

HOTELL- OG NÆRINGSMIDDELFAG

Kjell E. Innli og Helge Helmersen

RÅSTOFFLÆRE

Bokmål

Yrkeslitteratur as

© Yrkeslitteratur as, Oslo 1994

ISBN 82-584-0507-1

2. utgave 2003

Det må ikke kopieres fra denne bok i strid med åndsverkloven og fotografiloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, Interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndraging, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Vi takker alle som har hjulpet oss med illustrasjonene. Uten deres interesse og velvilje ville det ikke vært mulig å utstyre boka med et så bredt utvalg av bilder.

www.yrkeslitteratur.no

Omslag: Eksportutvalget for fisk, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker, Opplysningskontoret for kjøtt.

Illustrasjoner: De Danske Sukkerfabrikker, Eksportutvalget for fisk, Erik Haugen as, Gartnerhallen, Jan Grønseth, Jon Fekjan, Jørn Lie, Kolbjørn Mohn Jenssen, Kraft Foods, Mills as, Nestle as, Nopal as, Norsk Iskrem, Opplysningskontoret for egg og hvitt kjøtt, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker, Opplysningskontoret for kjøtt, Per Eide Studio, Pål Thomas Sundhell, Rigmor Haugsand, Stabburet as, Statkorn as, Synnøve Finden asa, Sætre as, TINE BA, Toro – Rieber og søn as, Vidar Vassvik, Vinmonopolet.

For mer detaljerte opplysninger om illustrasjoner, kontakt forlaget.

Lay-out og utkjøring på Desktop: Forlagsservice as, Tore Mårds
Trykk: PDC Tangen, 2003

Forfatterne



Kjell E. Innli

Kjell E. Innli er hovedforfatter av boka. Han er assisterende rektor ved Rauma videregående skole og er adjunkt med opprykk. Han begynte i den videregående skolen i 1969 og har tidligere erfaring både som kokk og kjøkkensjef.

I tida ved skolen har han arbeidet aktivt med fag- og skoleutvikling. Har vært medlem i de fleste fagplangrupper i kokk- og servitørfaget og i læreplangruppen for grunnkurs hotell- og næringsmiddelfag.

Han var med å startet Kokkenes Mesterlaug i Møre og Romsdal og var laugets oldermann i de ti første årene. Formann i yrkesutvalget for kokk- og servitørfag og i prøvenemnda for kokkfag i Møre og Romsdal fra 1983 til 1993. Skolerepresentant i Opplæringsrådet for kokk- og servitørfag fra 1985.

Innli har vært dommer ved lærlingkonkurranser, NM for kokker i 1990, 1992, 1997 og 1998, i EM for unge kokker i Utrecht i 1994 og ved The International Youth Skill Olympics i kokkefag i Amsterdam i 1991, i Taiwan i 1993, i Lyon i 1995 og i St. Gallen i 1997.

Han fikk i 1988 Møre og Romsdals hotellforenings hederspris og i 1992 Andre Enghs gullnål, som er Norges Kokkemestres Landsforenings høyeste utmerkelse.

Innli har skrevet flere lærebøker for kokk- og servitørfag og kokebøker både om regional og nasjonal matkultur.

Bøkene er:

- 1985 **Yrkeslære i kjøkken** (medforfatter Helge Helmersen), boka ble sterkt utvidet da den kom i nytt opplag i 1990.
- 1988 **Bedriftslære for servicemedarbeidere**. Boka ble sterkt utvidet da den kom i nytt opplag i 1992.
Matvarekunnskap (medforfatter Helge Helmersen), boka ble sterkt utvidet da den kom i nytt opplag i 1991.
- 1990 **Oppskrifts- og arbeidsbok** (medforfatter Helge Helmersen)
- 1991 **Yrkeslære for servitører** (Østerrisk lærebok som ble bearbeidet og omskrevet til norske forhold sammen med Ruth Innli)
Fra bestemors kjøkken. Mat og mattradisjoner fra Møre og Romsdal (var redaktør og forfatter i samarbeid med Kokkenes Mesterlaug, Møre og Romsdal.
- 1992 **Gjestebehandling, salg og service** (medforfatter Per Tore Mjelva)
Kaldtkjøkkenets gleder, Østerrisk koldkjøkkenbok som ble bearbeidet og omskrevet sammen med Helge Helmersen.
- 1993 **Vårt norske kjøkken** (i samarbeid med Norges Kokkemestres Landsforening)
- 1994 **Råstofflære** (medforfatter Helge Helmersen)
Produksjons- og konserveringslære (medforfatter Helge Helmersen)
Studie- og oppgavebok
- 1995 **Profesjonell matlaging** (medforfatter Helge Helmersen)
Gastronomisk ordbok, norsk-fransk-tysk-engelsk
Bransjelære i kokkfag – servitørfag
Lærerens bok til bransjelære for kokker og servitører VKI
Meny- og spesialkostlære (medforfatter Anna-Katrine Havang)
- 1996 **Profesjonell gjestebehandling – salg og service, kokk- og servitørfag**



Helge Helmersen

Helge Helmersen er medforfatter. Han er avdelingsleder for kokk- og servitørfag ved Ladejarlen videregående skole og har lektorkompetanse. Han har undervist i den videregående skolen siden 1971, på grunnkurs og videregående kurs og har vært med på forsøk, fagplanarbeid og skoleutvikling.

Læretiden i kokkfag har Helmersen fra Britannia Hotell, Trondheim og han har 15 års arbeidslivserfaring i kokk- og servitørfag i inn- og utland, fra sjø og land, både som fagarbeider, mellomleder og leder. Etter 1985 har han vært kjøkkensjef i 2 år og hotelldirektør i 1½ år. Medlem i Trondheimkokkenes Mesterlaug fra 1973, har hatt forskjellige verv i laug og ble tildelt Cordon Bleu i 1978. Han har tatt kurs i ernæring, informasjonsteknologi, miljølære, didaktikk, pedagogikk, organisasjon og ledelse ved høyskoler og universitet. Han er medforfatter på flere lærebøker for kokk- og servitørfag og forfatter av **Bransjelære** for grunnkurs hotell- og næringsmiddelfag. Helmersen har kokkfagbrev, mesterbrev i kokkfag, restaurantbrev og hotellbrev.

Innhold

KAPITTEL 1

FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER

1.1 Grønnsaker	11
Næringsinnhold	11
Lagring	11
Belg- og frøvekster	12
Blad- og salatvekster	14
Blomstervekster	17
Fruktgrønnsaker	18
Knoll- og rotvekster	20
Kålvekster	24
Løk- og purrevekster	26
Spiselige blomster	27
Stengelvekster	28
Arbeidsoppgaver	29
1.2 Urter og friske kryddervekster	30
De enkelte sortene	30
1.3 Poteter	32
Næringsinnhold	32
Matpoteter	32
Omsetning	34
Import	34
Kvalitet	34
Merking	34
Lagring	34
Krav til størrelse	34
Tilsyn og vedtak	34
Bruk	35
Potetprodukter fra industrien	35
Arbeidsoppgaver	35
1.4 Frukt	36
Næringsinnhold	36
Inndeling av frukt	36
Norsk frukt	36
Importert frukt	36
Modenhetsgrad	37
Lagring	37
Frukttypene	37
Tørket frukt	52
Soltørking	52
Kunstig tørking	52
Tørkede frukttyper	52
Arbeidsoppgaver	53
1.5 Bær	54
Næringsinnhold	54
Bærtypene	54
Arbeidsoppgavene	55

1.6 Nøtter og frø	57
Næringsinnhold	57
Forarbeid	57
Lagring	57
Nøtte- og frøtypene	57
Arbeidsoppgaver	59
1.7 Sopp	60
Næringsinnhold	60
Plukking og stell av sopp	60
Holdbarhet og oppbevaring	60
Sopptypene	60
Arbeidsoppgaver	62

KAPITTEL 2

KORN, RIS, PASTA OG ASIATISKE NUDLER

2.1 Korn og kornprodukter	63
Korn	63
Fremstilling av hvetemel	64
Utmalingsgrad	66
Næringsinnhold	66
Forbruk	66
Bakeevne	66
Kvalitetsegenskaper og analyser	66
Betegnelser på norsk brødmel	67
Mel brukt i bakerier	67
Oppbevaring	68
Kornslag og kornprodukter	68
Andre produkter	71
Brød	72
Oppbevaring av brød	72
Brøddvarer	73
Deigflak	74
Frokostblandinger	74
Kjeks	74
Tørkebrød	74
Arbeidsoppgaver	75
2.2 Ris	76
Næringsinnhold	76
Handelsvarer	76
Arbeidsoppgaver	78
2.3 Pasta og asiatiske nudler	79
Pasta	79
Pastasortene	79
Asiatiske nudler	80
Arbeidsoppgaver	81

KAPITTEL 3

MELK, OST OG SMØR

3.1 Melk og melkeprodukter	83
Næringsinnhold	83
Pasteurisering	83
Homogenisering	84
Separering	84
Syrning	84
Melk som handelsvare	84
Søte melketyper	84
Andre melketyper	84
Sure melketyper	85
Fløtetyper	85
Rømmetyper	85
Forbrukerpakning	86
Merking	86
Oppbevaring	86
De enkelte produktene	86
Arbeidsoppgaver	88
3.2 Ost	89
Historikk	89
Pasteurisert ost	89
Produksjon av ost	89
Innpakning	90
Lagring	90
Merking	90
Magre oster	91
Saltfattige oster	91
Norske ostetyper	92
Franske oster	99
Oster fra andre land	103
Danmark	103
England	104
Hellas	105
Italia	105
Nederland	105
Sveits	106
Sverige	106
Tyskland	107
Servering av ost	107
Arbeidsoppgaver	108
3.3 Smør og smørprodukter	109
Smør	109
Fremstilling av smør	109
Smørtyper	109
Arbeidsoppgaver	109

