser etter hva oppskriften krever.

Speilegg

Egget bør være friskt og stekes i klaret smør eller margarin i stekepanne. Ikke la fettet bli brunt, og ikke stek på for sterk varme. Speilegget anrettes med forskjellige garnityrer etter hva oppskriften krever.

Garnityr: tilbehøret til en rett

Posjere: å koke ved en temperatur under 100 °C



Omelett med spekepølse



Omelett naturell



Omelett med laks



Omelett naturell



Egg Benedict



Speilegg, tomat og agurk



Oppgaver

Egg – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær
[Egg tilberedningsmetoder – temaoppgave \(111069\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine om tilberedningsmetoder for egg og bruksområder for forskjellige eggeretter.

Målet med denne oppgaven er at du skal

- vise at du kan benytte deg av forskjellige tilberedningsmetoder når du tilbereder egg
- vite hvilke eggeretter som passer til å servere til frokost, lunsj og som forretter

Informasjon til oppgavene

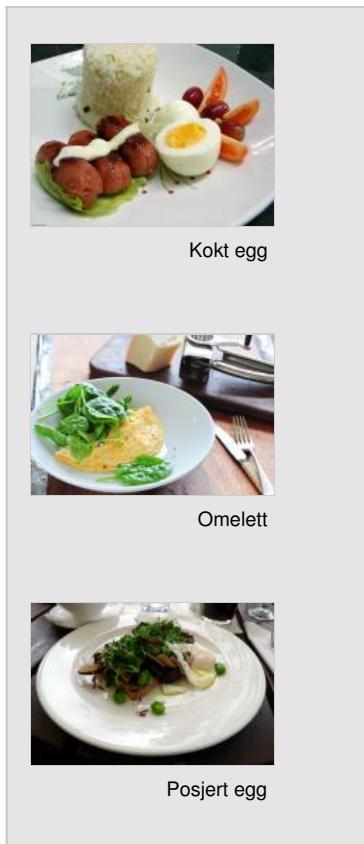
Dere må planlegge oppgavene slik at dere kan jobbe med både den teoretiske og den praktiske oppgaven samtidig. Det er satt av en undervisningsøkt på 7 timer til disse oppgavene. Presentasjonen skal vises for hele klassen. Det blir satt av 1 time til denne. Tidspunkt for presentasjonen avtales med læreren.

Teoretisk oppgave

Dere skal lage en presentasjon (PowerPoint/Keynote) om tilberedningsmetoder for egg.

Den skal inneholde informasjon om:

1. Brune og hvite egg
2. Bruksområder/tilberedningsmetoder for andeegg og vaktelegg
3. Hvilke tilberedningsmetoder og eggeretter som passer å servere til:
 1. frokost
 2. lunsj
 3. forretter
 4. presentasjonsfilmen dere skal lage



Praktisk oppgave

I dag skal vi lage en buffé bestående av eggeretter. Hver gruppe skal lage en liten film som viser hvordan dere lager rettene. Filmen tas opp med kameratelefon og redigeres i Movie Maker eller iMovie.

Dere må selv finne oppskrifter til de rettene dere skal lage. Mengder avtales med læreren.

Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4.

Gruppe 1:

Dere skal lage

- omelett
- eggerøre

Gruppe 2:

Dere skal lage

- posjerte egg
- eggetimbal

Gruppe 3:

Dere skal lage

- fritert egg
- eggetimbal

Gruppe 4:

Dere skal lage

- fylt egg
- kokottegg

Annен info:

- **Gruppe 1** lager grove rundstykker og finner frem smør.
- **Gruppe 2** lager grønn salat.
- **Gruppe 3** lager dressing.
- **Gruppe 4** dekker lunsjbordene.

Dere skal anrette eggerettene deres på fat. Tidspunkt og mengder avtales med læreren.

Vurdering:

Dere blir vurdert etter

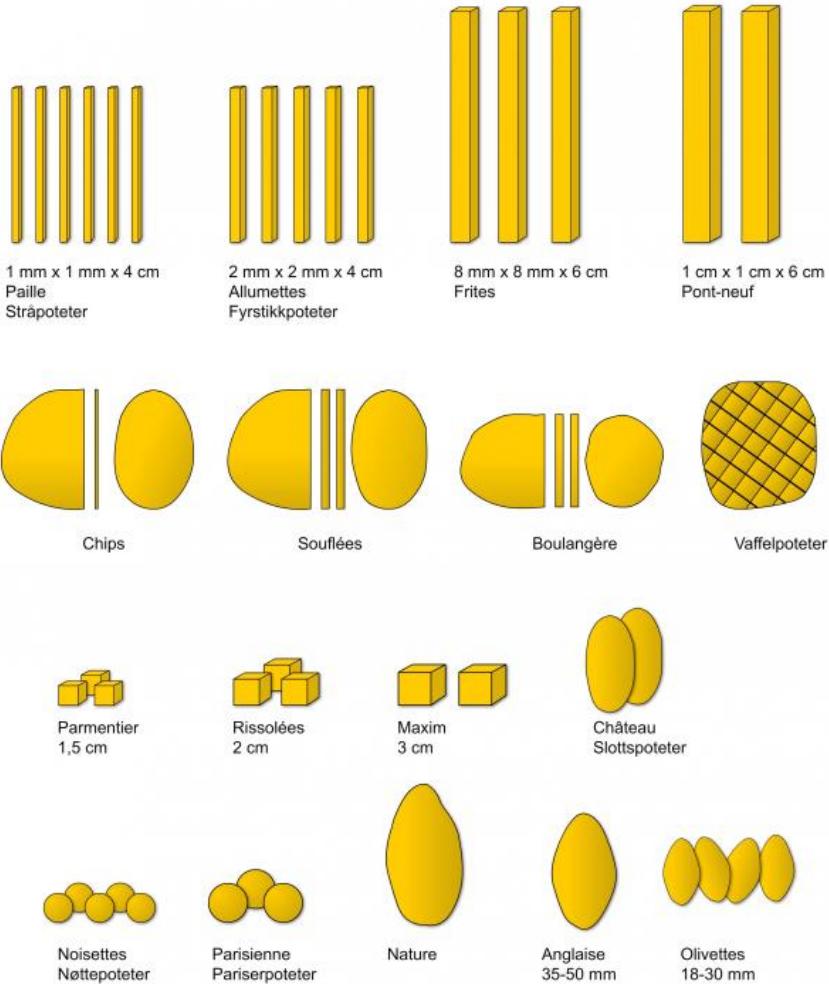
- smak og konsistens på eggerettene
- hvordan dere anretter rettene (utseende og bruk av farger)
- målrettet og riktig informasjon i presentasjonen

Potet

Oppdeling av potet

Forfatter: Amendor, Ketil Lyngvær

[Oppdeling av potet - illustrasjon \(125901\)](#)



Oppdeling av poteter

Forberedende tilberedning av potet

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Forberedende tilberedning av poteter \(125902\)](#)



Poteter som er forkokt, er ikke ferdig tilberedt, men de er klargjort for videre tilberedning.

Vi forkoker poteter i:

- olje
- vann

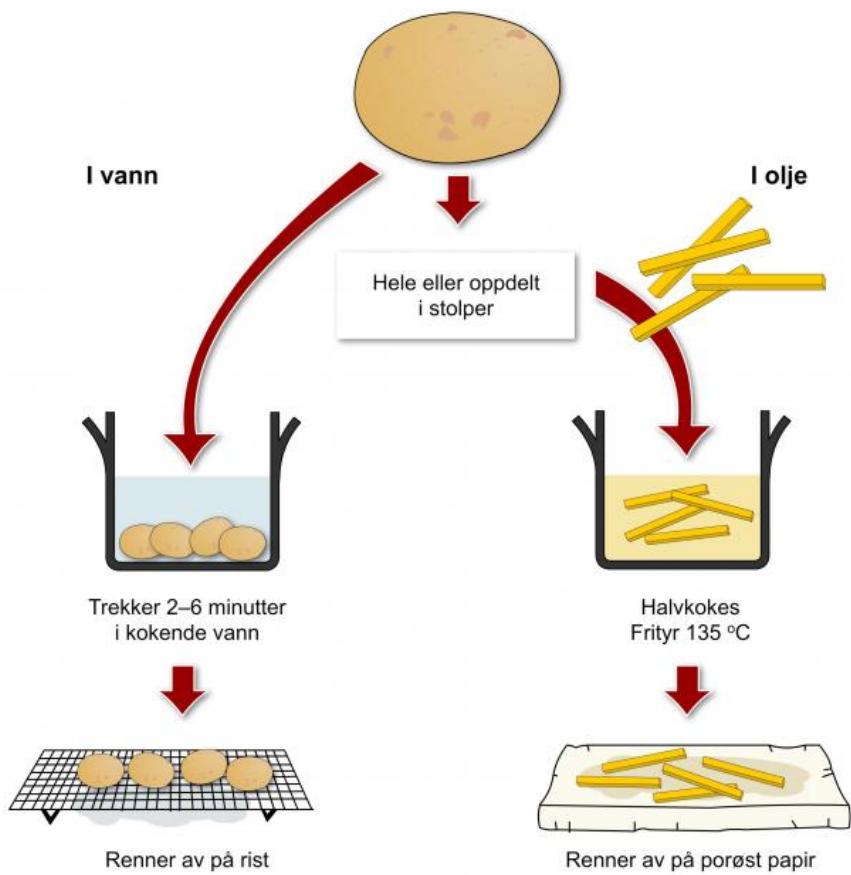
I olje

Tørk de ferdigkuttede potetbitene i papir. Kok dem nesten igjennom i olje ved cirka 135 °C. Etter forkokingen legger vi dem på papir til avrenning.

I vann

Legg potetene i kokende vann som så vidt dekker dem, og la dem trekke i 2–6 minutter, alt etter størrelse og fasong.

Potettilberedninger som skal forkokes i olje:



- poteter frites
- pont-neuf

Potettilberedninger som skal forkokes i vann:

- fondantpoteter
- kokottpoteter
- nøttepoteter
- pariserpoteter
- rissoléepoteter
- slottspoteter

Måter å tilberede poteter på 1

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede poteter på \(125906\)](#)



Måter å tilberede poteter på:

- bakte poteter
- dampkokte poteter
- frityrstekte poteter
- gratinerte poteter
- kokte poteter
- poteter stekt i form i ovn
- poteter stekt i panne

Bakte poteter

- bakte poteter
- fylte bakte poteter
- hasselbackpoteter

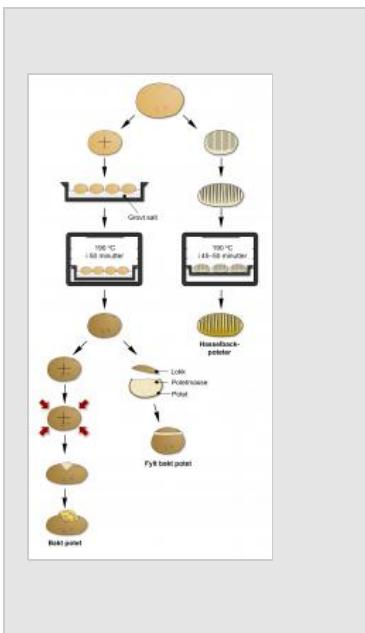
Varianter av fylte bakte poteter:

- cendrepoteter
- macairepoteter
- surprisepoteter

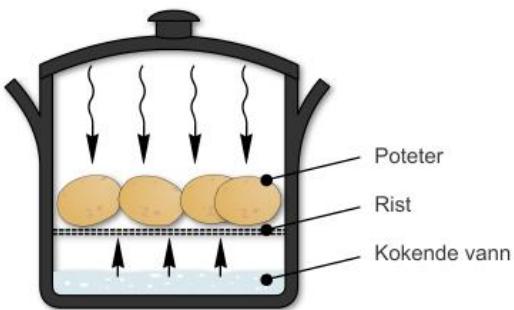
Dampkokte poteter

Poteter kan dampes i kjøle med damprist, dampskap eller kombidamper.

Varianter av dampkokte poteter:



Dampet laks med poteter



Persillepoteter

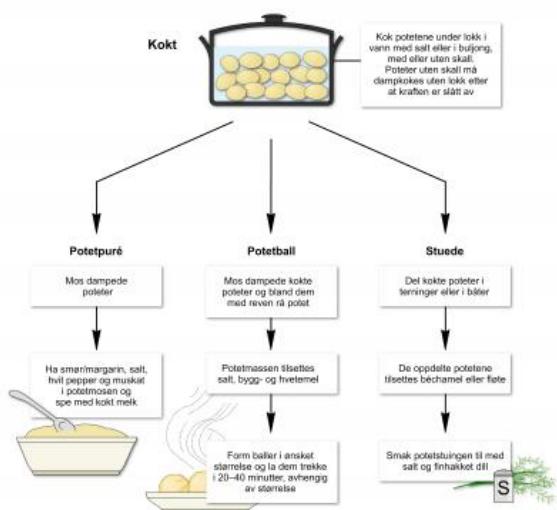
- dampkokte poteter
- dampkokte poteter med skall
- dampkokte persillepoteter

Kokte poteter

Inndeling av kokte poteter:

- kokt i buljong
- kokt i vann

Varianter av poteter kokt i buljong:



Kokte poteter og tilbehør til lutefisk



Ovnsbakt lammeskank med potetpure



Raspeball med røkt svineknoke og vossakorv



Ørret med stuet potet

- buljongpoteter
- olivenpoteter

Varianter av poteter kokt i vann:

- dillpoteter
- kokte poteter
- myntepoteter
- persillepoteter
- potetpuré
- poteter på engelsk måte
- raspeballer
- stuede poteter

Måter å tilberede poteter på 2

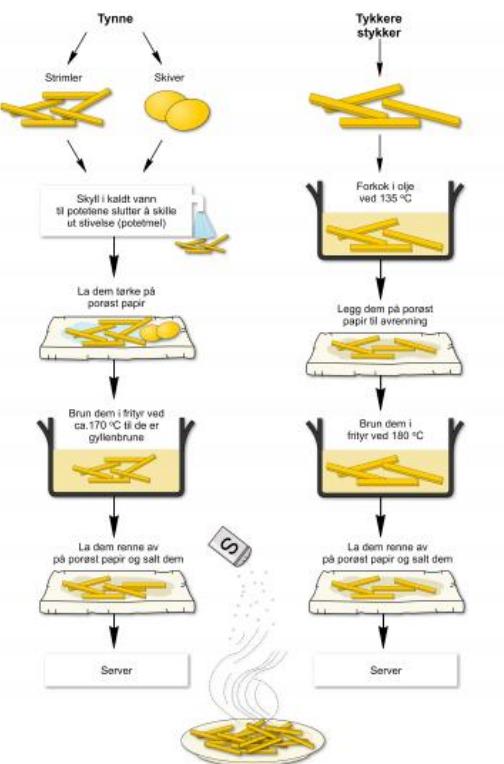
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Måter å tilberede poteter på \(125917\)](#)



Frityrsteakte poteter

Varianter av frityrsteakte poteter:

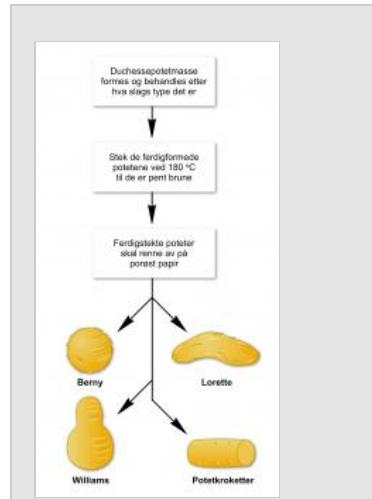


- fyrstikkpoteter
- pont-neuf-poteter
- potetchips
- poteter frites

- potetreder
 - stråpoteter
 - sufflépoteter
 - vaffelpoteter

Varianter av frityrstekte potetmasse:

- bernypoteter
 - kronprinsessepoteter
 - lorettepoteter
 - potetkroetter
 - St. Florentin-poteter
 - Williams-poteter



Frityrstekt potetmasse



Potetreder, pariserpoteter og potetkrokker



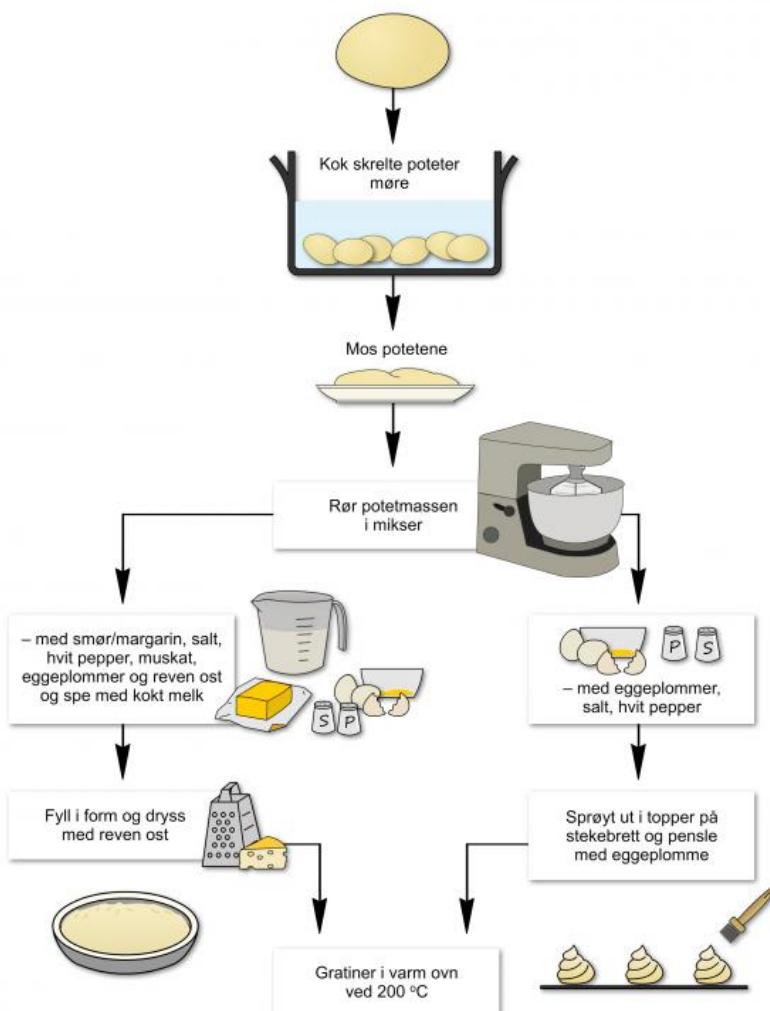
Stråpotet, pommes frites,
pommes Bataille og
pommes Pont Neuf



