

Quiz gymnasiet inriktning livsmedel

1. Vad skall man tänka på när man väljer fisksort?
2. Vilken märkning måste fisken ha när den säljs från butik/grossist?
3. Fisk är känslig för höga temperaturer, vilken är en bra kärntemperatur då du tillagar fisk som skall serveras direkt?
4. Vilket tillagningssätt lämpar sig inte när man lagar fisk?
5. Om man gör en rullad av en plattfiskfilé, vilken sida har man inåt? Skinnsidan eller den andra?
6. Vilka fiskskrov kokar man helst fiskfond/buljong på?
7. Fisk är en stor källa till D-vitamin, vad behöver vi det för?
8. Nämn tre olika färskhetskriterier. Alltså hur ser man att fisken är färsk?
9. Hur kalibrerar du en termometer?
10. Hur gör man rent en skärbräda där man filear eller skurit fisk?

Svar:

1. Välj fisk och skaldjur efter säsong. Fisken blir oftast dyrare när den är rombärande om det är en fisk man inte äter romen på. Här finns säkert fler bra svar som t.ex. pris och miljöpåverkan och självklart smak.
2. Handelsnamn (det svenska namnet), latinskt namn, om den är odlad eller vildfångad, vart den är fiskad t.ex. Skagerak, Kattgatt, Nordsjön eller Östersjön. Enbart FAO 27 eller Nordostatlanten räcker inte. Är fisken odlad räcker det med land. Det skall också stå vilket fångstredskap man använt om fisken är vildfångad.
3. En bra snittemperatur är 50 grader. Detta gäller för de flesta fiskar men det finns undantag. Dessa hittar du i Tillagningsguide för fisk och skaldjur på Sjömatsfrämjandets hemsida.
4. Kokning. Koka upp buljongen/vattnet och dra av från plattan och lägg i fisken. Sjud eventuellt.
5. Skinnsidan skall vara inåt eftersom filén böjer sig åt rätt håll då när den tillagas. Lägg filén på skärbrädan med skinnsidan uppåt och klicka på fyllningen på den breda delen. Rulla så den smala stjärtänden kommer ytterst. Då stängs rulladen fint.
6. Ädelfiskskrov som sjötunga, piggvar, slätvar eller rödtunga. Då får fonden en god elegant fisksmak och blir klarare. Man kan använda andra vita fiskars skrov också men du får en fiskigare smak och en grumligare buljong. Använd aldrig feta fiskars skrov när du kokar fond/buljong.
7. D-vitamin behövs för att lagra in kalcium i vårt skelett.
8. Gälarna skall se friskt rosaröda ut, ögonen ska se levande ut (ibland kan de blivit påverkade om isen legat emot), skinnet skall vara blankt/blött inte torrt eller täckt av illaluktande slem. Man gör dock en helhetsbedömning av fisken. Filéerna skall vara glansiga och lätt genomskinliga/glasiga på vit fisk.
9. Du testar den så att den visar 100 grader i kokande vatten och att den visar 0 grader i isvatten.
10. Använd först kallt vatten för att diska av skärbrädan. Eftersom fiskproteiner stelnar vid låga temperaturer 45-50 grader så är det lätt hänt att proteinerna "bränner" fast i skärbrädan. De ligger sedan kvar och det blir då lätt en bakteriepåväxt på skärbrädan som kan kontaminera andra livsmedel senare. Efter du använt kallt vatten kan du diska av med ljummet vatten och diskmedel.