KAPITTEL 4

FISK, KAVIAR, BLØTDYR, SKALLDYR, PIGGHUDER OG ALGEPRODUKTER

4.1 Fisk og kaviar	111
Næringsinnhold	111
Kvalitetsbedømming	112
Lagring	112
Produkttyper	112
Hvordan fisken er oppbygd	112
Bløgging	113
Fiskefamiliene	113
Flyndrefiskene	113
Laksefiskene	115

Makrellfiskene	117
Sildefiskene	117
Torskefiskene	118
Andre fisker	120
Kaviar	126
Kaviartyper	126
Arbeidsoppgaver	126

4.2 Bløtdyr, skalldyr, pigghuder og algeprodukter	127
Næringsinnhold	127
Bløtdyr	127
Blekkspruter	127
Frosk	128
Muslinger/skjell	128
Snegler	129
Skalldyr	130
Noen vanlige skalldyr	131
Pigghuder	132
Algeprodukter	133
Arbeidsoppgaver	134

KAPITTEL 5

FJÆRFE, FUGL, EGG OG EGGPRODUKTER

5.1 Fjærfe og fugl	135
Næringsinnhold	135
Fjærfe	135
Emballasje	135
Inndeling av fjærfe	136
Fugl	136
Omsetning av fugl	136
Fugletypene	137
Arbeidsoppgaver	141
5.2 Egg og eggprodukter	142
Næringsinnhold	142
Eggets oppbygning	142
Sortering av egg	143
Oppbevaring og bruk	143
Eggprodukter	143
Arbeidsoppgaver	144

KAPITTEL 6

KJØTT OG VILT

Næringsinnhold	145
Kontrollverket	145
Kontrollstempel	145
Klassifisering av kjøtt	147
EUROP	147
Kvalitetsbedømming ved kjøp av kjøtt	151
Vurdering av alder på storfeslakt	151
Mørning av kjøtt	151
Beskrivelse av de ulike gruppene av slakt	153
Kalv	153
Partering av kalv	153
Handelsvarer av kalv	154
Storfe	156
Partering av storfe	156
Handelsvarer av storfe	157
Gris/svin	160
Partering av slaktegris	160
Handelsvarer av slaktegris	161

Lam og sau	164
Partering av lam og sau	165
Handelsvarer av lam og sau	165
Annet småfe	167
Blandingsprodukter	167
Bearbeidede kjøttprodukter fra industrien	168
Blodprodukter	168
Deiger	168
Farser	168
Pølsevarer	170
Påleggsvarer	171
Reine kjøttprodukter	171
Ruller og andre formede reine kjøttprodukter	171
Spekevarer	171
Vilt	173
Stempelmerking	173
Mørningstid for vilt	173
Hjortevilt	173
Handelsvarer av reinsdyrkjøtt	174
Gnagere	175
Pattedyr som lever i havet	176
Hval	176
Sel	176
Arbeidsoppgaver	177

KAPITTEL 7

MARGARIN, MATFETT, OLIVENOLJE OG ANDRE MATOLJER

7.1 Margarin og matfett	179
Margarin	179
Råstoffer	179
Produksjon	180
Kontroll	180
Kvalitet og oppbevaring	180
Margarintyper	180
Matfett	181
Arbeidsoppgaver	181
7.2 Olivenolje og andre matoljer	182
Utvinning av fett	182
Olivenolje	183
Kvalitet	184
Olivenolje fra enkelte land	184
Bruk av ulike kvaliteter olivenolje	184
Varianter av olivenolje	184
Andre matoljer	184
Arbeidsoppgaver	186

KAPITTEL 8

KAFFE, TE OG ANDRE DRİKKEVARER

8.1 Kaffe	187
Hovedtyper	187
Kaffens historie	187
Internasjonal kaffehandel	187
Kaffebusken og bærene	188
Maling av kaffe	189
Pakking	189
Pulverkaffe	189
Kaffeerstatning	189
Kaffens fysiologiske virkning	189
Arbeidsoppgaver	190

8.2 Te	191
Tebuskens vekstområde	191
Behandling	191
Tesortering	191
Teens egenskaper	191
Næringsverdi	191
Tesorter	192
Arbeidsoppgaver	192

8.3 Kakao og sjokolade	193
Kakaotreets vekstområde	193
Behandling av kakaoen	193
Produktspesifikasjoner og varebetegnelser	194
Arbeidsoppgaver	194

8.4 Frukt- og urtedrikker	195
Sortene	196

8.5 Mineralvann og saftdrikker	197
Mineralvann	197
Saftdrikker	197
Merking	198
Lagring	198
Arbeidsoppgaver	198

KAPITTEL 9

KRYDDER, SALT OG BULJONG

9.1 Krydder og kryddersaus	199
Krydderblandinger	199
Næringsverdi	199
Kvalitet	199
Innkjøp	199
Oppbevaring	200
Råd ved bruk	200
Krydderegenskaper	200
Inndeling	201
Handelsvarer	201
Industriefremstilte kryddersaus og kryddret tilbehør ..	210
Handelsvarer	210
Arbeidsoppgaver	212
9.2 Salt og smaksforsterkere	213
Salt	213
Berg- eller steinsalt	213
Sjøsalt	213
Hovedkvaliteter av salt	214
Smaksforsterkere	214
Arbeidsoppgaver	214
9.3 Buljong og buljongprodukter	215
Buljongproduktene	215
Arbeidsoppgaver	215

KAPITTEL 10

SUKKER, SIRUP, HONNING, ANDRE SØTNINGSMIDLER, SYLTETØY OG MARMELADE

10.1 Sukker, sirup, honning og andre søtningsmidler	217
Sukker	217
Råstoff og produksjon	217
Sirup	217

Kunstige søtningsmidler	218
Handelsvarer	218
Honning.....	219
Honningsortene	219
Arbeidsoppgaver	220

10.2 Syltetøy, gelé og marmelade.....	221
Syltetøy	221
Gelé	221
Marmelade og fruktpuré	221
Arbeidsoppgaver	222

KAPITTEL 11

EDDIK OG SURSYLTEDE OG KONSERVERTE PRODUKTER

11.1 Eddik	223
Produksjon	223
Handelsvarer	223
Arbeidsoppgaver	224

11.2 Sursyltede og konserverte produkter.....	225
Lagring	225
Bruk	225
Chutney og relish	225
Grønnsaker og frukt	225
Pikkels	226
Arbeidsoppgaver	226

KAPITTEL 12

KAKE- OG DESSERTPYNT, FORTYKNINGS- OG HEVEMIDLER OG TILSETNINGSSTOFFER

12.1 Kake- og dessertpynt	227
--	------------

12.2 Fortykningsmidler	229
-------------------------------------	------------

12.3 Hevemidler	230
Hevemiddeltypene	230

12.4 Tilsetningsstoffer, hjelpestoffer og merking	231
Tilsetningsstoffer i maten	231
Definisjoner	231
E-nummer	231
Bruken av tilsetningsstoffer	231
Enkelte grupper av tilsetnings- og hjelpestoffer	232
Merking av næringsmidler	233
Arbeidsoppgaver	233

Stikkord	234
-----------------------	------------

Innledning

Råvarenes kvalitet er av avgjørende betydning for all matproduksjon. Skal matretten eller drikken få rett kvalitet, må alle ingrediensene ha den kvaliteten som oppskriften sier. Oppskriften må oppgi kvalitetskravet til hver enkelt ingrediens, slik at innkjøperen vet hvilke kvaliteter som skal kjøpes inn.

Siden de fleste råvarer/ingredienser endrer seg under lagring, er det viktig at bedriften lagrer dem på den beste måten, med hensyn til f.eks. temperatur og relativ luftfuktighet i lagringslokalet. Da hindrer vi unødig svinn og sikrer at ingrediensene har den kvaliteten de skal ha når de skal brukes i produksjonen.

Råstofflære skal gi en innføring i de råvarene og ingrediensene som brukes i produksjon av mat, hvor de kommer fra, kvalitetskriterier, næringsinnhold og bruk.

Boka er primært skrevet for hotell- og næringsmiddelfag, VK1 kokk, men kan også brukes av elever på grunnkurs og alle som er interessert i eller arbeider med mat og råstoffer. Sammen med vår bok **Profesjonell matlaging** dekker den målene i faget matlagings- og råstofflære.

Boka har fargebilder av de fleste råvarene. Det gir mulighet til å gjenkjenne og repetere også uten at selve råvarene er tilgjengelige. I de tilfellene at skolen ikke kan skaffe friske råvarer til undervisningen, vil fargebildene alene være en god hjelp i læreprosessen.

Boka er systematisk og alfabetisk ordnet innenfor hver råvaregruppe og det er naturlig at boka fungerer som oppslagsbok i læretiden og i arbeidslivet.

Vi håper du får nytte og glede av boka.

Forlaget tar forbehold om feil og setter stor pris på om du kontakter oss hvis du har kommentarer.