Pommes frites

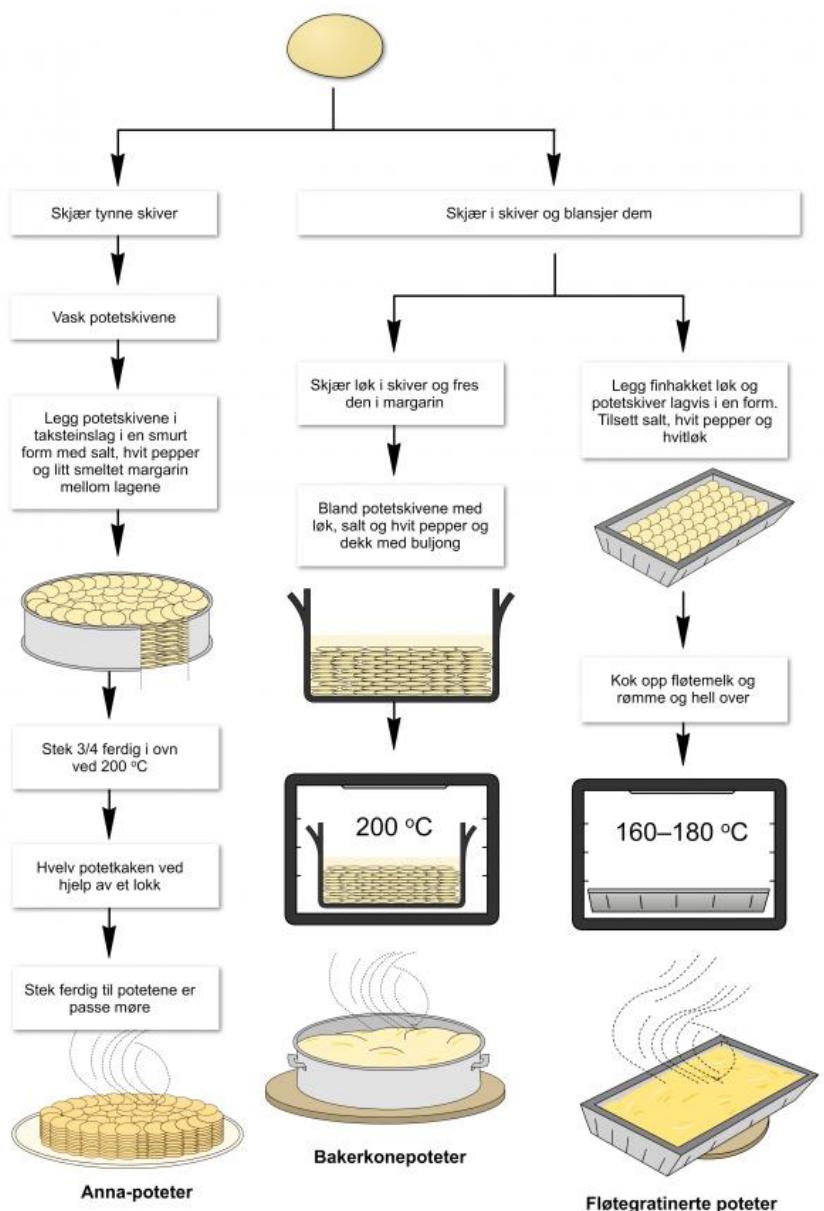
Gratinerte poteter

Varianter av gratinerte poteter:



- gratinerte poteter i form
- gratinerte potettopper

Poteter stekt i form i ovn



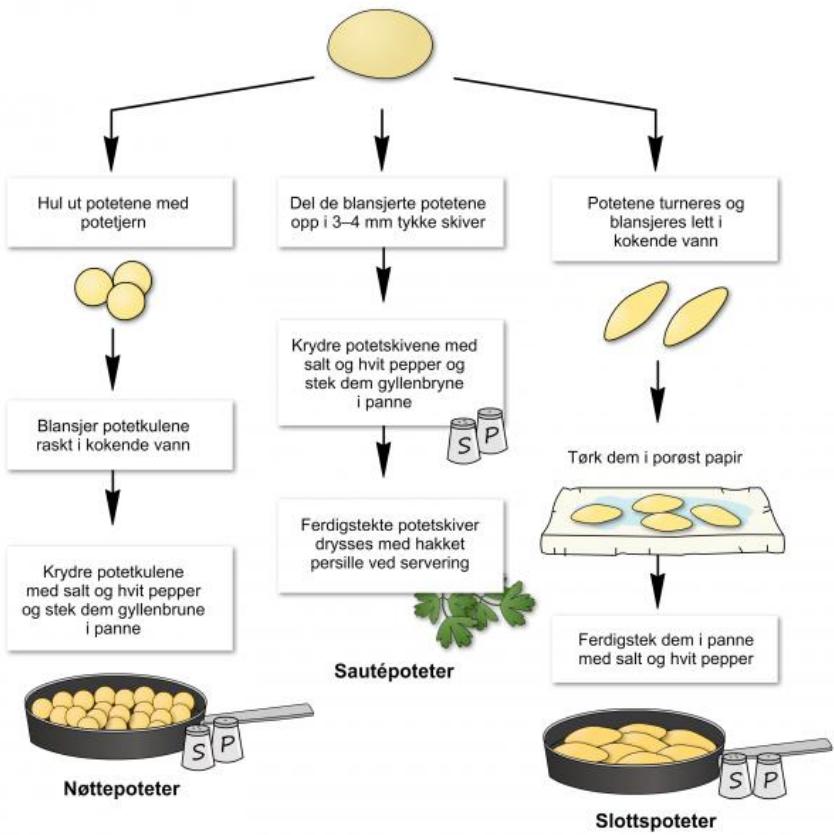
Varianter av poteter stekt i form i ovn:

- Anna-poteter
- bakerkonepoteter
- fløtegratinerte poteter
- fondantpoteter
- savoyardpoteter
- voisinpoteter



Lammestek med fløtegratinerte poteter

Poteter stekt i panne



Varianter av poteter stekt i panne:

- Bonne femme-poteter
- kokottpoteter
- Lyon-poteter
- Maxim-poteter
- nøttepoteter
- pariserpoteter
- Parmentier-poteter
- rissolépoteter
- röstipoteter
- sautépoteter
- slottspoteter



Röstipoteter



Udstikking av pariserpoteter

Oppgaver

Poteter – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær

[Poteter tilberedningsmetoder - temaoppgave \(111184\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine om forskjellige tilberedningsmetoder for poteter og om forskjellige potetsorter og deres egenskaper.

Målet med denne oppgaven er at du skal

- vise at du kan benytte forskjellige tilberedningsmetoder for poteter
- vite hvilke bruksområder de forskjellige potetsortene har

Informasjon til oppgavene

Dere må planlegge oppgavene slik at dere kan jobbe med både den teoretiske og den praktiske oppgaven samtidig. Det er satt av en undervisningsøkt på 7 timer til oppgavene. Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4 elever.

Teoretisk oppgave:

Dere skal lage en brosjyre som viser en oversikt over 6 forskjellige potetsorter (valgfrie).

Informasjonen som skal være med, er:

- navn
- bruksområder (mos, salat, kokte, bakte, lefser, osv.)
- utseende
- oppskrifter på de to tilberedningene deres med bilde av ferdig rett. Se praktisk oppgave

Praktisk oppgave:

Hver gruppe får utlevert 1 kg poteter hver. Dere må selv bestille den sorten dere ønsker å benytte til de oppskriftene dere har fått.

Gruppe 1:

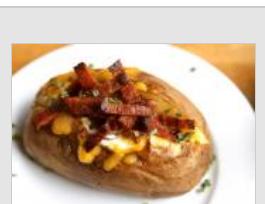
Dere skal lage

- fløtegratinerte poteter
- potetmos

Gruppe 2:

Dere skal lage

- pommes frites
- nøttepoteter



Bakt potet



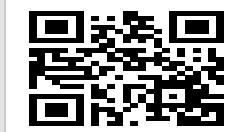
Pommes frites



Gratinert potet



Potetmos av blå potet



Gruppe 3:

Dere skal lage

- slottspoteter
- bakte poteter

Gruppe 4:

Dere skal lage

- cendrepoteter
- dampkokte poteter

Efter avtale med læreren skal alle rettene serveres til prøvesmaking. Som oppsummering av undervisningsøkten skal hver gruppe forklare fremgangsmåten for potetrettene for resten av klassen.

Annен info:

- **Gruppe 1** lager remulade.
- **Gruppe 2** lager grønn salat.
- **Gruppe 3** lager bearnéssaus.
- **Gruppe 4** dekker bordene.

Tidspunkt for måltid og mengder avtales med læreren.

Vurdering:

Dere blir vurdert etter

- smak og konsistens på potetrettene
- relevant og riktig informasjon i den brosjyren dere lager

Poteter –
tilberedningsmetode
r /
amendor_electure
<http://ndla.no/nb/node/11>
1297

Grønnsaker og frukt

Grønnsaker og sopp – forberedende arbeid

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Grønnsaker og sopp - forberedende arbeid \(130123\)](#)



Forberedende arbeid

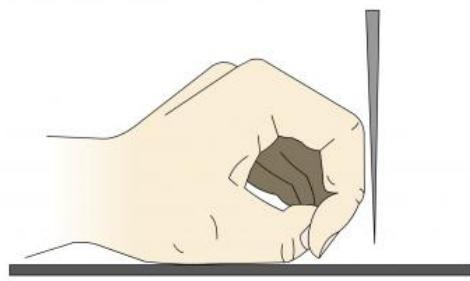
Rensing

De fleste rotvekster må skrelles før videre tilberedning. Enkelte rotvekster blir misfarget etter skrelling og må derfor være dekket med kaldt vann når de skal oppbevares. Stengelvekster som asparges og knutekål må også skrelles.

De fleste blader, som salatblader, kålblader, løkblader og purrevekster, har enten, slik som løken, et blad som kan vrenget av ved hjelp av en kniv, eller de har et ytre blad som kan være vissent og må tas vekk.



Oppdeling



Runde skiver



Halvskiver

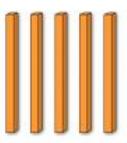


Små terninger

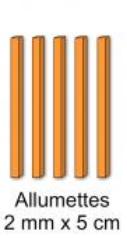
Strimler



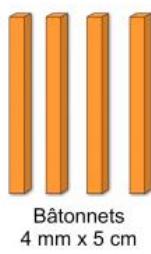
Chiffonade
1 mm x 4 cm



Julienne
1–2 mm x 4 cm

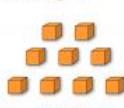


Allumettes
2 mm x 5 cm



Bâtonnets
4 mm x 5 cm

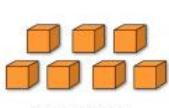
Terninger



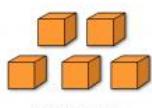
Brunoise
1–2 mm



Jardinière
2 mm

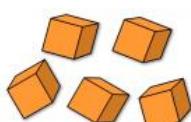


Macédoine
4 mm

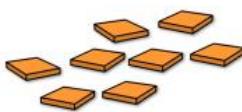


Paysanne
5 mm

Firkanter



Mirepoix
8 mm



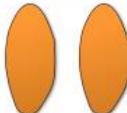
Matignon
8 mm x 2 mm

Skiver



F.eks. gulrøtter Vichy

Avrundet



Turnert

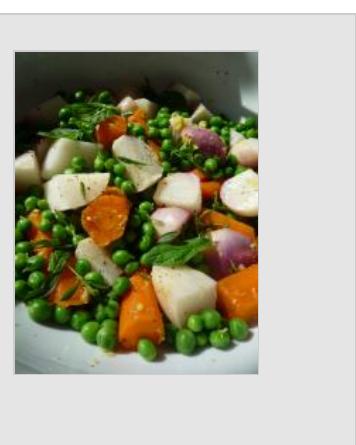
Blansjering

For å bevare grønnfargen

Ha grønnsakene i rikelig med kokende vann som er tilsatt cirka 8 g salt per liter vann. Kok grønnsakene nesten møre. Avkjøl dem i isvann og legg dem på rist.

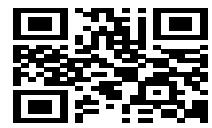
For å fjerne bitter smak

Blansjering er en aktuell metode for blant annet kål, selleri, sikorisalat, kålrot og enkelte sopptyper. Legg grønnsakene i en kjøle med kaldt vann. Kok opp og la grønnsakene koke i 5–10 minutter. Slå av vannet og forsett videre tilberedning.



For grønnsaker som skal frysес

Legg grønnsakene i en kjele med kokende vann. Kok i så mange minutter som er satt opp for den enkelte grønnsaken. Avkjøl grønnsakene i isvann og la dem renne godt av før frysing.



Blansjering av sukkerter / video

<http://ndla.no/nb/node/51870>

Blansjering av
grønnsaker / video
<http://ndla.no/nb/node/111885>



Jordskokk

Hovedmåter å tilberede grønnsaker på – bresert, dampet og dunstet (smør dampet)

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Hovedmåter å tilberede grønnsaker på - bresert, dampet og dunstet \(smør dampet\) \(130150\)](#)



Hovedmåter å tilberede grønnsaker på

- bresert
- dampet
- dunstet (smør dampet)
- farsert
- fritert
- glasert
- gratinert
- kokt
- puré
- stekt i panne og på grill
- stuet

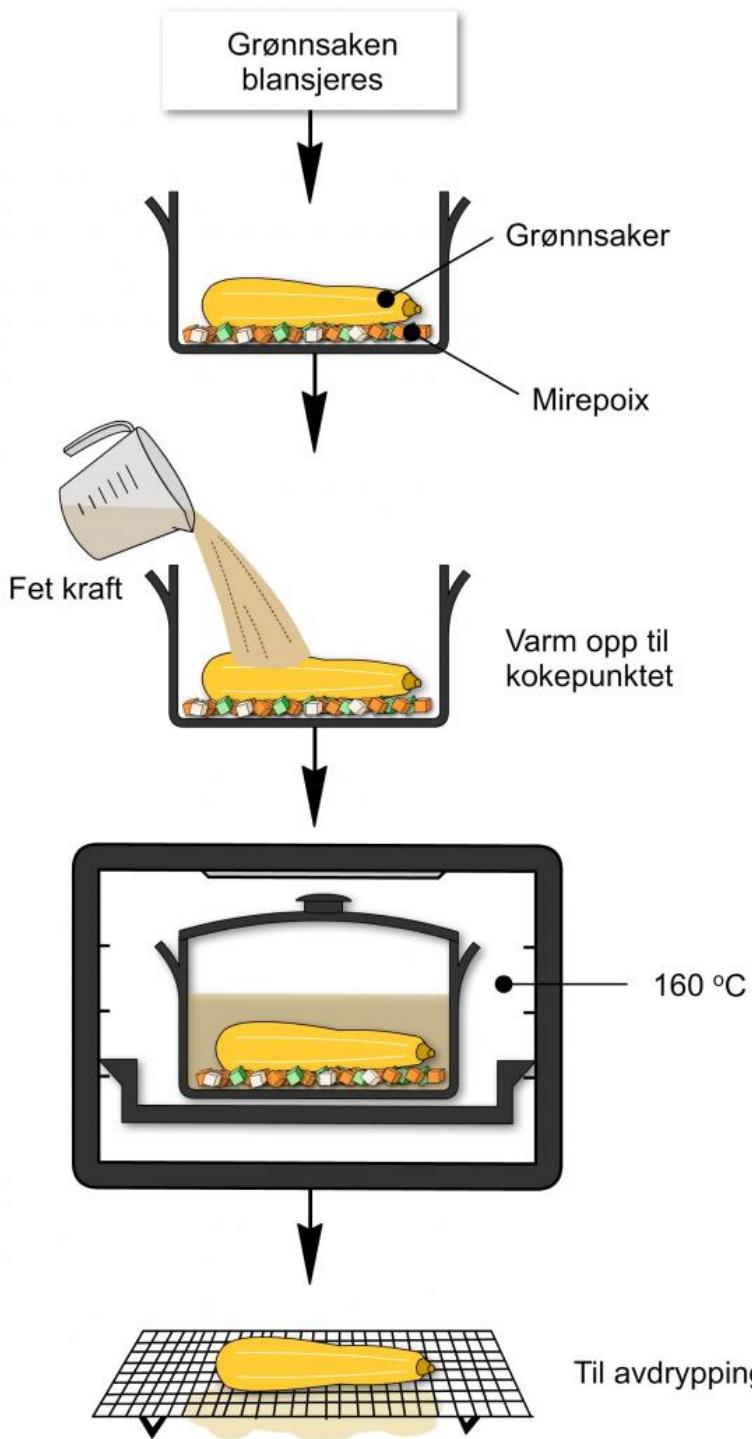


Timian- og honningglaserte
rotfrukter

Bresering

Gjør som vist på illustrasjonen. Kjelen skal stå i ovnen til grønnsakene er møre. Skal vi bresere kål, dekker vi sidene i kjelen med tynne spekkskiver.

Dampkoking



Metode I

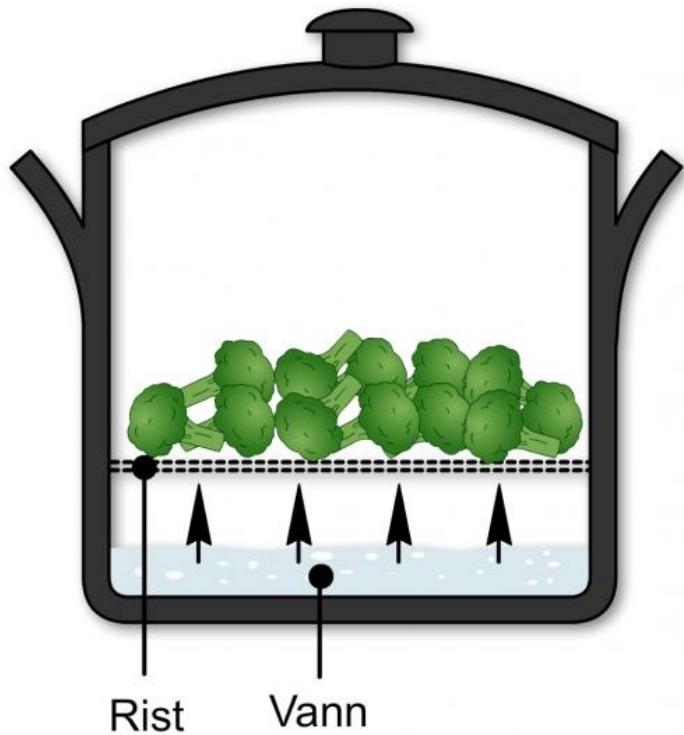
Bruk dampprogrammet på kombidamper.