Åndalsnes og Trondheim, juli 2003

Kjell E. Innli og Helge Helmersen

KAPITTEL 1

Frukt, bær og grønnsaker



1.1 Grønnsaker

Næringsinnhold

Næringsinnholdet i grønnsaker varierer fra sort til sort og innenfor hver enkelt sort ut fra type, modningsgrad, jordsmonn, gjødselmengde og klima.

Energi

De fleste grønnsaker inneholder mye vann og gir lite energi. Når vi likevel anbefaler folk å øke inntaket av grønnsaker, er det på grunn av de ikke-energigivende næringsstoffene (vitaminer og mineraler) som grønnsakene inneholder. Energiinnholdet i 100 g spiselig vare varierer fra 50 kJ til 634 kJ og vannprosenten fra 68 til 96.

Protein

Grønnsaker (unntatt belgvekster) inneholder lite protein. For vanlige grønnsaker er proteinmengden pr. 100 g spiselig vare fra 0,7 til 6,2 g. For friske belgvekster er den fra 1,8 til 7 g, og for tørkede belgvekster fra 21 til 22 g.

Fett

De fleste grønnsaksortene har et fettinnhold på 0,1–0,2 g pr. 100 g spiselig vare. Fettinnholdet er vanligvis ikke over 1,3 g.

Karbohydrater

Variasjonen er stor fra sort til sort, og mengden varierer fra 1,6 til 31,1 g pr. 100 g spiselig vare. Karbohydrater består av sukker og stivelse, som er energigivende, og cellulose, som ikke fordøyes, men som er gunstig for en normal mage- og tarmfunksjon.

Vitaminer

Grønnsaker inneholder karoten (forstadiet til A-vitamin), C-vitamin og litt av vitaminene i B-gruppen.

Mineraler

Det fins både jern, kalium og kalsium i grønnsaker. Mengdene varierer.

Lagring

Tørkede belgvekster holder seg best på tørrvarelager ved 10 °C og lav relativ luftfuktighet.

Luftfuktigheten bør være fra 65 til 70 % for løkvekster og fra 90 til 95 % for de fleste andre grønnsaker.

Lagringstemperatur for grønnsaker er:

- 0–2 °C: Alle knoll- og rotgrønnsaker unntatt poteter, alle løk- og purrevekster, stengelvekster, blad- og salatvekster unntatt dill, kålvekster, mais og chilipepper
- 2–4 °C: Dill, friske bønner og erter
- 4–5 °C: Poteter og andre knollvekster
- 6–12 °C: Artiskokk, aubergine, bittermelon, gresskar, okra, paprika, squash
- over 12 °C: Karse, agurk, tomat, tomatillo

Etylengass

Under modningsprosessen avgir de fleste planteprodukter etylengass. Etylengassen framskynder modningsprosessen hos frukt og har en skadelig innvirkning på grønnsaker.

Grønne grønnsaker gulner under påvirkning av etylengass. Agurk gulner, får bløte flekker og går i oppløsning. Noen grønnsaker forandrer smak når de blir påvirket av etylengass. Det gjelder gulrøtter, som blir bitre, dill, som blir smakløs, og salat, som får brune flekker langs hovedbladnervene.

Frukt og grønnsaker som skiller ut mye etylengass, er epler, fersken, melon, plommer, pærer, banan, avokado og tomat.

Lys

Grønnsaker bør ikke utsettes for naturlig eller kunstig lys under lagring, for lyset kan føre til skjæmmende farge og gi bitter smak på grønnsakene.

Inndeling av grønnsaker

Grønnsakene deles inn i grupper etter hvilken plantedel de kommer fra, og dels deler vi dem inn etter artsgrupper. Inndelingen kan være:

- Belg- og frøvekster
- Blad- og salatvekster
- Blomstervekster
- Fruktgrønnsaker
- Knoll- og rotvekster
- Kålvekster
- Løkvekster
- Spiselige blomster
- Stengelvekster

Belg- og frøvekster

Belg- og frøvekstene inneholder forholdsvis mye protein og vitaminer fra B-gruppen. Belgvekster brukes både friske og tørket.

Tørkede belgvekster er de modne frøene fra planter som tilhører erbeblomstfamilien. Frøene er proteinrike og har en viktig plass som proteinkilde i vegetarisk kosthold. Fra arkeologiske undersøkelser vet vi at bønner var en av de første plantene menneskene begynte å dyrke.

De modne frøene fra belgvekstene blir sortert og tørket rett etter innhøstingen for at smak, konsistens og næringsinnhold skal bli best mulig.

De friske belg- og frøvekstene deler vi inn i:

- Bønner
- Erter
- Mais
- Okra

Bønner (*Phaseolus vulgaris*)

Den typen bønner som brukes friske, kalles skolmbønner. De kommer egentlig fra Peru, der inkafolket dyrket flere sorter. I Norge har det vært dyrket bønner helt fra 1600-tallet. Skolmbønner skal være sprø og gi en knaselyd når de blir brukket. De er saftspente og har liten frøutvikling når de er av beste kvalitet.

Kommer fra: Norge, Sør-Europa og Nord-Afrika.

Handelsvare: Frisk, fryst og hermetisk.

Skolmbønnene deler vi inn i:



- **Aspargesbønner**

Aspargesbønner er små, runde og kjøttfulle skolmer.



- **Brekkbønner**

Brekkbønner er lange, runde eller ovale, grønne skolmer.



- **Snittebønner**

Snittebønner er lange, flate og grønne skolmer.



- **Voksbønner**

Voksbønner har form som brekkbønner, men mangler klorofyll og er hvitgule på farge.

Sesong: Hele året.

Lagring: 2–4 °C og 90 % luftfuktighet. Kort lagringstid.

Bruk: Kokt, sautert, stuet og til suppe.

Næringsverdi: 143–157 kJ pr. 100 g.

Erter (*Pisum sativum*)



Grønnskål (*Brassica oleracea* var. *cephale*)

Grønnskålen består av sterkt krusete blader med mørkegrønn farge. Bladene er store og blir brukt både til mat og som pynt på fat istedenfor salat.

Handelsvare: Frisk.

Kommer fra: Norge.

Sesong: Høsthalvåret.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: Rå som pynt, i salater, supper og gratinert.

Næringsverdi: 235 kJ pr. 100 g.

Hodekål (*Brassica oleracea capitata*):

Hodekål



Sommerkål



Spisskål

Familien hodekål deles inn i artene hvitkål og spisskål.

Handelsvare: Frisk eller nedlagt hermetisk som surkål.

Hodekål deles inn i følgende arter:

- **Hvitkål** (*Brassica oleracea* var. *alba*)
Hvitkål kan deles inn i tre typer etter tidspunktet for innhøsting. Inndelingen er:
- **Sommerkål** – runde hoder med sprø, løst knyttede grønne blader.
- **Høstkål** – runde hoder med sprø, løst knyttede grønne blader.
- **Vinterkål** – flatrund, svært fast, lysegrønn til hvit farge.
Bruk: Sommerkål rå til salat og kokt, høst- og vinterkål rå i salater, kokt, farsert, stuert og som surkål.
- **Spisskål** (*Brassica oleracea* var. *conica* DC)
Spisskålen er en typisk sommerkål. Den har spisst hode med sprø, løst knyttede blader som er saftige og har en mild smak.
Kommer fra: Norge.

Sesong: Spisskål og sommerkål juni-august, høstkål august-oktober og vinterkål i vinter- og vårhalvåret.

Lagring: 0–2 °C og 90 % luftfuktighet.

Bruk: Rå til salat og kokt.

Næringsverdi: 130 kJ pr. 100 g.

Kinakål (*Brassica pekinensis*)

En gammel kinesisk kulturplante. Bladene er sprø og saftige, og egner seg godt til salater.

Kommer fra: Norge, Israel, Nederland og Spania.

Sesong: Hele året.

Lagring: 0–2 °C og 90 % luftfuktighet.

Bruk: Rå i salater, kokt, gratinert og bresert.

Næringsverdi: 76 kJ pr. 100 g.

Pak choi (*Brassica rapa* var. *chinensis*)

Kålen ligner bladbete og kalles også stilkkål. De hvitaktige bladstilkene er kjøttfulle, sprø og smaker mildt. Bladene er mørkt grønne med hvite nerver.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: Skyll kålen rett før bruk. Den kan brukes i supper, blandes med ris og hurtigstekes i wok.

Næringsverdi: Kålen er en god kilde for kalium og karoten.

**Pyntekål** (*Brassica oleracea* var.)

Pyntekål består av store, dekorative blader. Det fins flere fargekomposisjoner: gulgrønn, gul-lilla, gul-rosa-lilla.

Kommer fra: Norge, Mellom-Europa.

Sesong: Høsten.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: Som pynt og i salater.

**Rosenkål** (*Brassica oleracea gemmifera*)

Rosenkål er en ung kulturplante som trolig har sin opprinnelse i et gartneri nær Brussel i Belgia. I England heter derfor rosenkål Brussels sprouts og i Sverige brysselkål. Det er små kålhoder som vokser opp etter en treet stengel. Rosenkålen skjæres løs fra



stengelen. Den er mer utpreget i smaken enn vanlig hodekål og forholdsvis rik på vitaminer i forhold til andre grønnsaker.

Handelsvare: Frisk og fryst.

Kommer fra: Norge, Belgia og Nederland.

Sesong: August til april.

Lagring: 0–2 °C og 90 % luftfuktighet.

Bruk: Kokt, sautert, som puré og suppe.

Næringsverdi: 244 kJ pr. 100 g.

Rødkål (*Brassica oleracea capitata rubra*)

Rødkål er en variant av hvitkål. Den har fioletttrøde blader. Bladstilken og de grove nervene er hvite. Fargenyansene kan variere noe fra sort til sort. Hodene er faste.

Handelsvare: Frisk og kokt rødkål som halv- eller helkonserver.

Kommer fra: Norge.

Sesong: I vinterhalvåret.

Lagring: 0–2 °C og 90 % luftfuktighet.

Bruk: Rå i salater, rødkål (som surkål).

Næringsverdi: 183 kJ pr. 100 g.



Savoikål (*Brassica oleracea* var. *sabauda* L)

Den stammer fra den viltvoksende bladkålen i kyststrøkene i Vest-Europa og ved Middelhavet.

Savoikålen danner hode av mørkegrønne blader med kruset overflate. Hodene er litt løse, og smaken er litt bitter.

Kommer fra: Norge.

Sesong: August til oktober.

Lagring: 0–2 °C og 90 % luftfuktighet. Kort holdbarhet.

Bruk: Rå i salat, kokt og bresert.

Næringsverdi: 115 kJ pr. 100 g.



Stilkkål, se pak choi.

Strandkål (*Crambe maritima*)

Sorten har lysegrønne blader med brede, kjøttfulle og spiselige bladstilker.

Handelsvare: Frisk.

Kommer fra:

Middelhavslandene.

Sesong: Sommer.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: Kokt strandkål er godt med en krydret saus eller smørstekt med hvitløk. Forvellet kan stilkene serveres som asparges. Den kan også spises rå med vinaigrettedressing.



Løk- og purrevekster

Løk- og purrevekstene kommer opprinnelig fra Østen. Til Europa kom disse vekstene som kepaløk, purreløk og hvitløk. På grunn av den sterke smaken blir løkvekstene mye brukt som smakstilsetning. De er rike på kalorier og organiske salter, men inneholder lite vitaminer.

Til gruppen hører:

- Gressløk
- Hvitløk
- Kepaløk, rødløk, sylteløk, vårløk
- Pipeløk
- Purreløk
- Sjalottløk

Gressløk (*Allium schoenoprasum*)



Den er viltvoksende i store deler av Europa og Vest-Asia. Vill gressløk har grovere blader enn den dyrkede. Gressløken har fine rør som er hvite ved roten og grønne oppover. Gressløk blir i motsetning til de andre løksortene regnet som et krydder. Det er en 20–30 cm høy, gresslignende, flerårig vekst med lange, hule blader og purpurfargede blomster.

Handelsvare: Frisk eller tørket.

Kommer fra: Norge og Danmark.

Sesong: Hele året.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: I silderetter, eggeretter, salater, rømme, kryddersmør og ostemasse, på stekt fisk, i sauser og supper.

Næringsverdi: 168 kJ pr. 100 g.

Hvitløk (*Allium sativum*)



Den kommer fra Sentral-Asia. I landene rundt Middelhavet, Kina og India har hvitløk vært dyrket i uminnelige tider på grunn av sine rensende egenskaper. Hvitløken er bygd opp av mange små båter (fedd, klo, kløft) i et hvitt og tørt hylster. På grunn av den sterke lukten og smaken blir hvitløk hos oss mest brukt som et krydder, mens den i andre deler av verden også brukes som grønnsak.

Handelsvare: Frisk i ranker, enkeltvis eller tørket og malt.

Kommer fra: Italia, Spania og Frankrike.

Sesong: Hele året.

Lagring: 0–2 °C og 65–70 % luftfuktighet.

Bruk: Som krydder i sauser, supper, urtesmør, salater, stekt kjøtt og fisk. Som grønnsak i gryteretter.

Næringsverdi: 663 kJ pr. 100 g.

Kepaløk/matløk (*Allium cepa*)

Kepaløken stammer fra Midtøsten. I dag dyrker vi den på Sør- og Østlandet. Løk er bygd opp lagvis og har et ytre skall som vi fjerner. Om sommeren omsettes årets løk utørket i bunter. Ellers omsettes løk lett tørket i løs vekt. Med kepaløk menes egentlig matløk, som kan deles inn etter farge og størrelse.

Handelsvare: Matløk deles inn etter farge og størrelse i:

- **Kepaløk**
Løk med gulbrunt skall.
- **Rødløk**
Løk med rødt skall og rød kant på løkringene.
- **Sylteløk, miniløk**
Kepaløk som danner løk på et tidlig stadium.
- **Vårløk/salatløk**
Små unge, milde løker med friske skudd.

Kommer fra: Sør- og østlandet, Europa, Israel og USA.

Sesong: Hele året.

Lagring: 0–2 °C og 65–70 % luftfuktighet.

Bruk: Stekt som garnityr til kjøtt og fisk, i kjøtt- og fiskefars, i salater o.l.

Næringsverdi: 164 kJ pr. 100 g.

Matløk, se kepaløk.

Pipeløk (*Allium fistulosum*)

Pipeløk er en løkvækt og ligner på tynn purreløk. Den danner ingen løk, bare en hvit fortykning nederst. Hele planten er aromatisk.

Kommer fra: Europa.

Sesong: Vår og sommer.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: Den grønne delen brukes til krydderblanding **fines herbes** sammen med persille, kjørvæl, estragon og gressløk i en rekke varme og kalde retter. Pipeløk gir best smak dersom den tilsettes like før retten er ferdig kokt. Den hvite delen brukes som vanlig løk.

Purreløk (*Allium porrum*)

Purreløken stammer trolig fra viltvoksende planter i middelhavslan-
dene. Planten har vært kjent i mer enn 5000 år, og i Norge fra 1694. Den tilhører samme slekt som løkartene, men mangler den oppsvulmede løkformen.

Purren har en mild, aromatisk løksmak som minner om gressløk.



Handelsvare: Frisk.

Kommer fra: Norge og Mellom-Europa.

Sesong: Hele året. Importeres om våren.

Lagring: 0–2 °C og 90–95 % luftfuktighet.

Bruk: I suppe, salater, kokt til kjøtt og fisk, i kraftgryter og eggeretter.

Næringsverdi: 172 kJ pr. 100 g.

Sjalottløk (*Allium ascalonicum*)

Sjalottløk er en variant av kepaløk, men er mye skarpere i smaken. Den er oval og litt flattrykt, rødbrun og oppdelt i mindre løk.

Handelsvare: Frisk.

Kommer fra:

Middelhavslan-
dene og
Nederland.

Sesong: Hele året.

Lagring: 0–2 °C og 65–70 % luftfuktighet.

Bruk: Som smaksstoff i supper, sauser og dressinger, ellers som kepaløk.

Næringsverdi: 150 kJ pr. 100 g.

**Spiselige blomster**

Spiselige blomster har vært brukt i matlagingen helt siden oldtiden. De mest kjente er blomkarse og stemorsblomst, men blomster fra eple- og sitrontrær, lavendel, krysantemum, pelargonium, syrin, ringblomst, sjasmin og løvetann blir også brukt. Det er kun **friske blomster** som **ikke har vært sprøytet** som kan brukes.

Til gruppen hører:

- Blomkarse
- Marsfiol
- Squashblomster

Blomkarse (*Tropaéolum majus*)

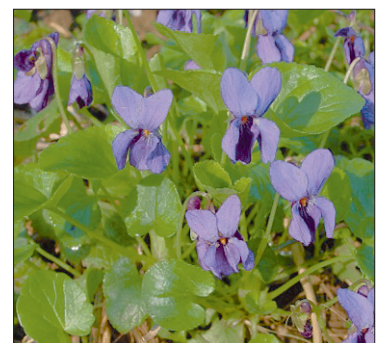
Planten som stammer fra Sør-Amerika har både blader, blomster og knopper som kan spises.

Bruk: Bladene og blomsten er delikate og bør spises så friske som mulig. De er dekorative og gir salaten en krydret smak. Legg blomstene oppå salaten etter vinaigrettedressingen slik at de ikke trekker til seg oljen. Blomkarseknopper kan brukes som erstatning for kapers.

Marsfiol (*Viola odorata*)

Marsfiolen er en vakker plante og både bladene og blomstene har en delikat smak.

Bruk: Friske, tørket eller kandiserte. Setter en spiss på salater, kaker og drinker. Den eteriske oljen som blir trukket ut av fiolen blir brukt til å smakssette kaker, søt-saker og likør.



1.3 Poteter (Solanum tuberosum L)

Poteten tilhører søtvierfamilien, og kommer opprinnelig fra Andesfjellene i Sør-Amerika, der den har vært dyrket helt siden 3000 år f.Kr. Til Europa kom poteten ca. år 1550 (Spania) og til Norge ca. 1750. Poteter ble ikke dyrket i større mengder i Norge før etter nødsårene rundt 1810.

Næringsinnhold

Næringsinnholdet i poteter varierer fra sort til sort og innenfor hver enkelt sort ut fra type, modningsgrad, jordsmonn, gjødselmengde og klima.

Energi

Energiinnholdet i 100 g spiselig vare er 326 kJ og vannprosenten er 78 for høstpotet.

Protein

Poteter inneholder ca. 1,7 g pr. 100 g spiselig (høstpotet).

Fett

Poteter inneholder ikke fett.

Karbohydrater

Mengden varierer fra sort til sort, men er ca. 17,5 g pr. 100 g spiselig vare høstpoteter.

Vitaminer

Poteter inneholder alfatokoferol, tiamin, riboflavin, niacin og C-vitamin.