Metode II

Bruk en kjele med rist. Legg grønnsakene på risten og fyll vann til oppunder risten. Legg på lokk. Vannet må koke hele tiden for at det skal bli nok damp. Når grønnsakene er passe møre, tas de opp og tilsettes eventuelt salt.

Dunstet (smør dampet)

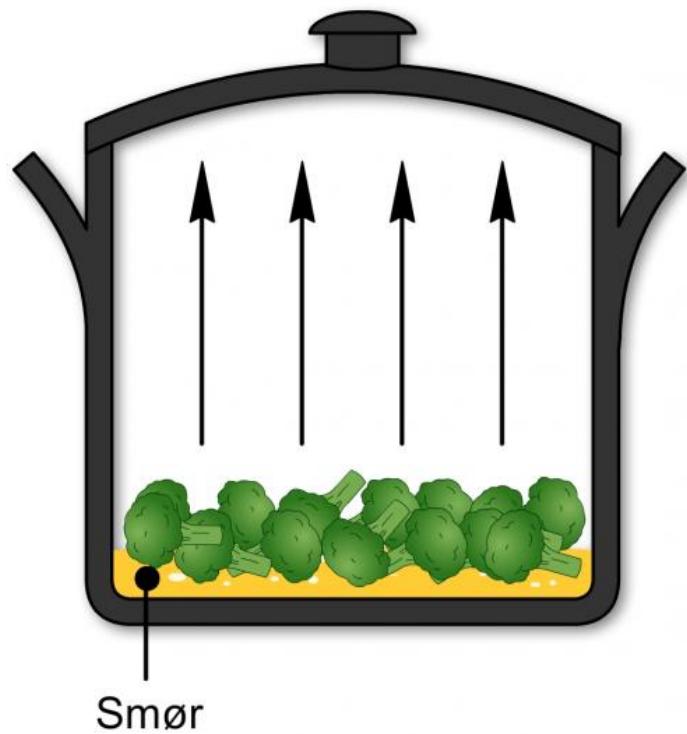
Koking med damp på rist



Det er ofte sesongvarer, årets første grønnsaker, vi dunster (smørdamper).

- Del opp grønnsakene i mindre stykker og legg dem i en tykkgjennet kjøle med vid bunn sammen med litt smør og salt. Rør forsiktig rundt i kjølen. På dette stadiet må kjølen stå på svak varme for at smøret ikke skal begynne å brunnes.
- Under varmepåvirkningen begynner grønnsakene å skille ut væske. Det er denne væsken som sammen med smøret danner dampen som koker grønnsakene mørre.
- Kjølen må derfor dekkes med et tettstøttende lokk slik at vi kan ta vare på dampen.
- Varmen må være middels under kokeprosessen. Hvis varmen er for sterkt, vil sukkerstoffer fra grønnsaken bli karamellisert på bunnen av kjølen.
- Væsken fra grønnsakene skal helst være fordampet når grønnsakene er mørre. Da har temperaturen og væskemengden vært riktig.

Smørdamping



Farsering, fritering, glasering og gratinering

Forfatter: Ketil Lyngvær

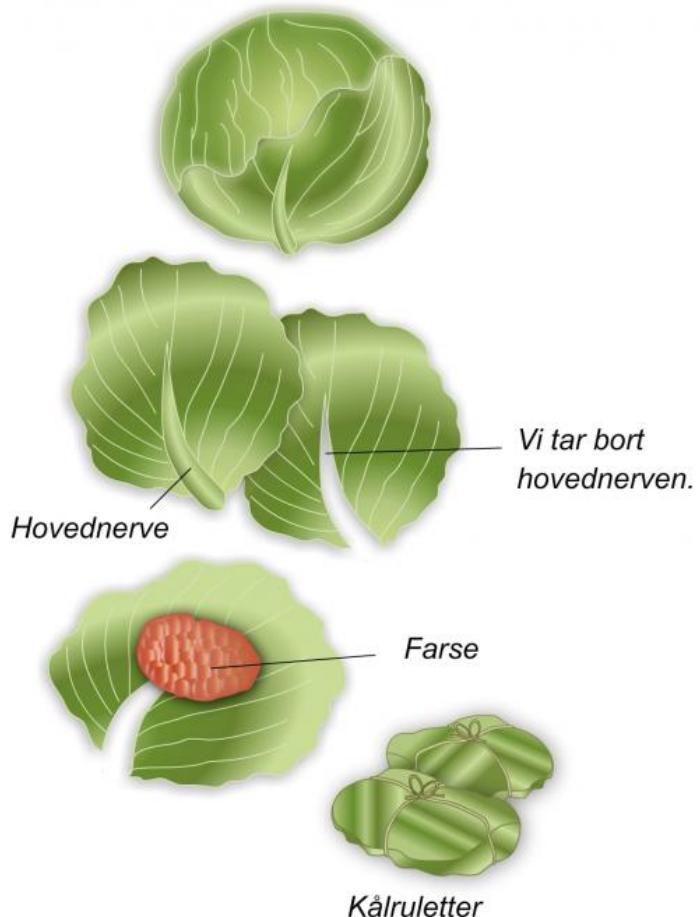
[Hovedmåter å tilberede grønnsaker på - farsing, fritering, glasering og gratinering \(130155\)](#)



Farsing

Farsering av kål

Faste grønnsaker blansjeres før de fylles med farse. Myke grønnsaker skal ikke varmebehandles.



Farsering av tomat



Fritering

Grønnsakene friteres på tre måter:

- naturell
- vendt i hvetemel
- dyppet i frityrrøre

Naturell

Grønnsakene stekes i frityren ved 160 °C. Ta dem opp fra frityren når de er gylne og sprø. Fettet ristes av og grønnsakene legges på porøst papir for å fjerne overflødig fett.

Vendt i hvetemel

Denne metoden blir helst brukt til grønnsaker med lite stivelse. Grønnsakene stekes i frityr ved 160 °C.

Dyppet i frityrrøre

Dypp grønnsakene i frityrrøre. Legg dem raskt i frityren som har en temperatur på 160 °C. Ta opp grønnsakene når de er gyllenbrune. Rist fettet godt av og legg grønnsakene på porøst papir.

Glasering



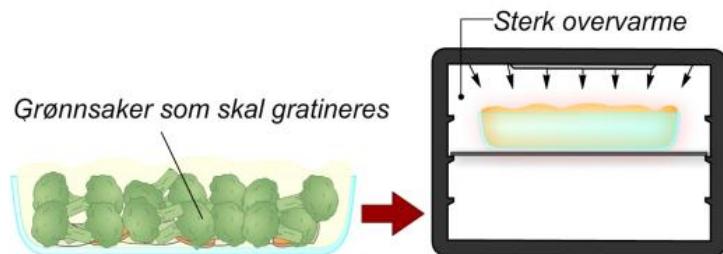
Gratinering

Grønnsakene legges på fat eller i form.

Hell over en av disse:

- griljermel og litt smeltet smør/olje
- revet ost
- mornaysaus

Sett grønnsakene i salamander eller i ovn med sterk overvarme til de blir gylne.



Koking, puré, stuet, stekt i panne eller på grill

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Hovedmåter å tilberede grønnsaker på - koking, puré, stuet, stekt i panne eller på grill \(130176\)](#)



Koking

Før koking bør grønnsakene renses eller skrelles. De bør ha en jevn størrelse for å bli jevnt kokt. Grønnsakene kokes i vann som er tilsatt 7–8 g salt per liter, eller i kraft.

For å ta best mulig vare på C-vitaminene legges grønnsakene i vannet når det koker.

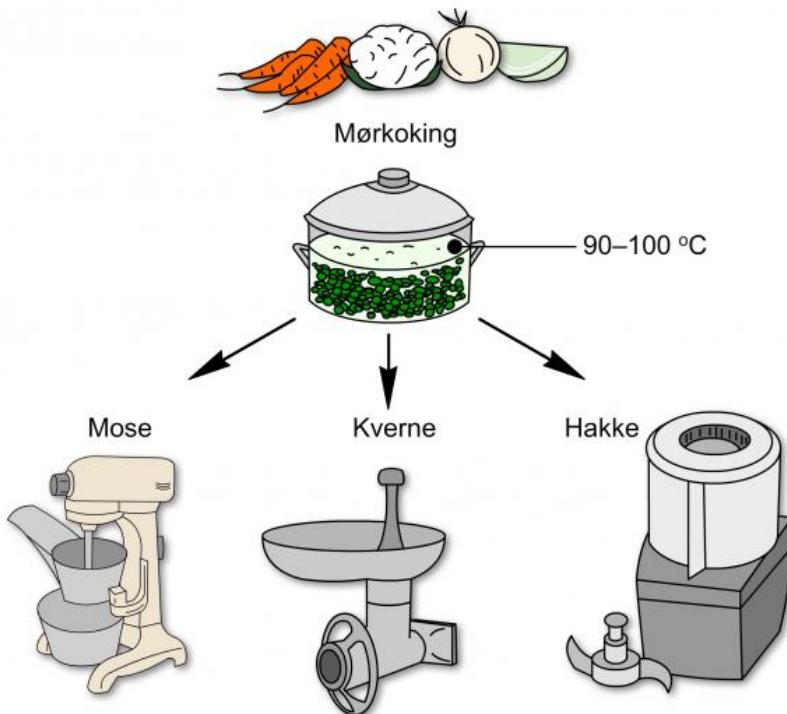


Kokte og dampede
grønnsaker / video
http://ndla.no/nb/node/11_1886

Puré

Grønnsaker som skal bli puré, kokes alltid først. Deretter blir de most, enten i kvern, hurtighakker eller passeringsapparat.

Grønnsaker med lite stivelse må tilsettes puré av stivelsesholdige grønnsaker, ris eller béchamel.



Bland massen i mikser

Tilsett:
smør/margarin

Smak til med:
salt og krydder

Spe med:
fløte, melk eller kraft

Stuet

Grønnsaker som skal stues, blir alltid delt opp og eventuelt kokt på forhånd.

Fløtestuet

Grønnsakene freses. Slå på kremfløte og kok inn til en tykk krem. Smak til.

Stuet i béchamel

Kokte, oppdelte grønnsaker tilsettes en fyldig béchamel. Stuingen skal ha en konsistens som ikke er for fast, men som flyter langsomt utover.

Stuing av tørkede grønnsaker (erter og bønner)

Vask grønnsakene og legg dem i kaldt vann i 6–8 timer før koking. Slå av vannet og kok grønnsakene i nytt vann. Pass på at de ikke koker tørt. Kok grønnsakene til de er mørre. Er det for mye væske i kjelen, må noe av dette helles av.

Tilsett smør, salt, farin og eventuelt andre krydder.



Kokte, moste og
stuedede grønnsaker /
video
<http://ndla.no/nb/node/112228>



Stekt i panne eller på grill

Enkelte grønnsaker, for eksempel aspargesbønner, sikorisalat, fennikel og rosenkål, blansjeres før de stekes.



NB! Det er viktig å ikke tilsette mer grønnsaker enn at pannebunnen blir godt dekket. Grønnsakene vendes mens de brunes.
Når du steker på grill, er det viktig å ha god varme og vende grønnsakene ofte.

Salamander: ovn med overvarme eller jern som gløder, og som holdes over en rett som skal gratineres eller glaseres

Juicing

Forfatter: Jannike Gausdal

[Juicing \(140059\)](#)



Huskelapp

- Juice lages av råsaften fra frukt, bær eller grønnsaker
- Juice kan lages av de fleste typer frukt og grønnsaker

Alle bør spise minst 5 porsjoner frukt, grønnsaker og bær hver dag, og det er sannsynlig at et høyere inntak har positive helseeffekter. En porsjon tilsvarer 100 gram, og omtrent halvparten av 5 om dagen bør være frukt og bær, og den andre halvparten grønnsaker. Ett glass juice (fruktjuice eller grønnsaksjuice) kan inngå som en av de fem anbefalte porsjonene frukt, bær eller grønnsaker hver dag.

Hva er juicing?

Jicing vil si at man tar diverse frukt og grønnsaker i en juicemaskin eller centrifuge, og presser slik at man står igjen med råsaften fra frukten eller grønnsakene. Juice kan lages av nesten alle typer frukt og grønnsaker. De fleste kan puttes i maskinen med skallet på, husk derfor å vaske all frukt og grønnsaker først. Kutt opp i passende biter og kjør gjennom maskinen. Juicen kan lages av én enkelt frukt eller grønnsak, eller man kan bruke en blanding. Det finnes mange gode oppskrifter på blandede juicer av ulike slag. Bare fantasien setter grenser for hvilke kombinasjoner som kan prøves. Urter, frø, nøtter og bær kan tilsettes for mer variasjon.



Ulike typer juice:

Det finnes mange ulike typer juice på markedet, og disse har mange ulike navn og betegnelser.

- **Juice** eller jus er ren råsaft presset fra frukt eller grønnsaker. Dersom juicen er fremstilt av kun én type frukt eller grønnsak, skal den kalles ved sortens navn og endingen -juice eller -jus, for eksempel appelsinjuice eller eplejuice.
- **Most** er bare et annet navn for juice, og det er i utgangspunktet ikke noen forskjell mellom en juice og en most. Most brukes ofte om den råsaften som fås fra epler, pærer, druer og bær som kan brukes til vinproduksjon.
- **Nektar** lages av mindre mengder juice som blandes ut med vann og tilsettes sukker, altså en slags ferdigblandet fruktsaft.
- **Cloudy juice** er en juice som ikke er blitt filtrert og som gir en litt fyldigere og mildere smak.
- **Friskpresset juice** vil si at juicen plukkes og presses på opprinnelsesstedet, og ingenting er fjernet eller tilsett.
- **Juice fra konsentrat** vil si at frukten presses og vannet fjernes. Den konsentrerte juicen blir så transportert, før den tilsettes vannet som ble fjernet, og juicen tappes på kartong. Denne juicen er ofte billigere enn annen juice fordi den tar mindre plass ved frakt når vannet fjernes.

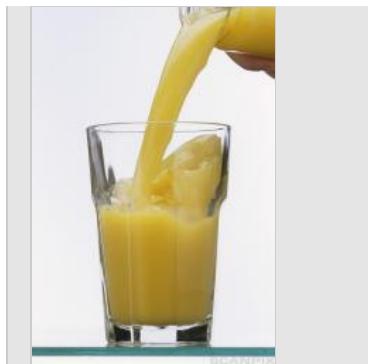


Bendit - juicing / fil
<http://ndla.no/nb/node/50>
529



Ulike typer juice.

Når man juicer frukt eller grønnsaker, kastes ofte fruktkjøttet, og dermed vil noen av næringsstoffene gå tapt. Juice inneholder mindre fiber enn hel frukt og grønt og gir ikke samme mæthetsfølelse. Av hensyn til energibalanse og risiko for overvekt anbefales det generelt å velge frukt fremfor fruktjuice. Grønnsaksjuicer inneholder ofte mindre kalorier enn fruktjuicer. Juice er syrligere enn hel frukt, og bør ikke drikkes for ofte med tanke på tannhelsen. Hel frukt og grønnsaker bør i hovedsak spises, men et glass juice som variasjon kan være fint for å få i seg den anbefalte dosen av fem om dagen.



Ferskpresset juice har kort holdbarhet og bør drikkes samme dag.



For å juice kan du bruke en juicepresse eller centrifuge.

Her kan du se hvordan man lager juice:



Juicing - frukt- og grønnsaksjuicer / video
<http://ndla.no/nb/node/50074>

Her kan du se hvordan man rengjør en juicepresse:



Juicing - rengjøring av juicepresse / video
<http://ndla.no/nb/node/51923>

Oppkuttet frukt

Forfatter: Opplysningskontoret for frukt og grønt, Ketil Lyngvær

[Oppkuttet frukt \(90689\)](#)



Hvis du kutter opp frukten før du serverer den, vil du se at alle spiser dobbelt så mye. Det smaker deilig, og det er godt å knaske på. Beregn omrent 200 g eller 6–8 biter per person når du skal servere frukt eller grønnsaker oppkuttet som snacks. Behold skallet på, da er det lettere og rensligere å spise med fingrene. Vil du servere uten skall, kan det være lurt med gaffel eller små pinner.

Hvor mange biter blir det, og hvordan bør jeg kutte opp frukten?

1 kg appelsiner = 32–40 båter med skall

1 kg kiwi = 40 båter med skall

1kg banan = 28 biter (hver banan i 2–3 deler med skall)

1 kg druer = 100 stk., hele

1 kg epler = 64 båter uten kjerne

1 kg melon = 30–35 trekantbiter med skall

1 kg honningmelon = 35 trekantbiter med skall

1 ananas (ca. 1 kg) = 30 biter uten skall eller trekantbiter med skall

Annen frukt:

Mango – i båter med skall eller som terninger uten skall og med cocktailpinne

Pasjonsfrukt – del i to

Jordbær – hele

Stjernefrukt – i skiver

Physalis – hele

Litchi – med skallet på (spises uten skall og stein)

Ferske dadler – hele

Ferske fiken – del i to

Papaya – i båter med skall eller som terninger uten skall og med cocktailpinne

Tips:

Kutter du opp epler?

Prøv en epledeler, den tar bort kjernen og deler eplet i båter. Når du kutter opp epler eller pærer, kan du legge dem i litt sitronvann, så unngår du at fruktkjøttet blir brunt.

Når du deler opp en ananas, skal du skjære bort den litt stivere kjernen i midten. Fersk ananas kan virke mageregulerende og er derfor ypperlig som dessert etter en tung middag.

Slik kutter du opp mango: Steinen er flat, så du skal skjære på hver side av den slik at du får to halvdeler. Deretter ruter du opp fruktkjøttet i hver halvdel og vrenger skallet bakover.

Når du kutter opp en melon med steiner, bør du dele den i to og fjerne steinene med en skje før du skjærer den opp.

Vasket og revet lime- eller sitronskall er deilig over oppskåret frukt, i fruktsalat eller i en varm dessertwok.

Til barna kan du også dandere figurer av frukt på en tallerken. Hva med å lage et fruktspyd av den oppkuttede frukten? Delikat, dekorativt og godt.

Skjær frukt og grønnsaker (for eksempel melon, jordbær, kålrot og agurk) i tynne skiver, og klipp skivene slik at de ligner på fisker, krokodiller eller haier. Ha fiskene i en "akvariebolle" med kaldt vann. Fest en fiskekrok av ståltråd i enden av et snøre, og la barna prøve fiskelykken. Disse fiskene kan spises rå! Papaya blir ekstra frisk på smak hvis du presser noen dråper lime eller sitron over den.



Frukt og bær

Opphavsmann:

[Opplysningskontoret for
frukt og grønt](#)



Fruktsalat

Opphavsmann:

[Opplysningskontoret for
egg og kjøtt](#)



Oppdelt frukt

Opphavsmann:

[Opplysningskontorene i
landbruket, Sarah
Cameron, Bent Raanes](#)



Oppdelt frukt

Fotograf: [Corbis](#)



frukt og bær

Opphavsmann:

[Opplysningskontoret for
frukt og grønt](#)



Fruktbord

Fotograf: [Berit Keilen](#)

Oppgaver

Grønnsaker – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær
[Grønnsaker tilberedningsmetoder - temaoppgave \(111195\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine om forskjellige tilberedningsmetoder for grønnsaker og om forskjellige grønnsaker og deres egenskaper.

Målet med denne oppgaven er at du skal

- vise at du kan benytte forskjellig tilberedningsmetoder for grønnsaker
- vite hvilke bruksområder de forskjellige grønnsakene har

Informasjon til oppgavene

Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4. Den teoretiske oppgaven løses som en kombinert skoleoppgave og hjemmearbeid. Den praktiske oppgaven løses på skolen.

Teoretisk oppgave:

Dere skal sette opp tre hovedretter til en à la carte-meny. Hver rett skal ha tre forskjellige grønnsaker som garnityr, og de skal tilberedes på forskjellige måter. Dere velger selv om dere vil bruke kjøtt eller fisk som hovedråvare.

Dere må skrive oppskrifter til alle de tre rettene. Mengdeberegning til 4 personer.

Praktisk oppgave:

Gruppene lager en av hovedrettene fra den teoretiske delen. Hver hovedrett skal beregnes til 4 personer.

Hver gruppe dekker sitt bord til 4 gjester.

Etter avtale med læreren skal alle rettene serveres til prøvesmaking. Som oppsummering av undervisningsøkten skal hver gruppe forklare fremgangsmåten for sine grønnsakretter for resten av klassen.

Tidspunkt for måltidet avtales med læreren.

Vurdering:

Dere blir vurdert etter

- smak og konsistens på grønnsakttilberedningene
- hvor egnert tilberedningsmetoden er til grønnsakene



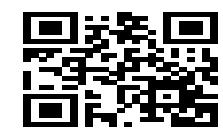
Posjerte grønnsaker



Røkt makrellfiskekake med
eretpure



Grillede grønnsaker



Grønnsaker –

tilberedningsmetode

r /

amendor_electre

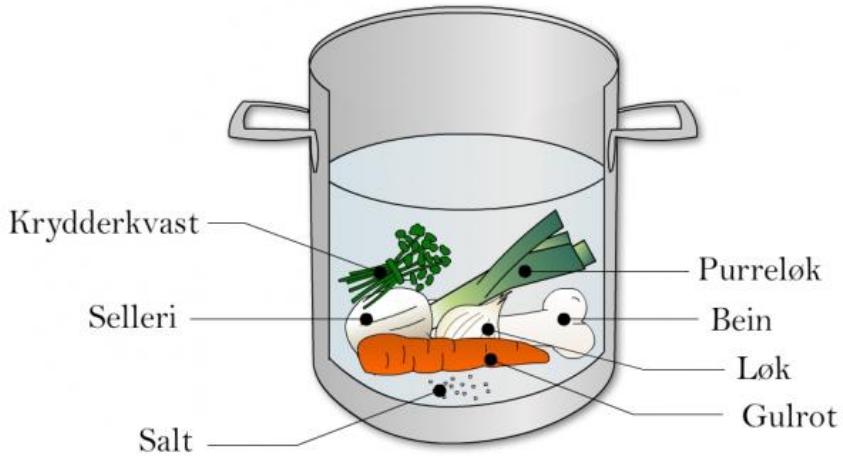
<http://ndla.no/nb/node/11>

4233

Kraft, jevning, saus og suppe

Kraft

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Kraft \(124390\)](#)



Kraft er en vannaktig væske med smak fra de råvarene den er koka på.

Inndeling av krafter

- lys kraft
- brun kraft
- spesielle krafter

En kraft består av:

- bein
- grønnsaker («de fire store»)
- vann
- salt
- bouquet garni (krydderkvast)

Framgangsmåte for kokking av kraft

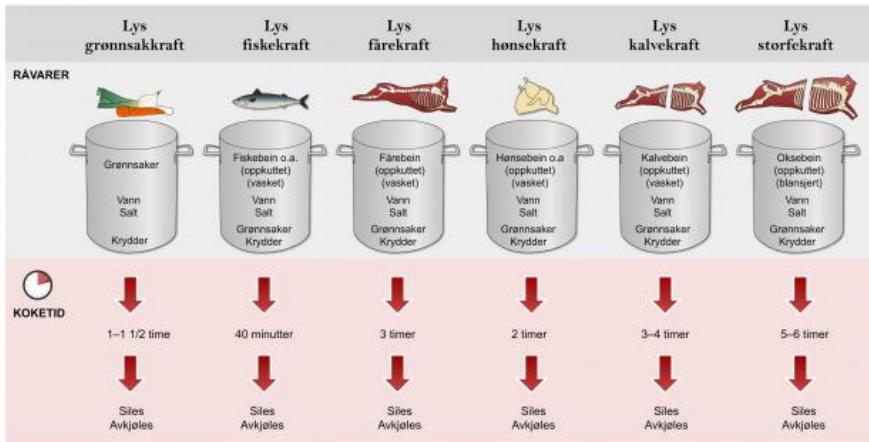
1. Oppkuttede bein vaskes.
2. Kok opp beina fra kaldt vann som er tilsatt salt.
3. Kraften skummes godt når den begynner å koke.
4. Grovkuttede renvaskede grønnsaker («de fire store») has i kraften sammen med bouquet garni.
5. La blandingen småkoke. Sil kraften når den er ferdigkokt.

NB! Til brun kraft brunes beina godt etter at de er vasket.

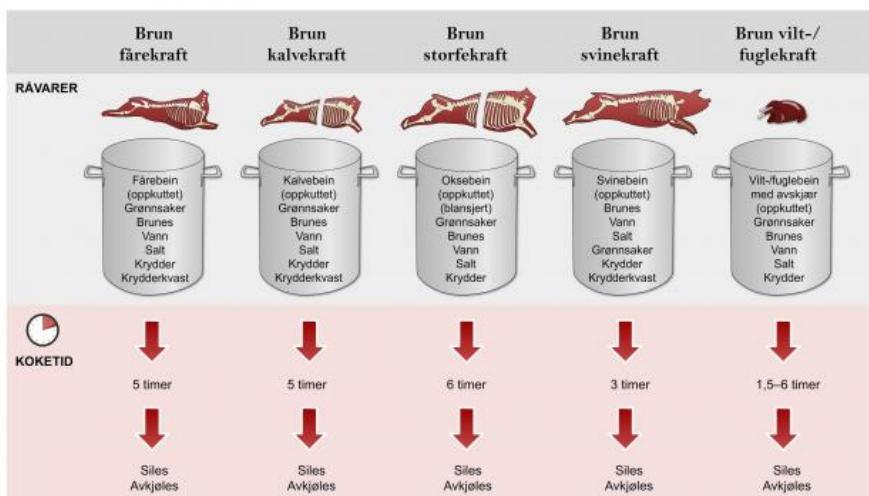


Tilberedning av klar grønnsakkraft

- **De fire store:** gulrot, sellerirot, purreløk og løk.
- **Bouquet garni:** en krydderbukett som består av persillestilker, laurbærblad, timian, purreløk og sellerigrønt, pakket i gas



Lyse krafter



Brune krafter

Spesielle krafter

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Spesielle krafter \(125353\)](#)

Spesielle krafter

- sjy (jus)
- redusert kraft
 - fumet
 - glace

Sjy

Sjy er kraft (cellesaft) som vi har igjen i stekeskuffen etter at vi har stekt en stek (kjøtt). Sjyen har en sterk og konsentrert smak som er et godt grunnlag for tilberedning av sjysaus eller en brun saus til det kjøttet den kommer fra.



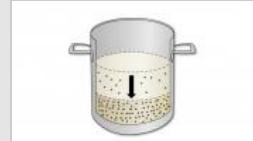
Hovedrett med stekesjy



Stekesjy

Fumet

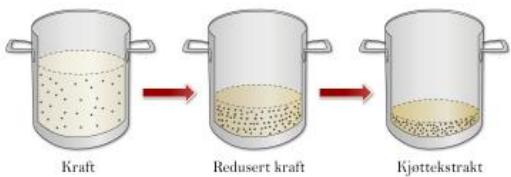
Fumet er kraft som er kokt inn 30–50 prosent av den opprinnelige mengden for å få en kraftigere smak.



Fumet

Glace

Glace er en videre reduksjon slik at kraften får en sirupsaktig konsistens og kan brukes til smaksforsterker i brune sauser.



Glace (kjøttestrakt)



Kalveglace

Jevning

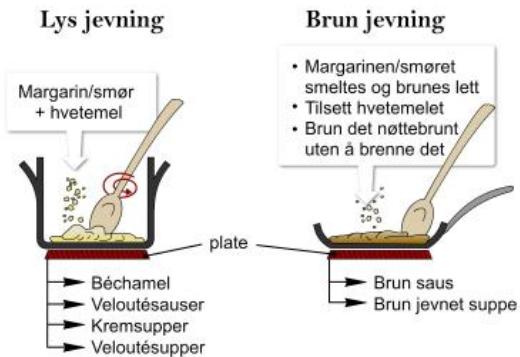
Forfatter: Ketil Lyngvær
[Jevning \(125362\)](#)

Jevning brukes for å tykne supper og sauser

Inndeling av jevninger

- Varme jevninger (brun roux og lys roux)
- Kalde jevninger

Varme jevninger



Varme jevninger (bunnjevninger)

Framgangsmåte brun jevning

1. Vi bruker like mengder margarin/smør og hvetemel.
2. Bruk svak varme.
3. Smelt margarin/smør og tilsett hvetemelet.
4. Rør kontinuerlig i jevningen til den er "sjokoladebrun".

Framgangsmåte lys jevning

1. Vi bruker like mengder margarin/smør og hvetemel.
2. Bruk svak varme.
3. Smelt margarin/smør og tilsett hvetemelet.
4. Fres blandingen til den har fått en lysere farge.

Kalde jevninger

Inndeling av kalde jevninger

- beurre manié
- gryn
- smør
- stivelsemidler



Jevning med maisenna



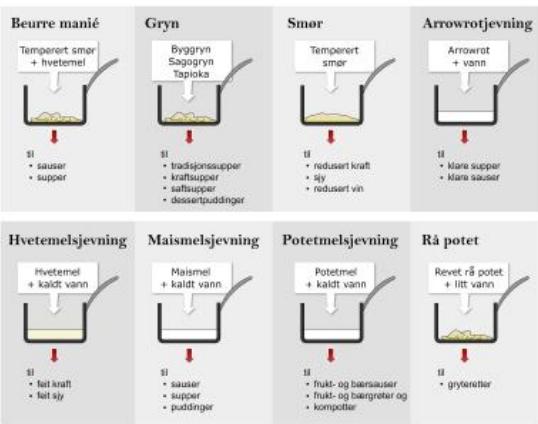
Brun grunnsaus



Jevning av smør og mel



Tilberedning av roux



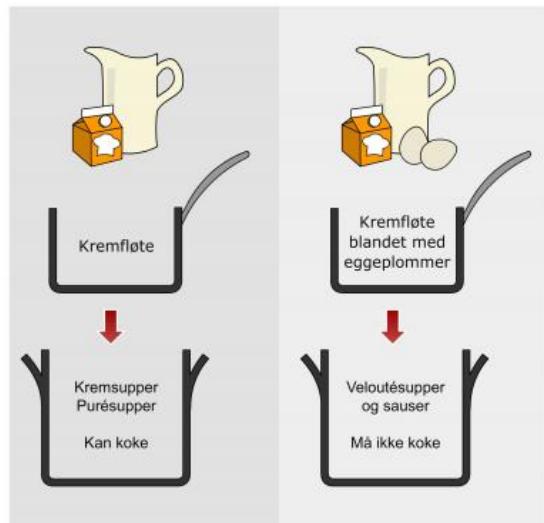
Kalde jevninger (toppjevninger)

Legering

Å legere en saus eller suppe vil si å tilsette kremfløte eller en blanding av eggeplomme og kremfløte like før servering.

Hensikt

Hensikten er å gi suppen/sausen en fyldigere smak og konsistens.



Legering



Supper

Forfatter: Ketil Lyngvær

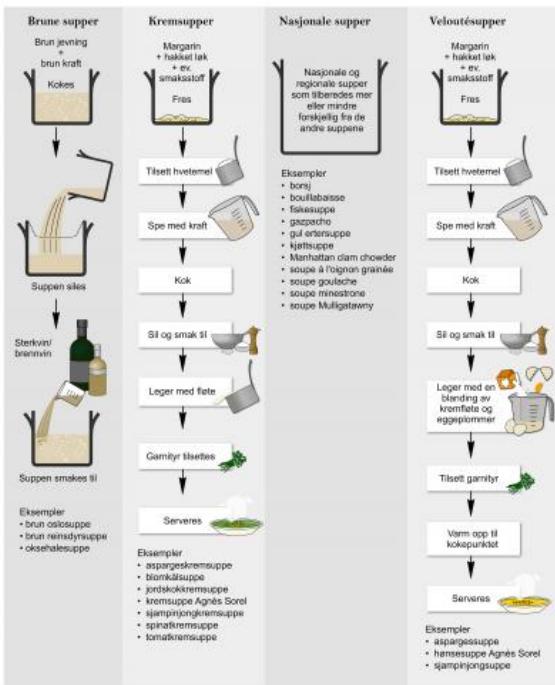
[Supper \(125422\)](#)

Det er to hovedgrupper av supper:

- jevnede supper
- klare supper

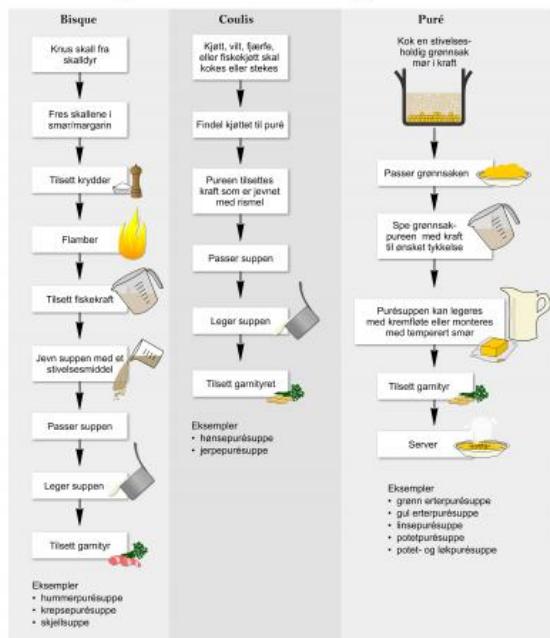
Jevnede supper

- brune supper
- kremsupper
- nasjonale supper
- veloutésupper
- purésupper



Jevnede supper

Purésupper



Kremet blomkålsuppe



Grønn ertesuppe



Kölschsuppe (ølsuppe)

med krutonger



Kremet gulrotsuppe med
gresslök

Purésupper

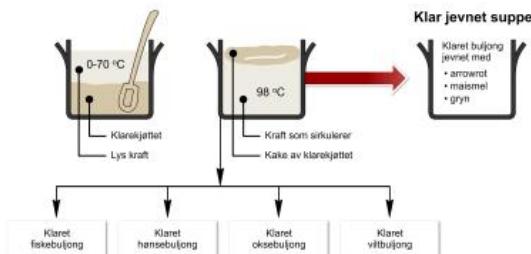
Klare supper

- buljong
- klaret buljong
- klare, jevnede supper

Buljong

Buljong kokes som kraft, men i tillegg til bein bruker vi også kjøtt.

Framgangsmåte klaret buljong (consommé)



Klar fiskesuppe med sei og grønnsaker



Sterk og syrlig buljong



Wonton consommé

Bland sammen oppkuttede grønnsaker, eggehvit og klarekjøtt i en kjole. Ha i kald kraft og bouquet garni. Sett kjelen på varm plate og varm opp væsken til den begynner å koke. NB! Rør i blandingen hele tiden til «klaringen» flyter opp. Da må du ikke røre lenger. La buljongen småkoke i cirka 2 timer. La buljongen hvile cirka 15 minutter. Sil så forsiktig gjennom et klede og degraisser eventuelt buljongen. Smak til og tilsett garnityr.

Klarekjøtt: grovmalt skankekjøtt fra storfe

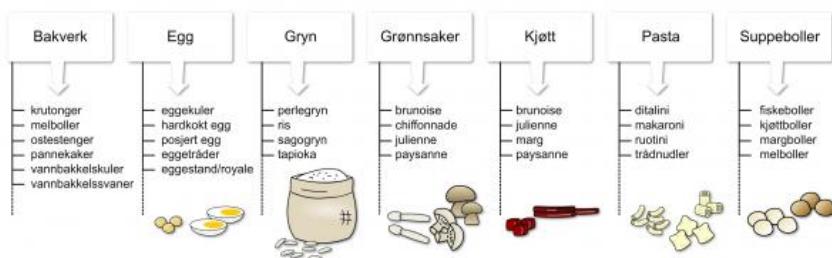
Consommé: klaret buljong med grovmalt kjøtt og eggehvit. Degraissere: å skumme fettet av kraft, supper, sauser og lignende

Suppegarnityr

- bakverk
- egg
- gryn
- grønnsaker
- kjøtt
- pasta
- suppeboller



Ostestenger



Suppegarnityr

Varme grunnsaucer

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Varme grunnsaucer \(125486\)](#)

Grunnsausene deles inn i:

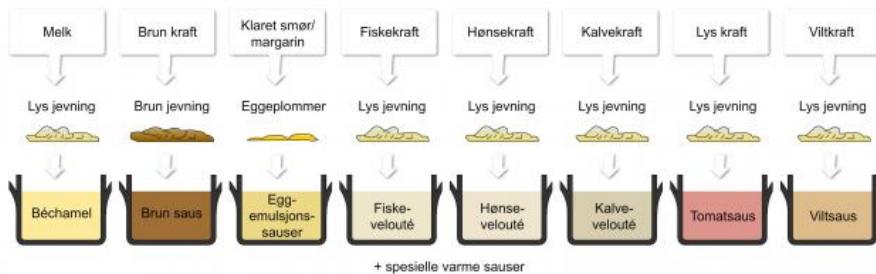
- varme grunnsaucer
- kalde grunnsaucer

Varme grunnsaucer

- béchamel
- brun saus
- eggemulsjonssaus
- veloutésaurer
- tomatsaus
- viltsaus
- spesielle sauser



Brun grunnsaus



Varme grunnsaucer

Framgangsmåte for grunnsausene

- béchamel
- brun saus
- veloutésaurer
- tomatsaus
- viltsaus

Lag jevning, lys eller brun. Dersom det skal tilsettes grønnsaker eller andre smaksstoffer, freses disse i margarinens/smøret før hvetemelet tilsettes. Ta kjelen av varmen. Spe med væske under stadig omrøring. Kok opp og la sausen småkoke i cirka ½–1 time.