Mineraler

Det fins både kalsium, jern, natrium og kalium i poteter. Mengdene varierer.

Matpoteter

Matpoteter deles inn i grupper ut fra dyrkingstid, avkastning og lagringsegenskaper. Bransjen deler potetene inn i fire sorteringer/grupper:

Gruppe 1 Tidlige sorter

De blir markedsført fra midten av juni

Gruppe 2 Halvtidlige sorter

De blir markedsført fra midten av juli

Gruppe 3 Halvseine sorter

De blir markedsført fra midten av august

Gruppe 4 Seine sorter og spesialsorter

De blir markedsført fra slutten av september og utover.

Tidlige sorter

Aksel

Aksel er en ny, svært tidlig sort. Den har avlange knoller, rød skallfarge, lysegult kjøtt, fin matkvalitet og gode kokeegenskaper.



Ostara

Ostara har store knoller, hvit skallfarge, lysegul kjøttfarge og et noe lavere tørrstoffinnhold. Det er en tidlig matpotet-sort som ved forsiktig gjødsling kan gi bra matkvalitet.



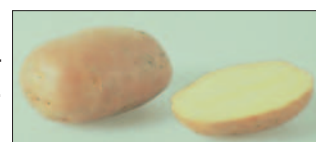
Ruth

Ruth har store, ovale knoller, lyserød skallfarge, gul kjøttfarge og et noe høyere innhold av tørrstoff enn de andre tidligpotetene. Matkvaliteten er bedre.



Snøgg

Snøgg har store, ovale knoller, rød skallfarge, gul kjøttfarge og matkvalitet som Ostara. Snøgg er en meget tidlig sort og har kort brukstid.



Halvtidlige sorter

Brage

Brage har middels store knoller, rød skallfarge og lys kjøttfarge. Den har høyere tørrstoffinnhold og bedre matkvalitet enn Laila.



Grom

Grom har ovale knoller, rød skallfarge, gult kjøtt og bra matkvalitet og kokeegenskaper.

Laila

Laila har langovale knoller, lyserød skallfarge og svakt gult kjøtt. Bra matkvalitet på ettersommeren og om høsten.



Troll

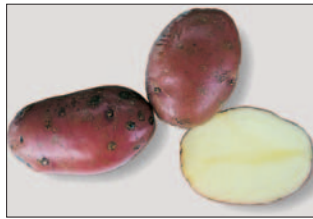
Troll har rundovale, store knoller, sterkt rød skallfarge og sterkt gul kjøttfarge. Bra matkvalitet.



Halvseine sorter

Asterix

Asterix har langoval form med rødlig skallfarge og lysegult kjøtt. Poteten er kokefast og egner seg godt til pommefrites.



Beate

Beate har langovale knoller, rød skallfarge og hvitt kjøtt. Egner seg godt til råskrelling og industriell bearbeiding. Beate har middels god matkvalitet og er sterk mot mørkfarging.



Folva

Folva er utviklet i Danmark, har glatt skall med lyst gulgrått skall og en jevn og oval form. Poteten er stor, har et kokefast kjøtt og egner seg godt som bakt potet.



Kerrs pink

Kerrs pink har ovale, noe kantete knoller, lyserød skallfarge og hvitt kjøtt. Den er svak mot tørråte og har god matkvalitet.



King Edward

King Edward har avlange ovale knoller med rødflekket skall og nesten hvitt kjøtt. Den er en god matpotet, men blir ikke særlig melen.



Peik

Peik har ovale, store knoller, lyserød skallfarge og svakt gul kjøttfarge. Den egner seg godt til råskrelling og industriell bearbeiding. Peik er lagringssterk og tørrstoffrik, er sterk mot mørkfarging og har meget god kvalitet.



Seine sorter og spesialsorter

Blå Kongo

Blå Kongo er en forholdsvis ny spesialsort i Norge. Den har oval, ujevn form med blållilla skall og blållilla melent kjøtt.



Mandelpotet

Mandelpotet er en gammel potetsort med lange, flattrukete, krokete knoller, hvit skallfarge og gult kjøtt. Den gir normalt små avlinger, er ikke resistent mot potetkreft, er svak mot tørråte, men har meget god matkvalitet. Mandelpoteter fra fjellbygdene og Nord-Norge har den beste kvaliteten.



Ottar

Ottar har middels store, rund-ovale knoller, rød skallfarge og gul kjøttfarge. Den er spesielt utvalgt for Nord-Norge og poteter fra Troms og Finnmark har meget god matkvalitet. Ottar er noe svak mot mørkfarging og tørråte.



Pimpernell

Pimpernell har middels store, ovale knoller, mørkerødt skall og sterkt gul kjøttfarge, men får lett mørkfarging etter skrelling og etter støtskader. Pimpernell er lagringssterk og har god matkvalitet. Den er best etter nyttår.



Ringerikspotet

Ringerikspotet er en gammel potetsort med flattrukete knoller og sterkt gul kjøttfarge. Den er lite resistent mot potetsykdommer. Ringerikspotet er vanskelig å dyrke. Den gir små avlinger, men matkvaliteten er meget god, og den passer i indre strøk av Sør-Østlandet.



Saturna

Saturna er en spesialsort for produksjon av chips. Den har rundovale, litt kantete knoller, hvitt skall og svakt gul kjøttfarge. Saturna er svak mot mørkfarging og har brukbar matkvalitet, men brukes stort sett i industrien.



Andre frukter

- Ananas
- Aprikos
- Avokado
- Banan
- Bilimbi
- Brødfrukt
- Cherimoya
- Dadler
- Druer
- Durian
- Epler
- Feijoa
- Fersken
- Fiken
- Granateple
- Guava
- Gullblad
- Hornmelon, se kiwano
- Jaboticaba
- Jackfrukt
- Jujube
- Kaki (persimon)
- Kaktusfiken
- Karambol
- Kirsebær
- Kiwano
- Kiwi
- Kokebanan
- Kvede
- Litchi
- Longan
- Loquat, se mispel
- Mango
- Mangostan
- Melon
- Mispel
- Nektarin
- Oliven
- Papaya
- Pasjonsfrukt
- Pepino
- Persimon, se kaki
- Physalis
- Plommer
- Pære
- Rabarbra
- Rambutan
- Sapodilla
- Sapote
- Tamarillo

Modenhetsgrad

De fleste frukter omsettes i modnet tilstand. Men norske pærer og flere importerte frukter blir omsatt mer eller mindre modnet. Frukt er vanligvis tilstrekkelig modnet når den gir etter ved et lett trykk med en finger uten at det går hull på det ytre skallet.

Umoden frukt modnes raskt ved romtemperatur (20 °C) i noen dager.

Under modningsprosessen avgir all frukt etylengass (etengass). Etylengassen framskynder modningsprosessen. Umoden frukt lagret sammen med frukt som skiller ut mye etylengass, blir raskere moden enn om den ligger alene ved samme temperatur. Frukter som skiller ut mye etylengass, er:

- Epler
- Fersken
- Melon
- Plomme
- Pære

Etylengassen virker skadelig på blomster og grønnsaker. Blomster visner raskere, grønne grønnsaker gulner, og flere grønnsaker får en negativ smaksutvikling.

Lagring

Nøtter og tørket frukt lagres best på et mørkt tørrvarelager ved 10 °C og ved lav luftfuktighet. De andre fruktene skal lagres ved en luftfuktighet mellom 85 og 95 % og innenfor fem temperaturområder.

Temperaturområder

- 0–2 °C Aprikos, druer, nektarin, fersken og pære
- 2–6 °C Appelsin, brødfrukt, dadler, eple, fiken, jujube, kiwi, mangostan, mispel, oliven og rabarbra
- 6–8 °C Bergamott, blodappelsin, duriam, granateple, klementin, kumquat, lime, mandarin, pepino, plomme, satsuma, sitron, tangerin, tangelo, tangor og ugli

- 8–12 °C Ananas, avokado, bitterappelsin, cherimoya, feijoa, grapefrukt, guava, gullblad, jaboticaba, kaktusfiken, kaki, karambol, kirsebær, kvede, nopal, pomelo, sapodilla og sapote
- over 12 °C Banan, jackfrukt, kiwano, litchi, mango, melon, papaya, pasjonsfrukt, physalis, rambutan og tamarillo

Frukttypene**Ananas** (*Ananas comosus*)

Den ble første gang oppdaget av Columbus da han i 1493 kom til Guadeloupe i Vestindia. I dag dyrkes den i tropiske og subtropiske land. Ananasen består av over 100 bær som er vokst sammen til en frukt. Dette gir skallet et skjellaktig utseende. I midten av frukten er det en stokk som vanligvis skjæres bort. Moden ananas har et skall som er mykt når vi klemmer på det. Gulbrunt skall og gult fruktkjøtt.



Fruktkjøttet er saftig og har en frisk, syrlig smak.

Handelsvare: Frisk, ringer eller biter nedlagt hermetisk.

Kommer fra: Blant annet Vest- og Øst-Afrika og Mellom-Amerika.

Sesong: Hele året.

Lagring: Kjellertemperatur 8 til 12 °C og 85 til 90 % luftfuktighet.

Bruk: Naturell i båter på langs eller i skiver på tvers, til forret eller dessert, i salater, i gryteretter, som garnityr til kjøtt og fisk, og som hovedingrediens eller garnityr etter smak i desserter.