NB! Ved bruk av gasskomfyr skrus gassen av før du tilsetter væske. Skru på gassen igjen etter tilsetting av væske, og kok opp. Bruker du vanlig kokeplate, sett kjelen over på svak varme og kok videre i cirka ½–1 time.

Framgangsmåte for eggemulsjonssaus

1. eggeplommer piskes i vannbad til en tykk masse sammen med en reduksjon eller en annen kraft.
2. spe med klaret margarin, smør eller matolje.
3. smak til.

Varianter av varme sauser

Grunnsausene kan videreutvikles ved hjelp av:

- krydder
- vin/eddk
- grønnsaker
- brennevin/likør



Bechamel steg for steg

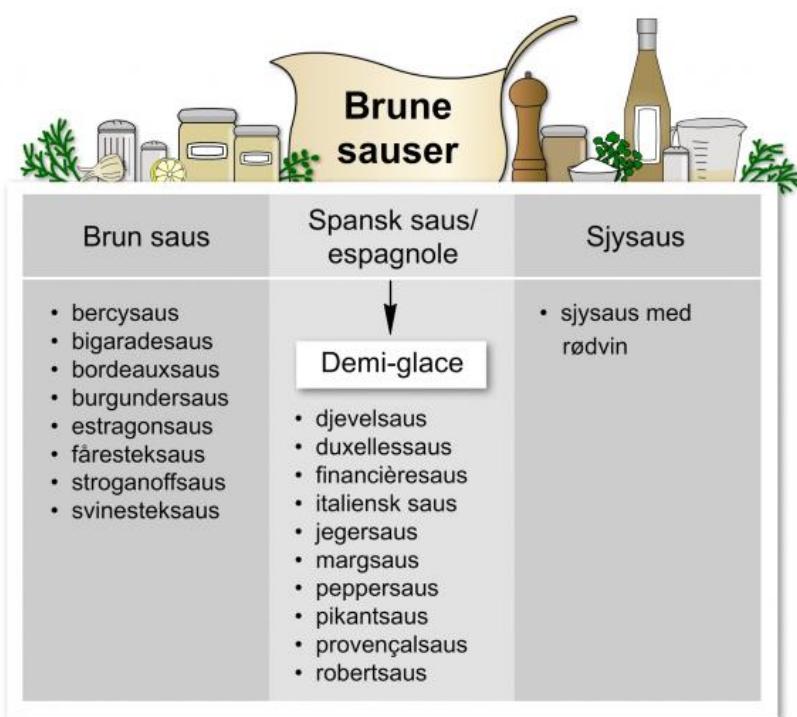
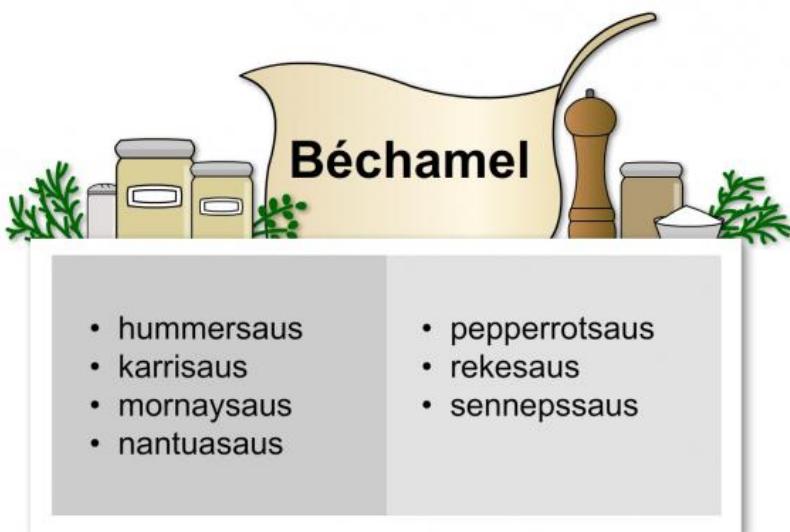


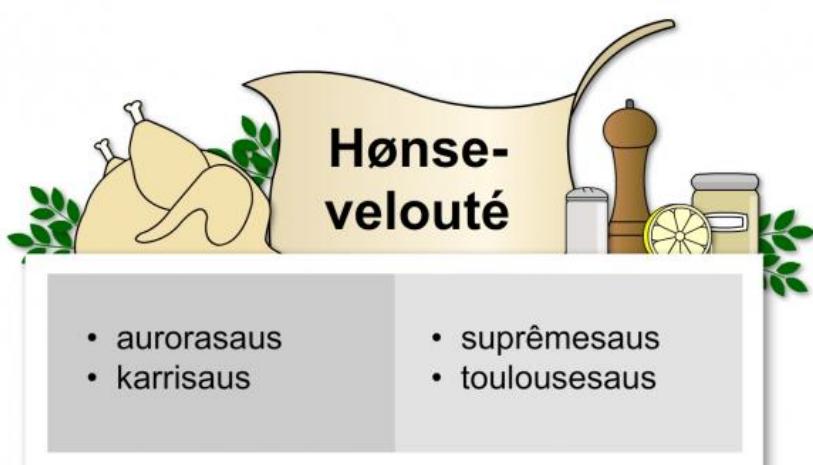
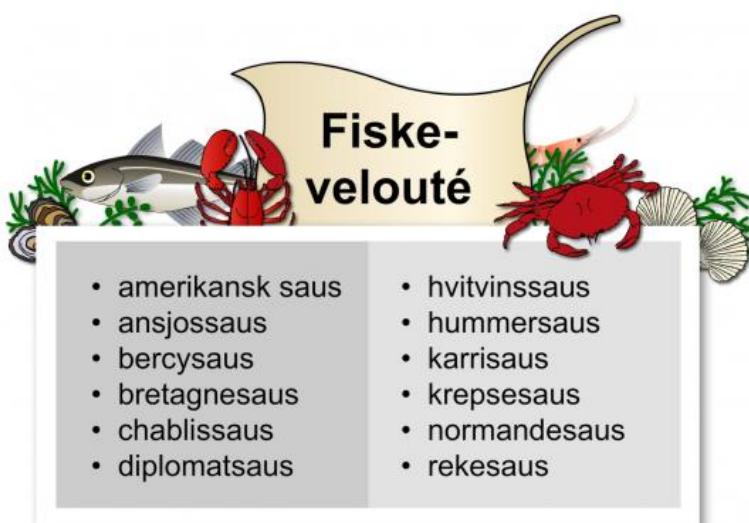
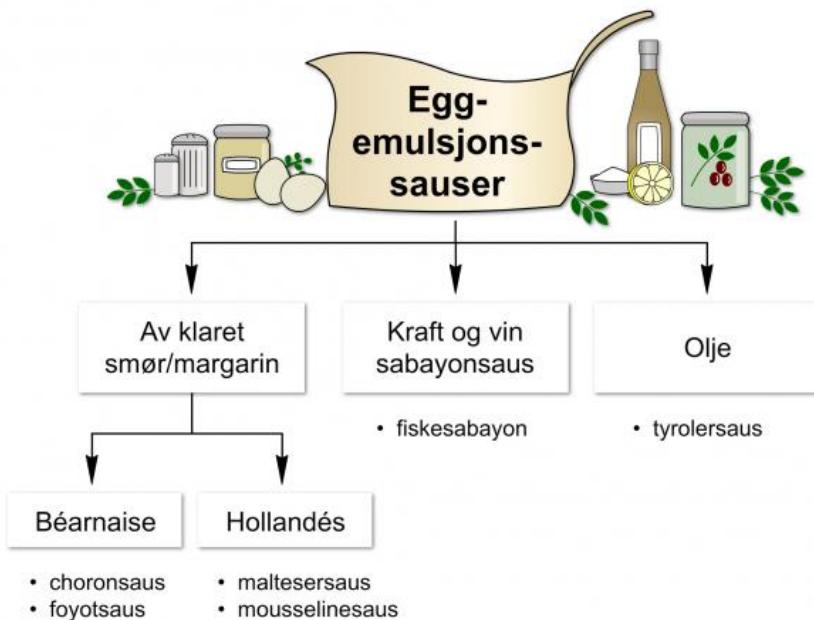
Tilberedning av brun saus



Bearnaise

- saft eller kjøtt fra frukt og bær
- smør og andre meieriprodukter





Kalve- velouté

- chivrysaus
- dillsaus
- kaperssaus
- karrisaus
- løksaus
- pepperrotsaus
- persillesaus
- poulettesaus
- sellerisaus
- sjampinjongsaus
- tysk saus
- ungarsk saus
- venetiennesaus

Tomat- saus

- aurorasaus
- mirotonsaus
- portugisisk saus
- sigøynersaus

Viltsaus

- fløtesaus
- jegermestersaus
- peppersaus
- salmissaus

- Purésaus (coulis)
- puré/kompott
- smørsaus
- varme smørblandinger

Purésaus (coulis)

Grønnsaker eller frukt moses eller kjøres til puré og tilsettes eventuelt væske. Den skal ha sauskonsistens.

Puré/kompott

Puré/kompott har en fyldigere konsistens enn purésaus og kan ofte formes.

Smørsaus

Temperert smør piskes inn litt etter litt i en redusert væske av for eksempel vin, fiskekraft og fløte.

Varme smørblandinger

Smør som er smeltet og tilsatt ulike garnityrer/smaker, for eksempel bacon, persille egg og lignende.

Spesielle varme sauser				
Purésaus	Puré/kompott	Smørsaus	Varme smørblandinger	
<ul style="list-style-type: none"> • paprikapurésaus • tomatpurésaus 	<ul style="list-style-type: none"> • gulrotpuré • løkkompott 	<ul style="list-style-type: none"> • hvit fiskesmørsaus • hvit persillesmørsaus • hvit smørsaus • rød smørsaus 	<ul style="list-style-type: none"> • baconfett • bacon- og løkfett • brunet smør • eggemør 	<ul style="list-style-type: none"> • klaret smør • persillesmør • sandefjordsmør • smeltet smør

Kalde grunnsaucer

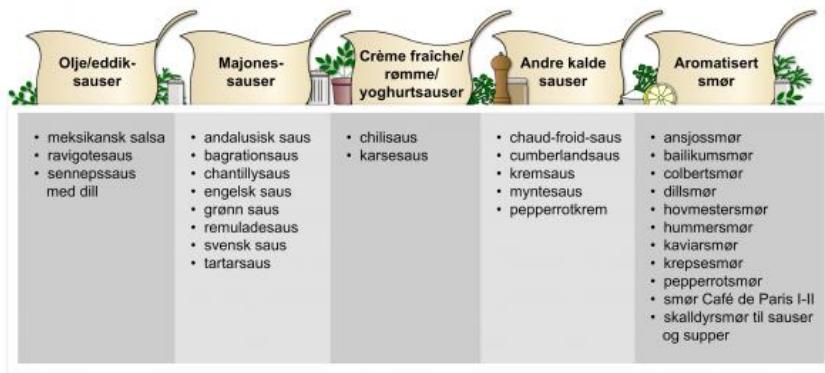
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Kalde grunnsaucer \(125640\)](#)



Kalde grunnsaucer kan deles inn i:

- sauser av olje/eddk
- sauser av majones
- sauser av crème fraîche, rømme og yoghurt
- andre kalde sauser
- aromatisert smør



Sauser av olje/eddk

Bland to deler matolje og én del vineddk. Til denne blandingen tilsetter vi litt temperert vann for å stabilisere emulsjonen og så de smaksstoffene og det garnityret som gir sausen smak og navn.

Sauser av majones

Bruk hurtigmikser og kjør eggene sammen med de tørre ingrediensene. Spe raskt med olje. Smak til med eddk.

Sauser av crème fraîche, rømme og yoghurt

Hovedingrediensene tilsettes smaksstoffer som krydderurter, krydder, grønnsaker, vin og sitronsaft.

Andre kalde sauser

Dette er sauser som ikke har en fellesbetegnelse.

Aromatisert smør

Rør smøret hvitt og tilsett smaksstoffer. Sett til avkjøling. (Smøret kan også sprøytes ut i porsjonstopper.)



Hvitlökssmør

Rødvinsvinaigrette

Lakserull med sennepssaus

Creme fraiche, dillost og frisk dill

Cumberlandsaus

Marinader

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Marinader \(125660\)](#)



I gamle dager ble marinader først og fremst brukt til å oppbevare kjøtt i. I dag bruker vi marinader for å tilføre smak og for å la de forskjellige syrene gjøre kjøttet mørtere. Vi kan få marineringss prosessen til å gå fortare ved å vende stykkene i marinaden.

Det er tre hovedtyper av marinader:

Hurtigmarinader

Hurtigmarinader skal tilføre råvaren en ny smak. Denne marinadetypen brukes mest til fisk som skal stekes. Marinadene består av sitrussaft, løk, urter, salt og krydder. Marineringstiden er cirka $\frac{1}{2}$ time.

Aromamarinader

Denne gruppa av marinader kjennetegnes ved at et bestemt smaksstoff er hovedelementet i marinaden. Smaksstoffet gir marinaden navn, for eksempel appelsin, rødvin eller soya. En aromamarinade skal tilføre råvaren den bestemte smaken som kjennetegner marinaden. Marinaden består av olje og smakselementer.

Langtidsmarinader

Langtidsmarinader øker holdbarheten på råvaren, samtidig som det skjer en mørningsprosess og råvaren får en smaksendring. I denne gruppa finner vi gjerne vin- og eddiksmarinader som er tilsatt smakselementer som grønnsaker, urter og krydder.



Pasta

Pasta

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Pasta \(125817\)](#)



Tagliatelle, ravioli, penne, spaghetti og cannelloni

Pasta er en deigvare som blir laget av hardhvete. Fabrikkframstilt pasta har et vanninnhold på cirka 13 prosent. Tørket pasta er hard og noe gjennomsiktig.

Hjemmelaget pasta

Pasta består av mel, egg, salt og eventuelt olje og andre smaksstoffer. Ingrediensene eltes sammen i en eltemaskin eller blandes i en hurtigmikser til en glatt, seig masse. Deigen kan også blandes for hånd på et bakebord. Etter blanding skal deigen hvile i cirka 30 minutter. Tilberedningene under bestemmer hvordan pastadeigen skal formas.

Hovedmåtene å tilberede pasta på er:

- cannelloni
- lasagne
- makaroni
- ravioli
- spaghetti
- tagliatelle
- tortellini
- trådnudler

Cannelloni

Form pastaen som rør, kok dem al dente og avkjøl i kaldt vann. Fyll rørene med farse, legg dem på ildfast fat og dekk med varm saus. Strø revet ost (parmesan) over og legg noen smørklatter på. Gratiner i ovn eller i salamander.

Lasagne

En pastadeig er på vei

Hjemmelaget ravioli pensles med eggeplomme

Canneloni

Bruk et ildfast fat og ha litt béchamelsaus i bunnen. Legg et lag med lasagneplater. Hell så kjøttsaus over, deretter béchamelsaus og dryss parmesanost over. Gjenta dette til fatet er nesten fullt. Avslutt med béchamelsaus og revet ost. Stek lasagnen i ovn til innholdet koker ogosten er gyllen.

Makaroni

Makaroni kokes al dente og tilberedes med forskjellige garnityrer etter hva oppskriften krever.

Ravioli

Ravioli er pasta som fylles med kjøttfyll, grønnsaksfyll eller lignende og formes som små puter. Den kokes al dente og serveres med en saus som passer til fylllet.



Sjømatlasagne



Ravioli

Spaghetti

Spaghetti er pasta formet som strimler. Den kokes al dente og serveres med ulike typer sauser og garnityrer etter hva oppskriften krever.



Tagliatelle med laks

Tagliatelle

Tagliatelle er pasta formet som bånd. Den kokes al dente og serveres med ulike typer sauser og garnityrer etter hva oppskriften krever.

Tortellini

Tortellini er pastaputer som er formet som en trekant og deretter som en ring. Ellers har tortellini samme framgangsmåte som ravioli.



Fargerik tortellinisalat med tomat og servelat (Bologna)

Trådnudler

Trådnudler har samme form som spaghetti, men er noe tynnere. Ellers har trådnudler samme framgangsmåte som spaghetti.

Al dente: italiensk uttrykk brukt om spaghetti og grønnsaker som er mørkoka med en litt hard (sprø) kjerne

Gratinere: overtrekke en rett med ost eller mornaysaus og deretter sette den i ovn med sterkt overvarmet slik at retten får en gyllen skorpe



Desserter

Desserter

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Desserter \(130198\)](#)



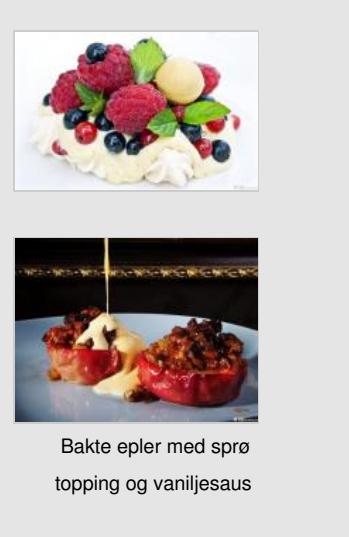
Husk at desserten skal være en opplevelse både for øye og gane. Det er derfor særdeles viktig å følge oppskriftene nøye, bruke riktig metode og smakfull pynt.

Inndeling av desserter

- isdesserter
- kalde desserter
- varme desserter
- dessertauser

Sukkerlake

Sukkerlake er en viktig bestanddel i mange desserter.



Bakte epler med sprø topping og vaniljesaus

Sukkerlake i baumégrader

Vann	Sukker	Baumégrader
1 l	100 g	1 °Bé
1 l	200 g	5 °Bé
1 l	300 g	9 °Bé
1 l	400 g	13 °Bé
1 l	500 g	17 °Bé

1 l	600 g	21 °Bé
1 l	700 g	25 °Bé
1 l	800 g	29 °Bé
1 l	900 g	33 °Bé
1 l	1000 g	37 °Bé

Baumégrader er målenhet for en væskes tetthet, kg per dm³. Målenheten er oppkalt etter den franske fysikeren Antoine Baumé.



Sabayonne med friske bær
tilsatt Kahlua



Isdesserter

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Isdesserter \(130200\)](#)



Alle isdesserter lages ut fra tre grunntilberedninger.

- Fruktis og likoris
- kremis
- parfait.

Fruktis

Bland sammen saft/fruktpuré og sukkerlake.

Likørisk

Bland 100 ml likør og 1 l sukkerlake på 17 °Bé.



Kjør blandingen i ismaskinen til kremkonsistens.



Bland inn marengs / pisket krem.

Bland inn marengs av 1 eggehvit og 35 g melis.

Bland inn marengs / pisket krem.

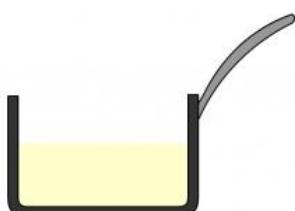


Fyller i form.

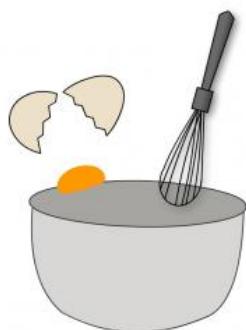
Fryses.

Kremis

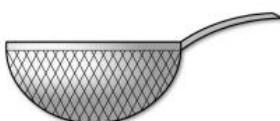
Kok opp melk/fløte og halvparten av sukkeret til kokepunktet.



Slå eggeplommene og resten av sukkeret lett sammen før den kokende melk-/fløteblanding tilsettes under kraftig pisking i en rustfri kjele i vannbad på ovnen.



Rør rundt til massen er passe tykk.



Sil massen og avkjøl den i isbad.



Smak den til og kjør den i ismaskin til softiskonsistens.

Pisket krem kan blandes inn.

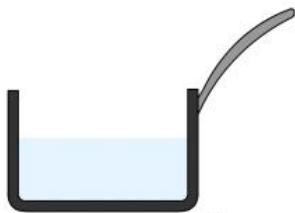


Fyll massen i form.

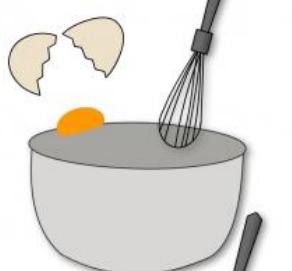
Fryses.

Parfait

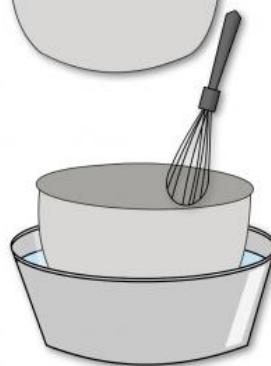
Kok sukker og vann til en klar sukkerlake



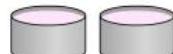
Eggeplommene slås lett sammen før de tilsettes sukkerlaken ved kraftig pisking.



Tilsett smak og pisk i vannbad til en stiv og luftig krem først varm og så kald.



Tilsett stivpisket krem til den kalde massen.



Fyll massen i form.



Fryses.

Kremis kan også lages på følgende måte:

- Pisk fløten nesten stiv.
- Pisk egg og farin til eggedosis.
- Tilsett smak i eggedosisen.
- Bland sammen fløte og eggedosis.
- Frys isen i former.

Kalte desserter – charlotte, dessertkaker, fløterand, fromasj, fruktdessert og gelé

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Kalde desserter - charlotte, dessertkaker, fløterand, fromasj, fruktdessert og gelé \(130213\)](#)



Charlotte

Dekk en form i bunnen og på sidene med for eksempel rullekakeskiver, kjeks, vafler eller makroner. Bakverket må skjæres og legges slik at formen blir dekket helt og det danner seg et pent mønster. Fyll formen med fromasj, pudding eller krem tilsatt gelatin. Charlotten kjøles ned og hvelves før servering.

Dessertkaker

Dessertkaker kan være svært mange ulike typer kaker, for eksempel bløtkake, napoleonskake, konfektkake, savarin og vannbakkels.

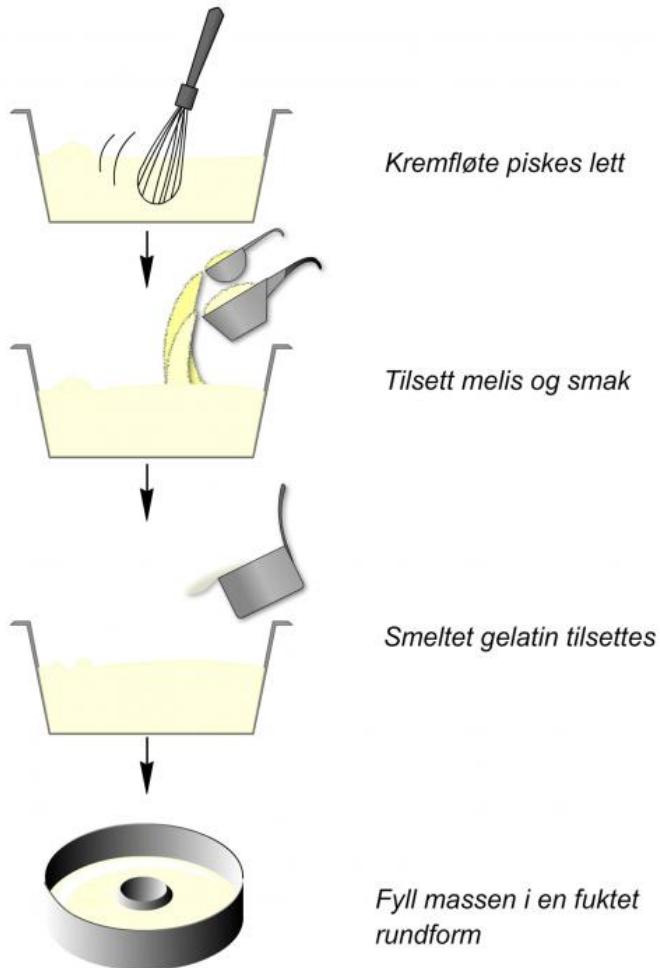


Charlotte / video
<http://ndla.no/nb/node/112291>



Fløterand

Fløterand består av fløte, melis, smaksstoff og gelatin.



Gelatinen bløtes i kaldt vann i ca. 5–10 minutter før den smeltes.
Gelatinen må være lunken når den røres inn i den piskeide fløten.

Fromasj

Fromasj består av egg, farin, fløte, gelatin og smaksstoffer.

- Legg gelatinen i kaldt vann.
- Pisk kremfløten nesten stiv.
- Pisk egg og farin til eggedosis.
- Smelt gelatinen og tilsett smaksstoffet i gelatinen.
- Når gelatinblandinga er litt varmere enn lunken, tilsettes den i eggedosisen mens du rører raskt.
- Bland kremen forsiktig inn.
- Fylles så i former og avkjøles.

Fruktdessert

Frisk eller posjert frukt serveres pent anrettet med garnityr.



Dr-Maud fromasj -
variant / video
<http://ndla.no/nb/node/46>
810

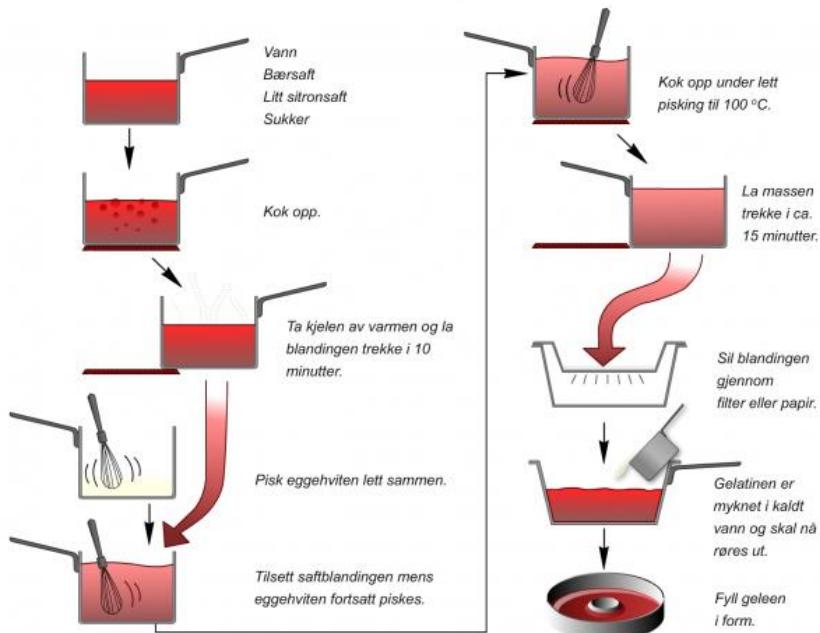


Gelé

Gelé lages på basis av sukkerlake som blir smakt til med frukt eller bærssuft, likør eller vin. Blandingen klares med eggehvit og tilsettes gelatin.

Gelé

Fremgangsmåte for gelé



Kalte desserter – grøt av frukt og bær, kompott, krem, krutong, mousse og pudding

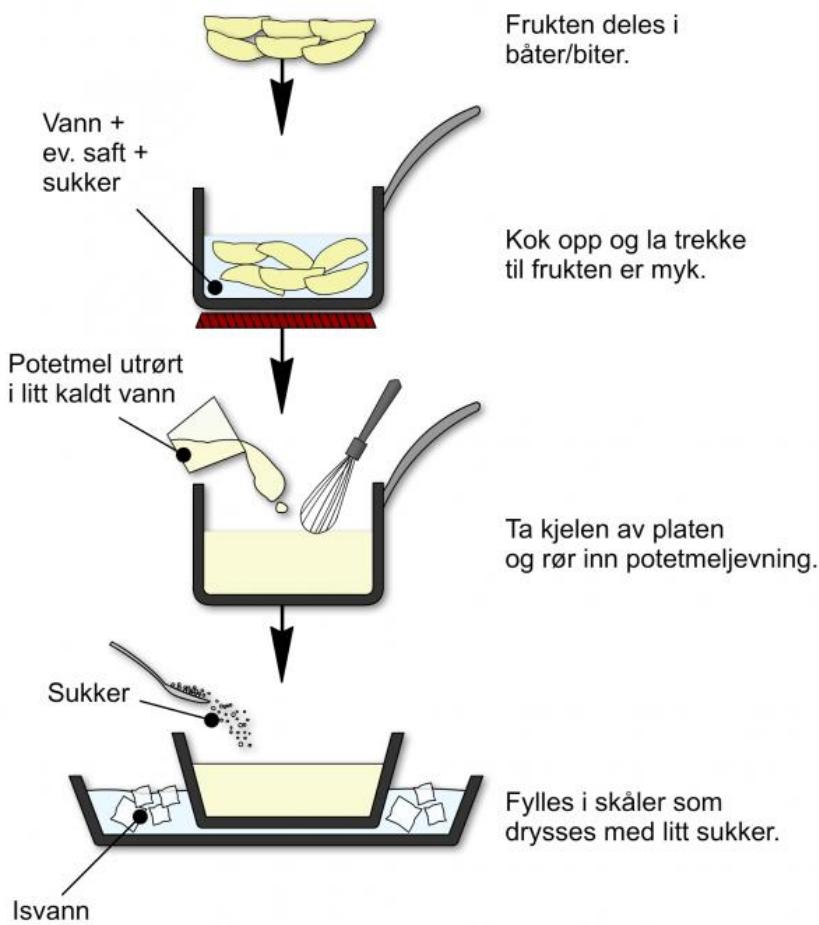
Forfatter: Ketil Lyngvær

[Kalde desserter - grøt av frukt og bær, kompott, krem, krutong, mousse og pudding \(130220\)](#)



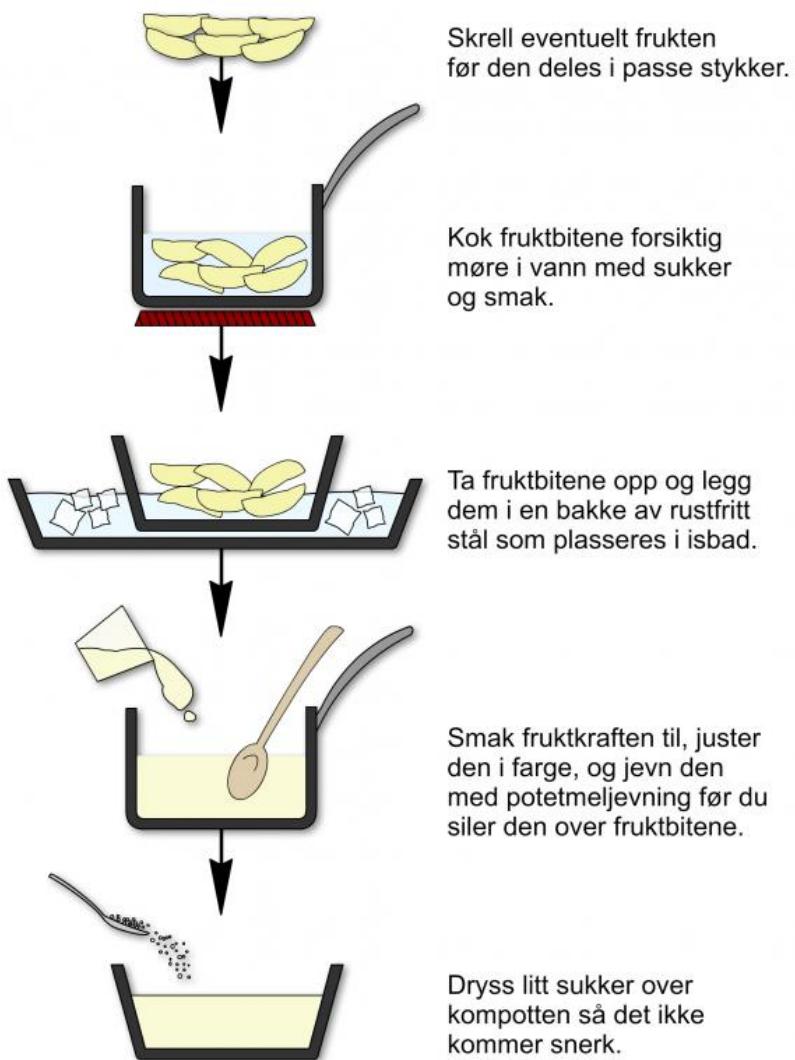
Grøt av frukt og bær

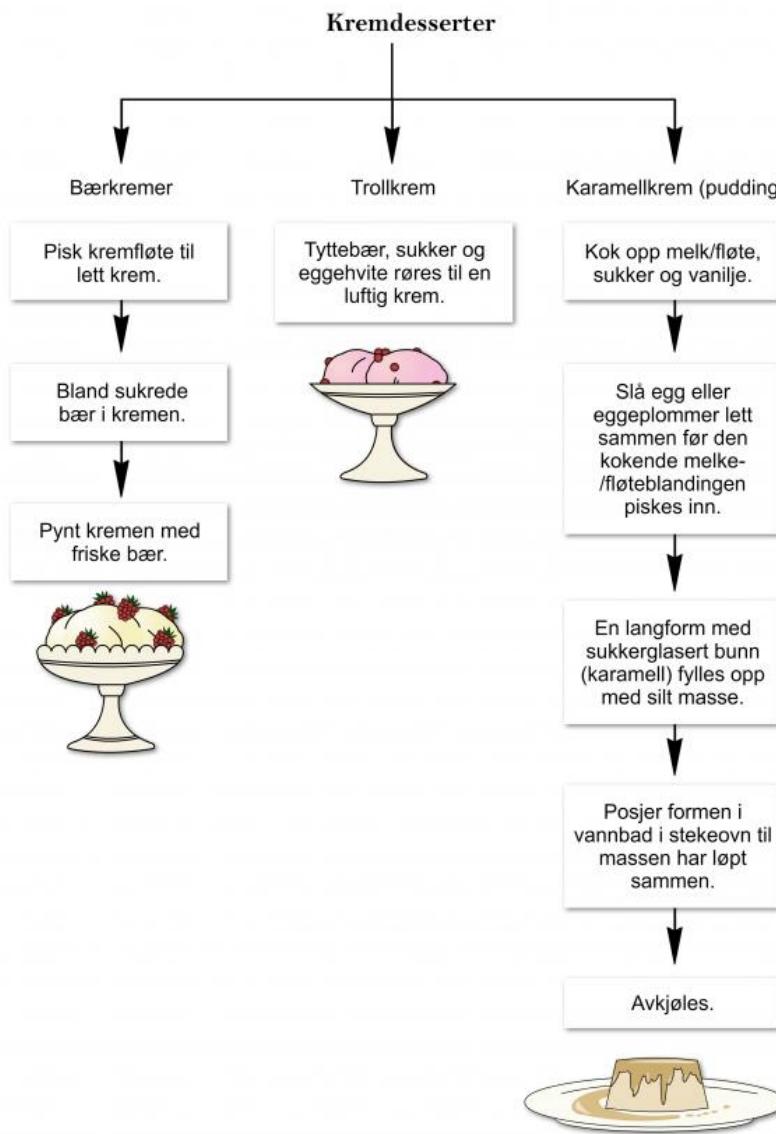
Bruker vi tørket frukt, bør den bløtlegges 8–10 timer før vi koker grøt. Koketiden kan variere alt etter hvilke frukter og bær vi bruker.



Kompott

Forskjellen på kompott og grøt er i hovedsak at i kompotten skal frukten/bærne være mest mulig hele, og vi bruker mindre potetmel når vi jevner fruktkaften.





I dag lages karamellpudding oftest på følgende måte:

- Bland egg og farin godt sammen.
- Tilsett kald melk/fløte og bland godt.
- Siles over i sukkerglaserte former. Posjeres i kombidamper i cirka 1 time ved 90°C eller i vannbad i vanlig stekeovn i 2–3 timer ved 125°C.

Krutonger

Dynk skiver av savarin, sukkerbrød eller brioche med fruktsaft tilsatt likør. Skivene kan glaseres med melisglasur og garneres med frukt, iskrem eller lignende.

Mousse

Mousse er en luftigere form for fromasj. Gelatin kan brukes, men bare i små mengder. Mousse skal alltid anrettes i porsjonsglass.

Pudding

Pudding lages av melk, melis, egg, fløte, gelatin og smaksstoffer. Pisk egg og melis lett sammen. Kok opp melken og tilsett eggeblanding under kraftig pisking. Rør den oppbløtte gelatinen ut i blandingen. Tilsett smaksstoffer. Sil blandingen og kjøl den helt ned. Rør forsiktig inn lettpisket krem. Fyll massen i former som er fuktet med kaldt vann. Hvelv puddingen før servering.