Næringsverdi: 273 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Appelsin (*Citrus sinensis*)

Den kommer opprinnelig fra Kina. Til Europa kom den først som prydplante omkring 1550, men omkring 1790 startet dyrkingen av appelsiner i større mengder i Spania, og ca. 80 år senere også i Italia.



Appelsinskallet kan variere i tykkelse fra sort til sort. Det kan syltes og brukes til pynt.

Noen appelsinsorter er steinfrie, mens andre har stein (appelsinkjerner).

Handelsvare: Frisk.

Kommer fra: Fra november til mai fra Israel, Marokko og Spania, og fra juni til oktober fra California.

Sesong: Hele året.

Lagring: 2–5 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Spises mest naturell, eller oppdelt i salater og desserter. Saften brukes til jus eller som smaksstoff i sauser, desserter og likør.

Næringsverdi: 231 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Aprikos (*Prunus armeniaca*)

Den kommer opprinnelig fra Kina, der den har vært kjent i over 4000 år. Til Middelhavslandene kom den fra Iran og Armenia. Aprikosen er en steinfrukt på størrelse med en stor plomme. Gul til gulrød farge, og svakt syrlig smak.



Det modne fruktkjøttet er mykt og saftig. Fruksteinen er liten og flat.

Handelsvare: Frisk, tørket eller nedlagt hermetisk på boks.

Kommer fra: Blant annet Sør-Amerika og Sør-Europa.

Sesong: August til mars (frisk).

Lagring: 1 °C og 90 % luftfuktighet. Moden frukt har kort holdbarhet.

Bruk: Spises naturell, til desserter og i fremstilling av brennevin.

Næringsverdi: 214 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Avokado (*Persea americana*)

Den kalles også alligatorpære og stammer fra Mellom-Amerika. Avokadoen tilhører laurbærfamilien, og den dyrkes i Asia og tropiske deler av Amerika og i Israel.



Avokado må være moden (fruktkjøttet får en myk konsistens) når frukten skal brukes. Den deles på langs, og den store kjernen fjernes. Umoden frukt kan modnes ved ca. 20 °C til skallet gir etter ved et lett trykk med en finger.

Handelsvare: Frisk.

Kommer fra: Blant annet Israel og USA.

Sesong: Hele året, men spesielt fra oktober til mai.

Lagring: 8–12 °C og 90 % luftfuktighet.

Bruk: Frisk til forrett og i salater.

Næringsverdi: 970 kJ pr. 100 g.

Banan (*Musa paradisiaca*)

Bananen kommer opprinnelig fra den tropiske delen av Sørøst-Asia, men i dag dyrkes den i alle tropiske og subtropiske områder. Banan høstes i grønn, umoden tilstand. Når



den modnes i et bananmodneri, får den gult skall med brune prikker. Under modningsprosessen omdannes stivelsen til sukkerarter som gir bananen en fyldig og litt søt smak. Det fins mange varianter av banan i størrelse og farge.

Handelsvare: Frisk umoden eller moden.

Kommer fra: Blant annet Sør- og Mellom-Amerika.

Sesong: Hele året.

Lagring: 13–14 °C og ved 90 % luftfuktighet.

Bruk: Ikke helt fullmoden banan kan kokes eller stekes og brukes som garnityr til kjøtt og fiskeretter, eller til likør. Modne bananer spises som de er eller brukes i desserter.

Næringsverdi: 433 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Bergamott (*Citrus bergamia*)

Bergamotten er trolig en kryssning av lime og bitterappelsin. Den ligner på en liten appelsin. Fruktkjøttet er grønnlig og

for surt og bittert til å spises friskt. Skallet, som er gulaktig, er rikholdig på en flyktig olje.

Handelsvare: Frisk.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Skallet blir brukt som smaksingrediens til kaker og konditorvarer, mens skaloljen blir brukt i konditorvarer og til destillering og som smaksingrediens i Earl Grey-te.

Bilimbi (*Averrhoa bilimbe*)

Frukten kommer opprinnelig fra Malaysia. Det saftige fruktkjøttet er gulgrønt, fast og litt syrlig.

Kommer fra: Blant annet Østen.

Lagring: 8–10 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Frukten blir vanligvis kokt og brukt i marinader, syltetøy, geléer og i sursøte retter. Frukten kan erstatte mango i indisk chutney.

Bitterappelsin (*Citrus aurantium*)

Frukten kalles også pomerans eller Sevilla-appelsin. Skallet er tykt og grovt med en nyanse av grønt eller gult.

Kommer fra: Blant annet Spania.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Den blir ofte hermetisert eller kokt til marmelade, syltetøy, gelé, sirup og sauser. Av bitterappelsinens blomster blir det laget neroli-olje og appelsinblomstvang.

Appelsinismaken på sitruslikørene Cointreau, Curaçao og Grand Marnier kommer fra bitterappelsinens skall.

**Blodappelsin** (*Citrus spp.*)

Blodappelsinen har rød-oransje skall og fruktkjøttet er rødt eller oransje med røde striper. Det er søtt, saftig og svært aromatisk.

Kommer fra: Blant annet Spania, Italia og Nord-Afrika.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Som dekor og som vanlig appelsin.

**Brødfrukt** (*Artocarpus communis*)

En stor oval frukt med ujevnt grønt skall. Den blir brukt som grønnsak. Det kremaktige kjøttet (minner om poteter) er hvitt og rikt på fiber og stivelse.

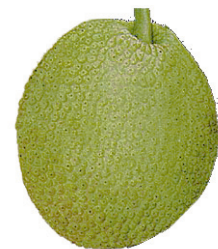
Handelsvare: Fersk eller hermetisk.

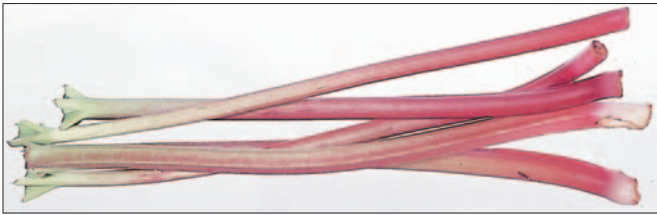
Kommer fra: Blant annet Afrika.

Lagring: 2–5 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Bruk: Frukten kan grilles, stekes eller moses til puré.

Næringsverdi: Frukten er rik på karbohydrater.





Handelsvare: Frisk.
Kommer fra: Nederland.
Sesong: Mars til mai (import), mai til august (norsk vare).
Lagring: 2–4 °C og 90 % luftfuktighet.
Bruk: Suppe, grøt, syltetøy, bakverk, saft og vin.
Næringsverdi: 100 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Rambutan (*Nephelium lappaceum*)

Stammer fra Malaysia og vokser i dag i de fleste subtropiske strøk. Rambutan vokser i klaser på eviggrønne trær og busker. Skallet er læraktig og bevokst med hårete pigger. Under skallet finner vi et meget velsmakende, søtt og geléaktig hvitt fruktkjøtt som omgir en mandellignende stein.



Kommer fra: Sri Lanka, Thailand, Indonesia og Malaysia.
Sesong: Mai til februar.
Lagring: 12–14 °C og 90 % luftfuktighet. Fare for kulde-skader under 8 °C.
Bruk: Frisk til dessertanretninger.
Næringsverdi: 268 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Sapodilla (*Manilkara zapota*)

Denne er en tropisk frukt som har størrelse og fasong som et egg med ujevnt gråaktig eller brunt skall som er lett å skrelle. Fruktkjøttet er gult, saftig og svært aromatisk med litt kornet konsistens omtrent som fruktkjøttet i pærer. Den søte smaken blir ofte sammenlignet med honning eller aprikos.



Handelsvare: Frisk.
Lagring: 4–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.
Bruk: Sapodilla kan spises rå naturell eller rå i fruktsalat. Den kan posjeres eller syltes. Sapodilla har høyt fiberinnhold.

Sapote (*Diospyros digyna*)

Fruktenes hvite eller grønne skall blir mørkebrunt når den er moden. Fruktkjøttets farge varierer fra rødt til dyp fiolett.

Lagring: 8–12 °C og 85–90 % luftfuktighet.
Bruk: Spises fra skallet med skje, moses til is krem, mousse eller saus.



Satsuma (*Citrus reticulata* var. unshiu)

Satsuma er en liten sitrusfrukt, som kommer fra provinsen Kiushu på den japanske øya Kyushu. Skallet har et grønnskjær, og det er meget lett å fjerne. Frukttåtene er søte, saftige og steinfrie.

Handelsvare: Frisk og hermetisk i båter.
Kommer fra: Spania.

Sesong: Oktober til januar.
Lagring: Fra 6–8 °C ved 85–90 % luftfuktighet.
Bruk: Frisk, i salater og til desserter og kaker.
Næringsverdi: 193 kJ pr. 100 g spiselig vare.



Sitron (*Citrus limon*)



Den kommer fra et område sør for Himalaya. Sitronen er avlang og har et klart gult skall. Fruktkjøttet er saftig og syrlig.

Handelsvare: Frisk.
Kommer fra: California, Israel, Italia og Spania.
Sesong: Hele året.
Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.
Bruk: Til jus, garnityr til kjøtt og fisk, dekorering av fat og smaksetting av sauser, dressinger og desserter.
Næringsverdi: 206 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Tamarillo/tretomat (*Cyphomandra betacea*)

Det er et rødgult bær som ligner en tomat og har størrelse som et egg. Tamarillo tilhører potetfamilien. Frukten vokser på et tre som kan bli opptil 6 meter høyt. Den kommer opprinnelig fra Peru, der den dyrkes i Andesfjellene.