Sjokolademousse

Varme desserter

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Varme desserter \(130406\)](#)



Varme desserter

- dessertsupper
- fruktbeignet
- fruktdesserter
- omelett
- krutong
- timbal
- pai
- pannekaker
- pudding
- sufflé

Dessertsupper

- bær- og fruktsupper
- grynsupper
- melkesupper

Dessertsupper brukes mest i institusjoner.



Bakte epler med sprø topping og vaniljesaus



Dessertsupper / video

<http://ndla.no/nb/node/112364>

Fruktbeignet

- Frukten marineres ofte i likør.
- Frukten tørkes godt før den dypes i frityrørre og stekes i nytt frityrfett ved 180 °C.
- Stekes til den er gyllen og legges på porøst papir.
- Vi kan også drysse med melis og glasere i salamander.
- Serveres med en dessertsaus.

Fruktdessert

- Bruk faste frukter som epler og pærer.
- Skrell frukten og ta ut kjernehuset.



Varme desserter med frukt / video

<http://ndla.no/nb/node/112365>

- Fyll kjernehuset med for eksempel farin og kanel.
- Stek frukten i en smurt form i ovnen med litt sukkerlake i bunnen.
- Frukten kan også bakes inn i butterdeig før den stekes i ovnen.
- Stekes i cirka 10–20 minutter ved 200 °C.

Omelett

- Slå egg, farin og salt lett sammen og stek blandingen som en vanlig omelett i en varm, smurt panne.
- Fyll omeletten og hvelv den over på fat.
- Dryss over farin og lag gittermønster med glødende jern.

Omelett kan også lages som sufflé.

- Bland eggplommer, vann og melis lett sammen.
- Pisk eggehvitene stive og bland dem inn i massen.
- Hell blandingen i smurt panne og stek den i ovn ved 200 °C på nederste rille.
- Når omeletten er gyllenbrun under, settes den på øverste rille eller i salamander og stekes ferdig.
- Ha frukt på den ene halvdelen. Brett over og hvelv omeletten over på fat.

Pai

- Lag deigen først.
- Bland mel, margarin og salt.
- Tilsett vann og arbeid deigen raskt sammen til en fast kule.
- Dekk deigen med plast og la den hvile kaldt i minimum 30 minutter.
- Før en paiform med et jevnt lag deig. La deigen stikke cirka 2 cm over kanten.
- Prikk deigen godt med en gaffel og stek den i cirka 15 minutter ved 200 °C.
- Ta ut formen og avkjøl.
- Fyll formen med oppdelt frukt.
- Dryss på farin og eventuelt andre smaksstoffer.
- Reinskjær formen og pensle med egg.
- Legg et deiglokk over, som prikkes og pensles med egg.
- Stek paien i cirka 35–40 minutter ved 200 °C eller til lokket er gyllenbrunt og frukten myk.

Pannekaker

- Rør sammen egg og farin.
- Tilsett melet og rør til en jevn masse.
- Rør inn kokende margarin.
- Rør inn melk og eventuelle smaksstoffer.
- La røren hvile cirka 30 minutter.
- Stek tynne pannekaker på middels varm panne.

Timbaler

- Kle en smurt timbalform i bunnen og på sidene med en briochedeig, mørdeig eller skiver av sukkerbrød.
- Fyll formen med krem eller fruktkompott. Legg et lokk av deig på formen.
- Deiglokket må ha et lite hull på midten, slik at dampen slipper ut.
- Stek timbalen ved 200 °C til deigen er ferdig.
- Hvelv timbalen på fat og masker den med fruktsaus.



Bakte epler med vaniljesaus



Dessertomelett /
video
<http://ndla.no/nb/node/112366>



Sjokoladesufflé



Gresk mat 5 -
Sesampai med
kryddersirup / video
<http://ndla.no/nb/node/23104>



Kanelkrem og eplekompost



Dessertkrutonger /
video
<http://ndla.no/nb/node/112512>



Pannekaker



Dessertimbal /
video

[http://ndla.no/nb/node/11
2393](http://ndla.no/nb/node/112393)

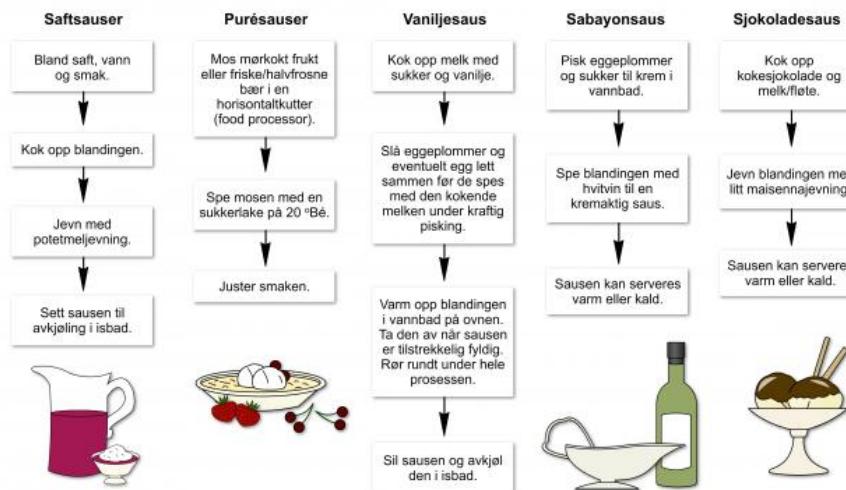
Dessertsaurer og puréer

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Dessertsaurer og puréer \(130410\)](#)



Dessertsaurer og puréer



Dessertsaurer - karamell- og sjokoladesaus / video

<http://ndla.no/nb/node/112343>



Souser med egg - sabayonne- og vaniljesaus / video

<http://ndla.no/nb/node/112342>



Saftsaus og coulis / video

<http://ndla.no/nb/node/112340>

Oppgaver

Desserter – temaoppgave

Forfatter: Stig Lieberg, Amendor AS, Ketil Lyngvær
[Desserter tilberedningsmetoder – temaoppgave \(111209\)](#)



Dette er en oppgave hvor du må bruke kunnskapene dine til forskjellige tilberedningsmetoder for desserter.

Målet med denne oppgaven er at du skal

- vise at du kan benytte forskjellige tilberedningsmetoder for desserter

Informasjon til oppgavene

Klassen deles inn i grupper på 3 eller 4. Den teoretiske oppgaven løses som en kombinert skoleoppgave og hjemmearbeid. Den praktiske oppgaven løses på skolen.

Teoretisk oppgave:

Dere skal sette opp et forslag til en ny dessertmeny for Ternen restaurant i Kristiansand. Kjøkkensjefen ønsker 6 forskjellige desserter som passer i julesesongen.

Han påpeker at han ønsker variasjon mellom varme og kalde desserter.

Det må følge med oppskrift til alle forslagene. Denne leveres inn til avtalt tid for veileding og tilbakemelding.

Beregning av mengde til 4 personer.

Praktisk oppgave:

Gruppene lager to av dessertene fra den teoretiske delen. Hver dessert skal beregnes til 4 personer.

Etter avtale med læreren skal alle desserter serveres til prøvesmaking. Som oppsummering av undervisningsøkten skal hver gruppe forklare fremgangsmåten for sine desserter for resten av klassen.

Tidspunkt for servering avtales med læreren.

Vurdering:

Dere blir vurdert etter

- smak og konsistens på dessertene deres
- helhetlig inntrykk av dessertforslagene



- variasjon i smak, farge og tilberedningsmetoder

Baking

Baking

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Baking \(130414\)](#)



Gjærbakst

Gjærmengden

I brøddeiger

- For at snittflaten ikke skal bli for porøs, bruker vi lite gjær, det vil si cirka 2–3 prosent av melvekten eller cirka 30 g gjær per kilo mel.

I magre deiger til rundstykker, horn og lignende

- Gjærmengden utgjør 5–6 prosent av melvekten, det vil si cirka 50 g gjær per kilo mel.

I feite og søte deiger

- Gjærmengden utgjør 8–10 prosent av melmengden, det vil si cirka 100 g gjær per kilo mel.
- Mye fett og farin virker hemmende på gjærsoppen, derfor trengs det mer gjær for at disse deigene skal bli lette og porøse.

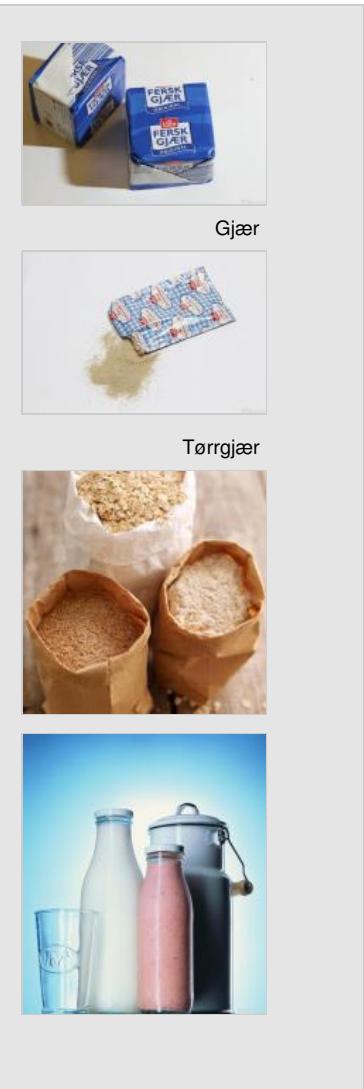
**NB! Dersom deigen skal inneholde store fettmengder, må det lages en fordeig.
Fettet skal da blandes i den ferdige deigen.**

Melet

- Melet må eltes godt sammen med væsken for at glutenet skal få anledning til å danne sitt seige "nettverk".
- Under gjæringen får gjærsoppen næring fra stivelse og farin og lager CO₂-gass som et restprodukt inne i deigen.
- Glutenet gjør deigen seig og elastisk og holder CO₂-gassen inne i deigen, slik at den hever seg.

Deigvæsken

- Deigvæsken må avpasses etter melmengde og meltype.
- Sammalt mel trekker mer væske enn siktet mel fordi fibrene suger mye væske.
- Melk gir større næringsverdi i bakverket enn vann.
- Husk at proteinene utfyller hverandre. (Proteiner er mer verdifulle når vi får ulike sorter

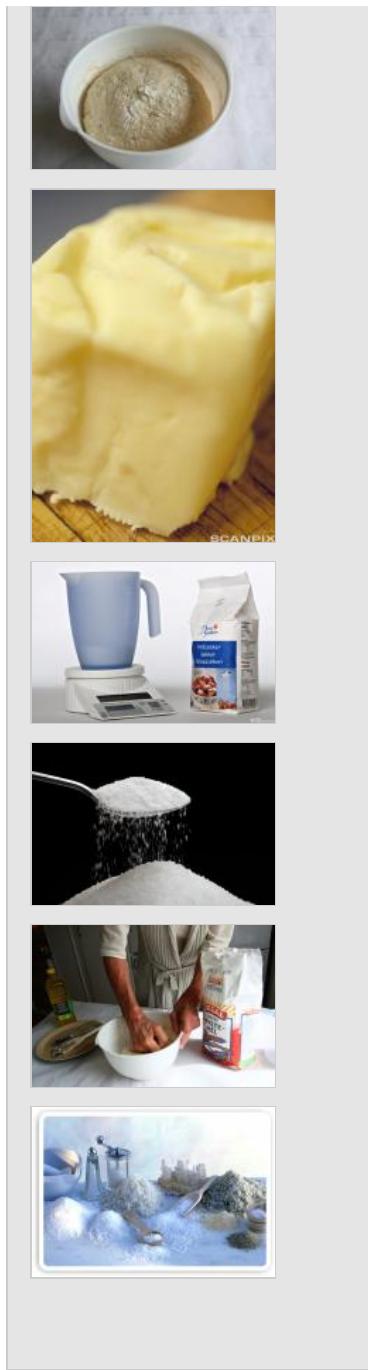


sammen.) Vegetabilisk protein fra korn sammen med animalsk protein i melk er et eksempel på hvordan vi kan kombinere proteiner med ulikt aminosyreinnhold.

- Det ser ut til at syrnet melk får bakverket til å holde seg lenger.
- Egg regnes som deigvæske. Hvis vi bruker flere egg, må vi altså bruke mindre væske.

Fettstoff

- Fettstoffene skal gi god smak, mykere krumme, finere porer og lengre holdbarhet. Lite fett gir et høyere bakverk.
- Mye fett gir et tett og kompakt bakverk.
- Smeltet fett og olje legger seg som en hinne rundt gjærsoppen og hindrer den i å ta opp næring fra melet. Bruk derfor smeltet fett bare i magre deiger.
- Skal det være en stor fettmengde i en gjærdeig, bør fettet smuldres i melet eller tilsettes temperert i væsken.
- Olje bør bare brukes i magre deiger.
- Hardt fett som bakemargarin bruker vi i bakverk som skal være sprøtt, for eksempel i wienerdeig.



Bakefett

- Det er utviklet spesielle bakefettblanding som brukes i bakerier, konditorier og i profesjonelle kjøkken.
- Disse bakefettblandingene har et lavere fettinnhold enn vanlig margarin.
- Bakefettet kan erstatte, eller delvis erstatte, margarin eller smør i bakverket.

Farin

- Farin gir god smak og fin farge på skorpen og et mykere bakverk. Vi framskynder hevingsprosessen ved å tilsette farin som næring til gjærsoppen.
- NB! Husk at mye farin vil hemme gjærsoppen. Farin binder vann, og med store mengder kan farinen ødelegge gjærsoppen ved å trekke vannet ut av den.
- Farin gjør at deigen blir bløtere og mer klissete.

Salt

- Salt stabiliserer gjæringshastigheten og gjør glutenet seigere og sterkere.
- Deigen får en jevnere krumme og blir smidigere om vi tilsetter salt.

Generelt om gjærdeiger

Gjærsoppen omdanner farin og en del av stivelsen til karbondioksid, vann og alkohol. Karbondioksidet danner blærer som får deigen til å heve seg og bli porøs.

Framgangsmåte for gjærdeig

- Varm opp væsken til cirka 35 °C.
- Smuldre gjæren og rør den ut i væsken.
- Bland i salt og eventuelt søtstoff og tilsett melet.
- Rør det hele i en mikser med deigkrok.
- Elt deigen til den slipper bollen og begynner å bli litt spenstig (ikke mer enn 5 minutter).
- Form deigen til en kule og legg den i en bolle til heving. Dekk bollen med plast.
- Etter 30 minutters heving (eller når deigen er dobbelt så stor) slår vi deigen ned.
- La den så heve i 15 minutter.
- Slå sammen den ferdighevede deigen og del den opp i deigemner for utbaking.
- Rull ut emnene og sett dem til heving på et smurt brett eller i en smurt form.
- Pensle de ferdighevede produktene med vann eller pisket egg og stek dem i ovn.
- Deigtemperatur bør ikke være over 30 °C.

NB! I bakverk med lite fett, der bakefett er brukt, går deigen direkte til oppdeling (direkte deigføring).



SCANDIS

Rullede deiger

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Rullede deiger \(130472\)](#)



Butterdeig

Butterdeig hever seg på grunn av vanndamp som blir dannet under steking ved høy temperatur. Vanndampen presser deiglagene fra hverandre, og vi får et lagdelt bakverk som består av tynne blader. Steketemperaturen for butterdeig er ca. 225 °C.

Ekte butterdeig

1. Bland kaldt mel, vann og bakemargarin. Elt blandingen i mikser med deigkrok til en glatt og smidig deig.



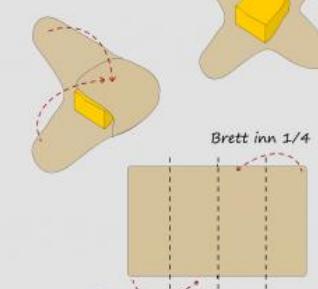
2. Form grunndeigen til en kule og legg den til hvile på kjølerom i ca. 20 minutter.

20 minutter

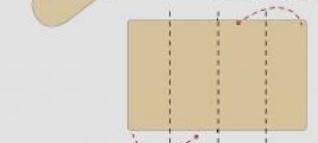
3. Etter hvilen gir vi deigkulen to dype snitt med en skarp kniv. Snittene skal danne et kryss på deigkula.



4. Brett ut de fire spissene og kjevl deigen ut til et kors der spissene er mye tynnere enn midten.



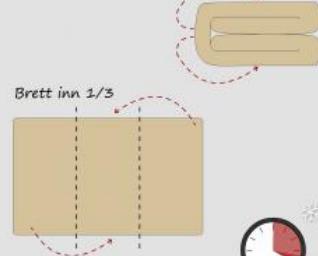
5. Den siste delen av bakemargarinen legges på midten av korset. Spissene børstes rene for mel før vi bretter dem over margarinen. Margarinen skal være helt dekket.



6. Dryss godt med mel på bakeplaten og kjevl ut deigen til et rektangel, cirka 15 mm tykt. Børst bort løst mel.



7. Brett de to endene av rektangelet inn mot midten. Brett så den ene halvdelen over den andre, slik at det blir fire deiglag. La deigen hvile i 20 minutter på kjølerom.



8. Kjevl deigen på nytt til et rektangel, ca. 15 mm tykt. Børst bort løst mel og brett den ene enden av rektangelet 1/3 inn. Brett den andre enden over, slik at det blir tre lag. La deigen hvile i 15–20 minutter på kjølerom.



9. Gjenta så dette to ganger. Deigen er nå klar til bruk. Hvis den ikke skal brukes med en gang, bør den pakkes godt inn i plast og oppbevares på kjølerom.

15–20 minutter

Eksempel på varianter av ekte butterdeig:

- butterdeigsnipper
- fleurons
- kantene til posteier
- saltkranser
- saltstenger
- terteblad

Sammenslått butterdeig

- Bland mel, vann og margarin i terninger (alle ingrediensene må være kalde) og elt blandingen i mikser med deigkrok til en fast masse.
- Dryss bakeplata med hvetemel og trykk ut deigen til et lite rektangel med hånden. Kjevl det ut til cirka 15 mm tykkelse. All kjeveling skal gå fra midten og ut mot hjørnene.
- Brett den ene enden av rektangelet 1/3 inn og brett den andre enden over slik at det blir tre lag.
- Deigen bør hvile i minst 30 minutter før bruk. Den kan ligge innpakket i plast på kjølerom.
- Når denne deigen skal brukes til terteskjell eller vol-au-vent, tilsetter vi 1–2 eggeplommer per kilo deigvekt.

Eksempler på varianter av sammenslått butterdeig:



Butterdeig / video
<http://ndla.no/nb/node/125883>

- barketter
- napoleonskake
- posteibunner
- tarteletter
- terteskjell
- vol-au-vent

Wienerdeig

- Smuldre margarinen i hvetemelet.
- Ha i smuldret gjær og melis eller farin.
- Egg og væske skal tilsettes litt etter litt. Grunndeigen bør arbeides (eltes) minst mulig.
- Rull deigen litt ut slik at bakemargarinen kan pakkes godt inn i grunndeigen.
- Det hele skal kjevles ut til et rektangel, cirka 15 mm tykt.
- Børst bort løst mel og brett rektangelet 1 x 3 inn (se butterdeig).
- Gjenta dette to ganger.
- Dersom deigen ikke kan bakes ut med en gang, legger vi den på kjølerom innpakket i plast.
- Utbakte kaker av wienerdeig bør heves i raskeskap uten damp ved en temperatur på 32–36 °C. De skal stekes ved cirka 240 °C.

Eksempler på varianter av wienerdeig:

- borgermesterflette
- wienerbrød
- wienerhorn
- wienerkam
- wienerkringle
- wienerrull
- wienerstang

Paideig

Paideig består av hvetemel, bakemargarin, salt og vann.

- Mel, margarin og salt blandes i mikser med deigkrok.
- Tilsett vannet litt etter litt. Massen må ikke arbeides for mye med.
- Sett deigen til kjøling i 30 minutter.
- Kjevl deigen og kle formen med leiven.



Ostestenger av butterdeig



Gåselevertartelett



Rabarbra- og mandeltarteletter med vaniljekrem



Wienerdeig / video
<http://ndla.no/nb/node/125868>



Wienerstang



Wienerbrød



Quiche Lorraine

Masser

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Masser \(130460\)](#)



Rørte masser

- Smør eller margarin og farin røres hvitt.
- Rør inn ett egg om gangen.
- Sikt sammen bakepulver, mel og eventuelle andre smaksstoffer.
- Tilsett melblandingene vekselvis med væskeren.
- Rør deigen raskt sammen og fyll den i en godt smurt form.
- Stekes ved 160–175 °C i cirka 45 minutter.

Eksempler på varianter av rørte masser:

- marmorkake
- toscakake
- eplekake
- fruktkake

Piskede masser

- Visp egg og farin til eggedosis.
- Bland mel (eventuelt nøtter og mandler) med bakepulver og sikt det sammen.
- Bland det forsiktig i eggedosisen.
- Fyll massen i smurt form og stek ved 160–175 °C.

Eksempler på varianter av piskede masser:

- marengs
- nøttebunn
- rullekake
- sukkerbrød
- sjokoladekake

Forvellet masse - Vannbakkels

- Kok opp vann, margarin og eventuelt salt i en kjelen.
- Sikt melet oppi under kraftig omrøring.
- Når massen slipper kjelen, tar vi kjelen av varmen.
- Avkjøl massen litt.



Marmorkake



Formkake / video
<http://ndla.no/nb/node/75>
[249](#)



Marengs med jordbær



Sukkerbrød / video
<http://ndla.no/nb/node/75>

- Rør inn ett og ett egg til en glatt masse.
- Massen må ikke være så tynn at den flyter utover etter sprøyting.
- Stekes ved 200 °C i cirka 20-30 minutter.

[246](#)



Vannbakkels

Gjærbakst, kaker stekt i frityr, kaker stekt i jern, linsedeig og mørdeig

Forfatter: Ketil Lyngvær

[Forskjellig bakverk - gjærbakst, kaker stekt i frityr, kaker stekt i jern, linsedeig og mørdeig \(130422\)](#)



Hovedtypene av gjærbakst

- brød
- småbrød
- hvetedeig
- pizzadeig

Eksempler på varianter av brød:

- fletteloff
- grovbrød
- kneippbrød
- loff

Eksempler på varianter av småbrød:

- brioche
- franske horn
- horn
- rundstykker

Eksempler på varianter av hvetedeig:

- aniskringle
- hveteboller
- klippekrans
- skillingsboller
- skoleboller
- tekake

Kaker stekt i frityr

Felles for alle kaker stekt i frityr er at de stekes ved en temperatur på 170–180 °C. Kakene stekes til de er pent brune, og legges på kakerist med porøst papir.

Eksempler på varianter av kaker stekt i frityr:

- berlinerboller
- fattigmann
- hjortetakk
- krustader
- rosettbakksels

Kaker stekt i jern

Blant kaker stekt i jern finnes mange ulike varianter som bygger på gamle norske mattradisjoner.

Eksempler på varianter av kaker stekt i jern:

- goro
- krumkaker
- vafler

Linsedeig

Linsedeig lages av hvetemel, smør eller margarin, farin og eggeplommer. Deigen brukes til å fore linseformer med og som lokk på disse formene.

- Bland smør og farin forsiktig sammen.
- Tilsett eggeplommer og hvetemel.
- Arbeid disse forsiktig sammen.

Mørdeig

- 1 del farin
 - 2 deler smør
 - 3 deler hvetemel
 - 1 eggeplomme
 - 1 egg
- Bland smør og farin forsiktig sammen.
- Bland i eggeplomme, egg og hvetemel.
- Arbeid ingrediensene forsiktig sammen.

Eksempler på varianter av mørdeig:

- fyrstekake
- småkaker

Småkaker

Småkaker er en samlegruppe av svært mange kaffekaker som i høy grad er knyttet til julen. De fleste stekes ved 170–190 °C.

Eksempler på varianter av småkaker:

- berlinerkranser
- sandkaker
- sirupssnipper
- kokosmakroner



Britisk landsbyloff



Byggbrød



Brioche



Skoleboller



Rosettbakksels



Vafler



Linsedeig / video
<http://ndla.no/nb/node/125867>



Mørdeig / video
<http://ndla.no/nb/node/125867>

[5861](#)



Fyrstekake - mørdeig med
mandelmasse



Sandkaker



Berlinerkranser

Salater og dressinger

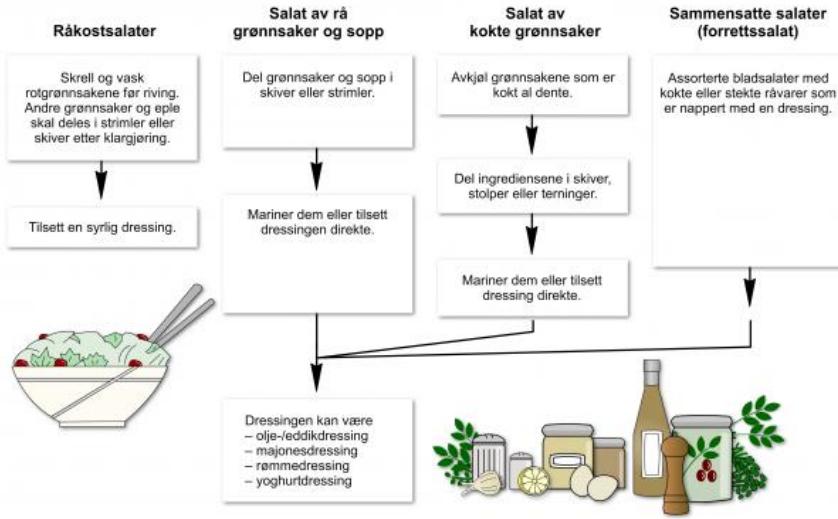
Forfatter: Ketil Lyngvær
[Salater og dressinger \(126188\)](#)



Salater

Salater blir brukt som tilbehør til hovedretter eller som forrett.

Hovedtyper av salater

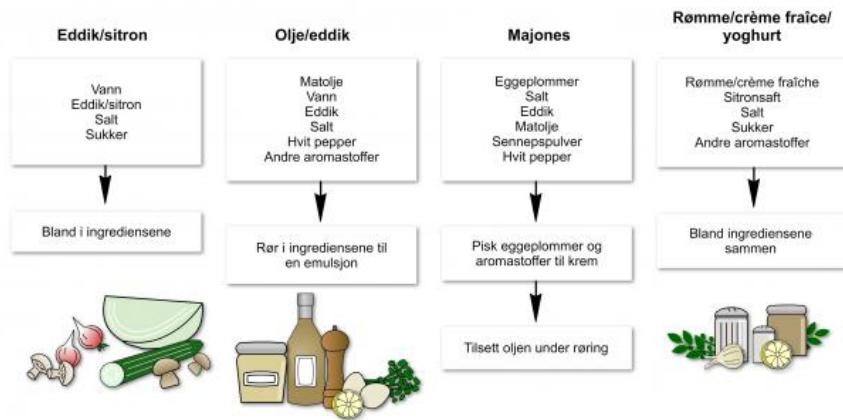


Salatdressinger

Salatdressinger blir laget på grunnlag av:

- eddik/sitronsaft, salt og farin
- olje, eddik, salt og pepper
- majones rømme eller crème fraîche
- yoghurt

Til én porsjon salat regner vi 20–25 g dressing.



Brødmat

Forfatter: Ketil Lyngvær
[Brødmat \(126087\)](#)



Hovedgruppene av brødmat

- bagett
- fransk horn (croissant)
- horn
- kanapé
- landgang
- rundstykker
- sandwich
- snitter
- smørbrød
- spesialsmørbrød



Spesialsmørbrød med reker

Bagett

Bagett er porsjonspariserloff som skjæres opp langs den ene langsiden. I åpningen legges pålegg.

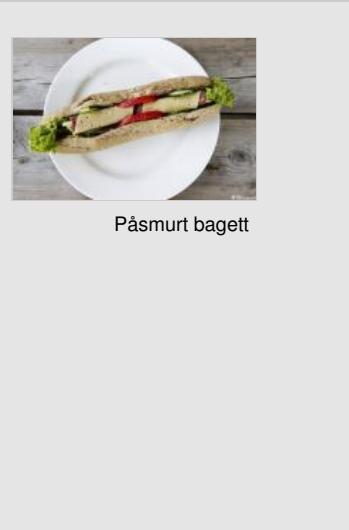
Fransk horn (croissant)

Fransk horn lages av en gjærdeig med innbakt fett. Det deles i to på langs og smøres før pålegget legges på.

Horn

Til horn bruker vi samme deig som til rundstykker. Horn deles i to på langs og smøres før pålegget legges på.

Kanapé



Påsmurt bagett

Generelt: Skjær formloff i 10–12 mm tykke skiver. Skjær loffskivene i ønsket fasong, fra 3 til 6 cm i diameter. Loffskivene blir ofte smørristet. Vanligvis brukes dyrt pålegg og stilig pynt. Aktuelle påleggstyper: reker, kaviar, østers, blåskjell, hummer, krabbe, laks, ål, roastbiff, spekeskinke, tunge, gåselever, camembert, brie og lignende.



Tre kanapeer på grovt brød

Landgang

Skjær formloff på langs i fine skiver og smør den. Legg på ulike typer pålegg. Hver påleggstype får garnityr og pynt som passer til.



Fransk horn



Landgang

Rundstykker

Rundstykker deles i to på tvers, og hver halvdel smøres og dekkes med pålegg og pynt. Kuvertbrød er små rundstykker som serveres til supper og lignende.



Rundstykke med smør,
hvitost og epleskiver

Sandwich

To skiver loff, ferske eller ristet, legges sammen med pålegg imellom. Sandwicher serveres både varme og kalde.



Sandwich med egg og bacon



Snitter

Snitter

Snitter er skiver av formbrød som deles diagonalt. Pålegg fra gruppene kjøtt, fisk, leddyrl, ost, salater og egg blir ofte brukt. Snitter blir rikt pyntet.



Smørbrød med laks

Smørbrød

Til smørbrød bruker vi en hel skive brød. Formstekt brød blir mye brukt. Brødkiven smøres, dekkes med pålegg og dekoreres med garnityr.



Stekt tartarsmørbrød

Spesialsmørbrød

Spesialsmørbrød er varme eller kalde smørbrød med ulike typer pålegg.

Retningslinjer for tilberedning av brødmat

- Bruk alltid nyskåret, ferskt brød.
- Smør et tynt lag smør som dekker den ene siden.
- Bruk nyskåret eller friskt pålegg.
- Alt pynt som brukes, må være frisk og spiselig.
- Pynten plasseres slik at pålegget blir hovedelementet.

Smørbrød med alt

Hygiene

Riktig oppbevaring av mat

Forfatter: Snöball Film AS, Ketil Lyngvær

[Riktig oppbevaring av mat \(99565\)](#)



Riktig oppbevaring av mat / video

<http://ndla.no/nb/node/98540>

Filmen handler om oppbevaring av lett bedervelig mat på forskjellige lagre som kjølerom, fryserom og tørrvarelager. I tillegg blir merking av matvarer og begreper som "siste forbruksdag" og "best før" gjennomgått.

Spørsmål

1. Hvordan kan oppbevaring av mat påvirke kvaliteten?
2. Hvor mange grader skal det være på et kjølerom, og hvorfor?
3. Hva menes med lett bedervelige matvarer, og hvordan skal de oppbevares?
4. Forklar hva som menes med varerullering.
5. Forklar hvordan du kan oppbevare ytrefilet av okse over lengre tid.
6. Hvorfor har butikker og større bedrifter ofte flere kjølerom og fryserom?
7. Hva er det som kjennetegner et tørrvarelager?
8. Tabellen viser en oversikt over ulike matvarer. Sett kryss for riktig oppbevaring av matvarene.
Noen av varene i tabellen kan oppbevares på to forskjellige lagre.

	Kjølerom	Fryserom	Tørrvarelager
Olivenolje			
Fiskekaker			
Ytrefilet av okse			
Ris			
Poteter			
Reker i lake			
Skallreker			
Mel			
Sukker			
Havregryn			
Tomater			
Slangeagurk			
Hel makrell			



Lagring av ost

Begreper:
kjølerom

lett bedervelig
varerullering

fryserom

holdbarhet
tørrvarelager
siste forbruksdag

Makrell i tomat			
-----------------	--	--	--

9. Noen av varene i tabellen kan oppbevares på to forskjellige lagre, beskriv hvorfor.
10. Når du selv pakker varer for oppbevaring, er det viktig at du merker varen tydelig. Hvordan bør du merke varen?
11. Forklar hva merkingen av følgende varer bør inneholde: kjøttdeig, ris, pasta, fiskefilet.
12. Hva er forskjellen på siste forbruksdag og best før?

Praktisk oppgave

Ta to gulrøtter og to agurker. Legg en gulrot og en agurk på kjølerom og en agurk og en gulrot i romtemperatur i en uke. Beskriv kvaliteten på varene etter en uke.

Merkeoppgave - merking av mat



Merkeoppgave - merking av mat / fil

<http://ndla.no/nb/node/8293>

best før



Kjølelagring



Hermetikk og tørrvarer



Emballerte kjøttprodukter

Fotograf: [Frode Hansen](#)

Sykdom fra mat og drikke

Forfatter: Snöball Film AS, Ketil Lyngvær

[Sykdom fra mat og drikke \(99560\)](#)



Sykdom fra mat og drikke / video

<http://ndla.no/nb/node/98528>

Filmen handler om hvorfor vi kan bli syke av mat, hvordan mat kan bli bedret, og hvordan vi kan unngå dette.

Spørsmål

1. Forklar hva som skjer dersom mat står i romtemperatur over lengre tid.
2. Forklar ordet smittekilde.
3. Forklar hva som menes med vekstvilkårene for bakterier.
4. Forklar forskjellen på matinfeksjon og matforgiftning.
5. Hva er Mattilsynets oppgave?
6. Hva er kryssforurensning?
7. Noen bruker utstyr med fargekoder. Hvorfor?
8. Hvordan organiseres systemet med rene og urene soner?

Praktisk oppgave

Ta to små fiskestykker og pakk dem i plast. Legg det ene på kjøkkenbenken og det andre på kjøling. Sjekk begge fiskestykkene etter et døgn. Bruk sansene, og beskriv begge fiskestykkene.



E-coli bakterier

Begreper:
mikroorganismer
smittekilde
vekstvilkår
næring
lett bedervelig
matforgiftning
matinfeksjon
kryssforurensing
grovkjøkken

Personlig hygiene

Forfatter: Snöball Film AS, Ketil Lyngvær

[Personlig hygiene \(99624\)](#)



Personlig hygiene / video

<http://ndla.no/nb/node/98526>

Filmen handler om personlig hygiene ved arbeid på kjøkken og i bedrifter som arbeider med matvareproduksjon. Det er med eksempel på smittekilder, riktig håndvask, riktig bekledning og inndeling av ren og uren sone på arbeidsplassen.

Spørsmål

1. Forklar hva som menes med trygg mat.
2. Tegn opp den produksjonslinja du jobber på, og beskriv hva som er rene og urene soner.
3. Hvilke bestemmelser regulerer den rene sonen? Hvilke krav stilles til din personlige hygiene?
4. På hvilken måte er det størst fare for at du kan bringe smittestoffer inn i produksjonslokalene?
5. Hva er bakterier? Gi eksempler på noen bakterier du ikke bør finne på et kjøkken.
6. Hva er mugg?

Praktiske oppgaver

1. Hva er mikroorganismer? Pakk tre laksebiter på tre forskjellige måter – en vakuumpakket – en i plastfilm – en i papir. Oppbevar dem i samme kjøleskap. Hvilken av dem utvikler synlige mikroorganismer først? Forklar hvorfor.
2. Ta avtrykk av for eksempel kjøkkenredskaper, arbeidsbenk, nøkler, mynter, rene og urene fingre i hver sin petriskål med agar. Skriv hva slags avtrykk som er tatt på hver petriskål. Sett petriskålene i et varmeskap i noen døgn, og se hva som skjer. Forklar hvorfor noen skåler har oppblomstring av mikroorganismer, mens andre ikke har det.

Matsmitte og hygiene

Begreper

personlig hygiene
mikroorganismer

trygg mat

smitte

riktig håndvask
desinfeksjon

ren sone

uren sone



God personlig hygiene er
viktig



Hånd med bakterier

Lyd og video

Julemat

Julemiddag – eksempler – pinnekjøtt, ribbe, tapas, rømmegrøt

Forfatter: Opplysningskontoret for egg og kjøtt, Opplysningskontoret for meieriprodukter, melk.no, Ketil Lyngvær
[Videoer: Pinnekjøtt, ribbe, tapas, rømmegrøt \(46830\)](#)



Ribbe / video

<http://ndla.no/nb/node/46705>



Hjemmelaget pinnekjøtt / video

<http://ndla.no/nb/node/46799>



Pinnekjøtt / video

<http://ndla.no/nb/node/46706>



Juleskinke / video

<http://ndla.no/nb/node/46707>



Rømmegrøt / video

<http://ndla.no/nb/node/46818>



Jul hos Emmas - Tromsø / video

<http://ndla.no/nb/node/46795>



Juletapas 1 / video
<http://ndla.no/nb/node/46786>



Juletapas 2 / video
<http://ndla.no/nb/node/46805>



Ribbe i melk / video
<http://ndla.no/nb/node/46822>