Handelsvare: Frisk.
Kommer fra: Kenya.
Sesong: Hele året.
Lagring: 12–14 °C og 90 % luftfuktighet.
Bruk: Frisk eller kokt i gryteretter.
Næringsverdi: 209 kJ pr. 100 g.

Tangelo (*Citrus paradisi* x *Citrus aurantium*)

Denne sitrusfrukten er en krysning av grapefrukt og mandarin. Noen av sortene har en utpreget hevelse i skallet ved grenfestet. Fruktkjøttet er velduftende, saftig, søtere og mindre syrlig enn hos grapefrukt. Tangelo er større og mer syrlig enn vanlig appelsin.



Handelsvare: Merkene Minneola, Seminola og Orlando.
Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Tangerin (*Citrus reticulata* x *Citrus aurantium*)

Denne sitrusfrukten er en krysning av mandarin og bitter-appelsin. Den er like lett å skrelle som mandarin, men skallet er mørkere i farge. Tangerinsaft er svært forfriskende.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.

Tangor (*Citrus nobilis*)

Denne sitrusfrukten er en krysning av tangerin og søt appelsin. Den er lett å skrelle og smaken er sursøt.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.



Ugli (*Citrus paradisi* x *Citrus reticulata*)

Ugli er en sitrusfrukt med et tykt, rynket skall som er lett å skrelle. Skallet kan være grønn, gulrød eller oransjegul, avhengig av sort. Fruktkjøttet er saftig og søtere enn grapefrukt, oransje eller rosa, lett syrlig og uten steiner.

Lagring: 6–8 °C og 85–90 % luftfuktighet.



Tørket frukt



Tørket frukt er modne frukter som har gjennomgått en prosess der det meste av vannet er fjernet, samtidig som sukkerinnholdet er konsentrert. Dermed har frukten fått en nesten ubegrenset holdbarhet.

Bruk: Tørkede frukter har en fyldigere og søtere smak enn frisk frukt. De blir derfor mye brukt i kaker, desserter og som julekask.

Soltørrking

Metoden med soltørrking av frukt har vært brukt i mer enn 5000 år i landene ved Middelhavet. Her blir det meste av frukten fortsatt tørket i sola, selv om en også bruker kunstige metoder. For å kunne fremstille 1 kg tørket frukt trengs det 6 kg frisk frukt. Soltørket frukt får et gyllent, gjennom-siktig utseende som en ikke oppnår ved kunstig tørking.

Framgangsmåten er:

- Frukten blir høstet for hånd.
- Stilk og eventuelt stein blir fjernet.
- Frukten blir desinfisert og sortert før den legges til tørking i solen.

Kunstig tørking

Framgangsmåten er:

- Frukten plukkes når den er moden. Unntak er pærer, som modnes etter høsting.
- Stilk og eventuelt stein blir tatt bort.
- Frukten blir nå behandlet med svoveldioksid (SO₂) eller dyppet i et sulfittbad. Den siste metoden brukes mest til hele frukter som plommer og druer.
- Tørkingen skjer mekanisk i rom med full kontroll over temperatur, ventilasjon og luftfuktighet.

Tørkede frukttyper

Korinter

Korinter er små, mørkeblå, kjernefrie, tørkede druer fra en variant av vinranken. Navnet kommer av de greske druene

KAPITTEL 2

Korn, ris, pasta og asiatiske nudler



2.1 Korn

Korn var opphavet til jordbruk. Oldtidsfunn og gamle skrifter forteller oss at det for ca. 7000 år siden ble dyrket korn som hvete, bygg og hirse rundt de store elvene i Midtøsten, Kina, Egypt og Sør-Amerika. Det er sannsynlig at det var kvinnene som begynte med denne korndyrkingen. En viktig faktor var den kunstige vanningen, som ble brukt av alle kulturfolk for ca. 6000–7000 år siden både i Kina, India, Babylonia og andre steder.

Havre og rug var først ugress i hvete- og byggåkrene. En tror at dyrkingen av havre og rug først begynte for ca. 2500 år siden, og da hos germanske, slaviske og keltiske folkeslag.

Ris er en eldgammel kulturplante fra Asia. Den ble blant annet dyrket i Thailand for ca. 6000 år siden. Aleksander den store førte risen fra India til Egypt (334–323 f.Kr.), og araberne brakte den videre fra Nord-Afrika til Spania.

Columbus fant mais på Cuba da han kom til Amerika (1492). Allerede da ble mais dyrket fra Canada i nord til Chile i sør.

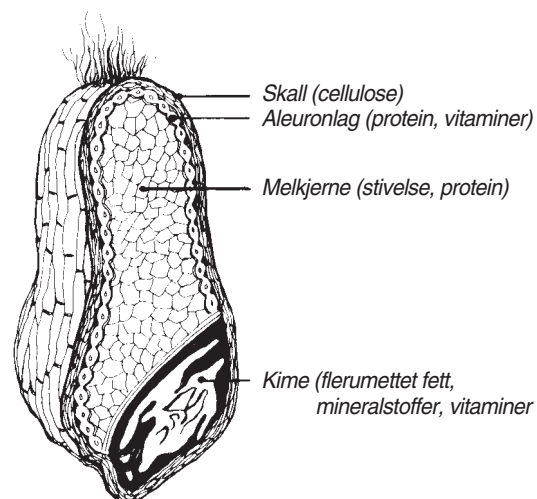
I Norge er det funnet spor etter korndyrking på steinalderboplasser i Østfold (Kråkerøy) og på Ruskenes ved Bergen. En tror at funnene er ca. 4000 år gamle.

For vel 2000 år siden var arden, forløperen for plogen, tatt i bruk i Norge. Vikingene importerte korn. Det typiske trekket ved norsk utenrikshandel gjennom mange århundrer var å importere korn og eksportere fisk. Bygdemagasinet på 1700–1800-tallet var ett av de første offentlige tiltak for å lagre korn. Her kunne folk hente korn både til mat og såkorn i krisetider.

Utbruddet av verdenskrigen i 1914 avslørte store svakheter ved kornforsyningen vår. I 1917 innførte derfor Stortinget et statsmonopol for import av korn og mel. I 1929 begynte Statens kornforretning sin virksomhet.

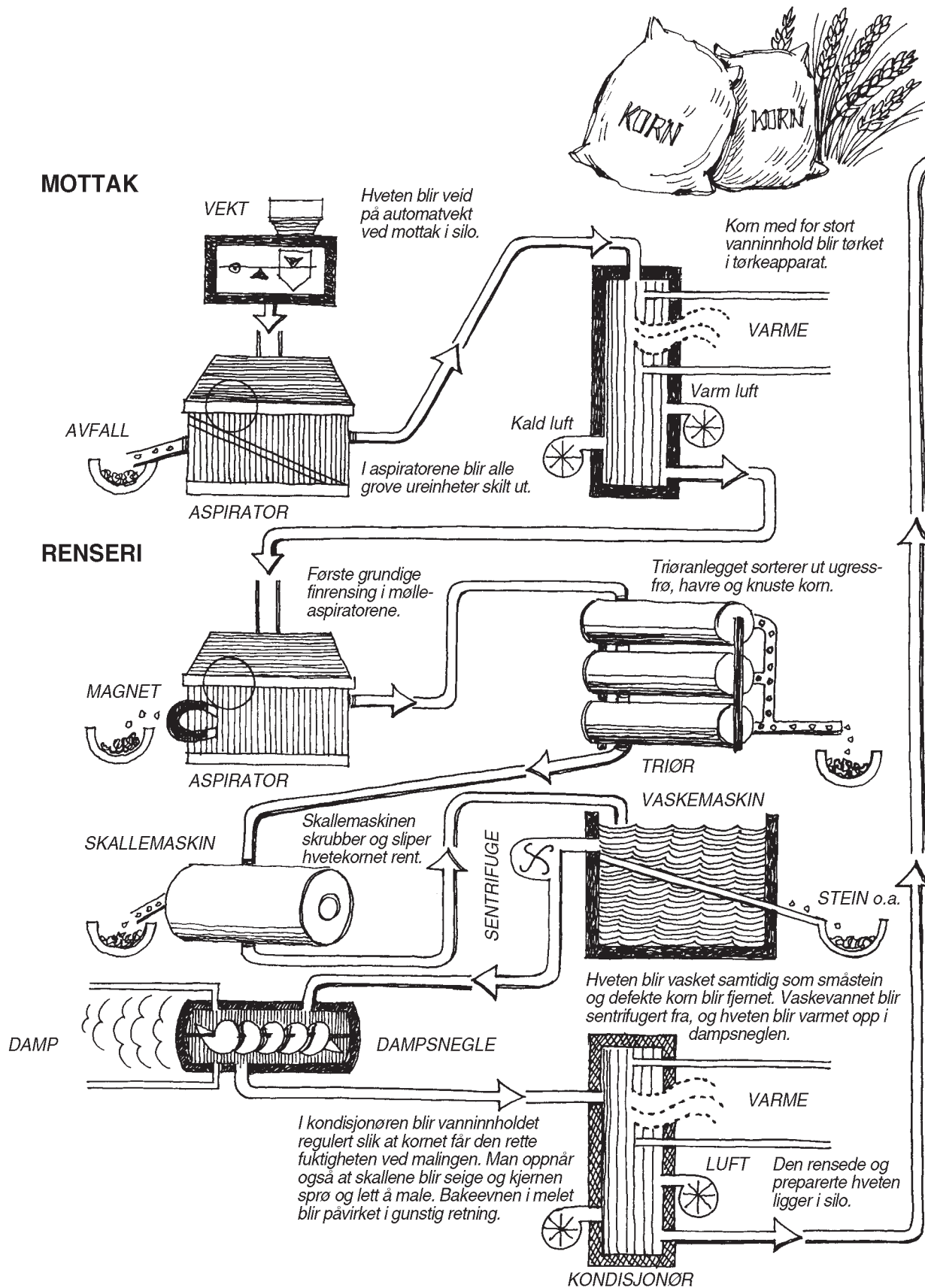
Korn eller cerealer er en fellesbetegnelse på frøene fra hvete, rug, bygg, havre, ris, mais, durra, hirse og bokhvete. Bokhvete hører til syrefamilien, alle de andre hører til gressfamilien. Navnet cereal kommer fra den romerske gudinnen for korndyrking, som het Ceres. Hvete er den kornarten som det blir dyrket mest av og i flest land.

Ris er tropenes kornart, og mer enn 98 % av all ris blir avlet i Asia. Ris er hovednæringsmiddelet for halvdel av befolkningen på jorda og kan sies å være den viktigste av alle vekster i verdenshusholdningen.



Hvordan et korn er bygd opp

Fremstilling av hvetemel



Melk, ost og smør



3.1 Melk og melkeprodukter

Ifølge norsk lov er det bare kumelk som kan kalles melk. Melk fra andre dyreslag har med navnet, f.eks. geitemelk og sauemelk.

Melk er en ferskvare der mikroorganismer trives godt. Offentlige forskrifter gir strenge og detaljerte påbud om behandling av melk. Det blir tatt regelmessig prøver av melken og den blir analysert med hensyn til innholdet av næringsstoffer og mikroorganismer. Bonden får oppgjør etter melkemengden, innholdet av næringsstoffer og etter hvor ren melken er.

Næringsinnhold

Protein

Proteinet i kumelk (3,3 %) er av god kvalitet. Når vi tilsetter løype eller syre i melken og den skiller seg i ostestoff og myse, kan vi se proteinet som ostestoff (kasein). Ved oppvarming av melk legger det seg snerk oppå. Denne snerken er proteinstoffene albumin og globulin. Råmelk inneholder fem ganger så mye protein som H-melk.

Fett

Fettet (3,8 % i H-melk) består av ca. 3–4 % flerumettede, 30 % enumettede og 66–67 % mettede fettsyrer. Hvis melken ikke er homogenisert, samler fettene seg oppå som fløte.

Karbohydrat

Karbohydratet i melk (4,8 % i H-melk) er melkesukker. De hvite ostene inneholder bare ørsmå mengder. Brunostene er rike på karbohydrater i form av melkesukker (laktose).

Vitaminer

Melk er rik på A-vitamin og B-vitamin, særlig riboflavin.

Mineraler

Melk og melkeprodukter er vår viktigste kalsiumkilde.

Pasteurisering

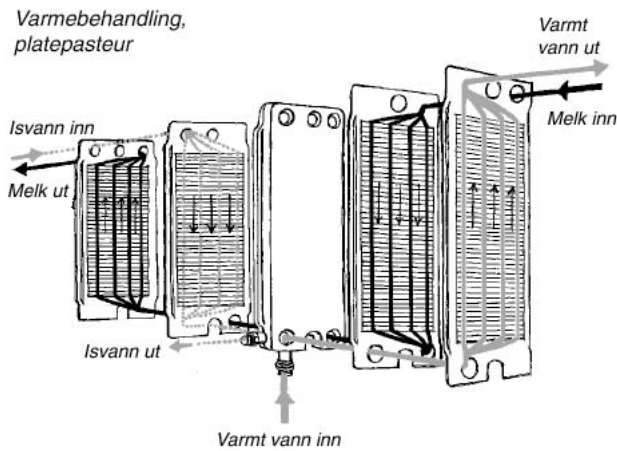
Pasteurisering er en metode for varmebehandling av melk. Hensikten er å drepe sykdomsfremkallende mikroorganismer. I Norge bruker vi disse pasteuriseringsmetodene:

- **Lavpasteurisering**

Oppvarming av melken til 72 °C i 15 sekunder etterfulgt av rask nedkjøling. Ved metoden drepes 97–98 % av bakteriene i melken. Enzymet fosfatase ødelegges. Metoden brukes til konsummelk, melk til osteproduksjon og fløte.

- **Høypasteurisering**

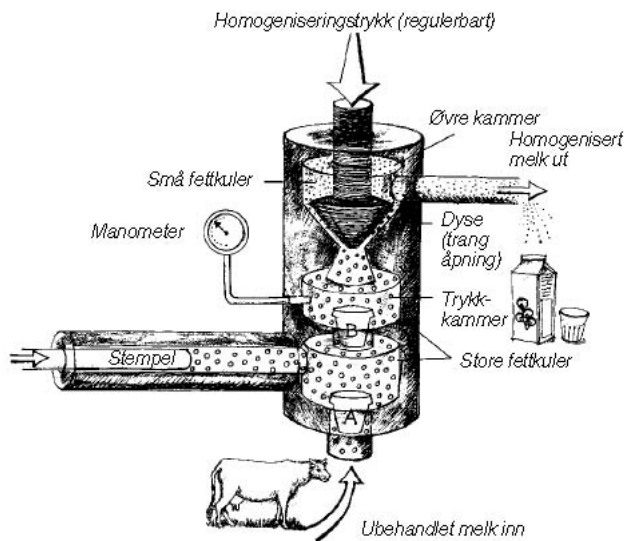
Oppvarming til over 80 °C i henhold til bestemmelsene i melkeforskriftene. Ved en oppvarming til minimum 87 °C i 15 sekunder vil 97–98 % av bakteriene bli drept og en-



zymet peroksidase ødelegges. Metoden brukes til rømme, kefir og kulturmilk som høypasteuriseres ved en temperatur helt opp til 95 °C.

- **Ultrapasteurisering**
Oppvarming av melken til 135–150 °C i 4–2 sekunder. Alle bakteriene i melken drepes. Metoden brukes til langtidsholdbar fløte og melk, sjokolademilk, puddinger og vaniljesaus.
- **Sterilisering**
Oppvarming av melken til 115–120 °C i 20–15 minutter. Metoden brukes til kondensert melk.

Homogenisering

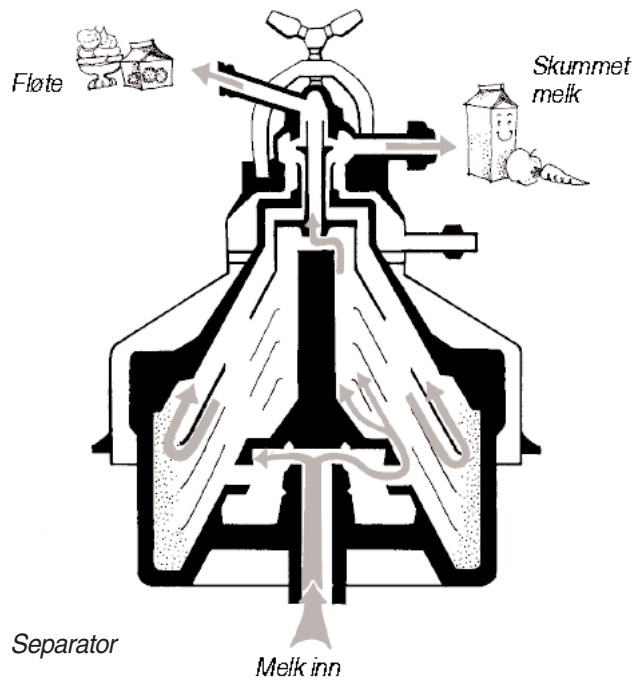


Homogenisator

Homogenisering er en mekanisk prosess der melkefettpartiklene i melken blir delt i så små deler (melken presses under trykk gjennom en dyse slik at fettkulene sprenses) at melkefettet holder seg jevnt fordelt i melken. Da kan ikke fett flyte opp og danne fløtelag.

Separering

For å skille fløten fra melken blir melken separert. Melken blir da ledet inn i en separator. Separatoren slynger melken rundt med en hastighet på ca. 6000 omdreininger pr. minutt. Fløten er den letteste delen av melken. Den samler



seg derfor inne i midten av separatoren og blir ledet ut der, mens skummetmelken slynges utover og blir ledet ut i et annet løp.

Syrning

Til syring av melkeprodukter blir det brukt reindyrkede melkesyre kulturer. Hvilken melkesyre kultur som brukes, er avhengig av hva slags sur melketype som skal produseres.

Melk som handelsvare

Søte melketyper

Søtmelkstyper	Fettprosent	Pasteurisert	Homogenisert
H-melk	3,9 %	ja	ja
Lettmelk	1,5 %	ja	ja
Ekstra lett	0,7 %	ja	–
Skummetmelk	0,1 %	ja	–

Andre melketyper

Andre melketyper	Fettprosent	Pasteurisert	Homogenisert
Geitemelk	3,3	ultra	ja
Instant tørrmelk	1,0	ja	ja
Laktoseredusert lettmelk	1,5	ja	ja
Langtidsholdbar lettmelk	1,5	ja (ultra)	ja
Tørrmelk	0,7	ja	ja

KAPITTEL 4

Fisk, kaviar, bløtdyr, skalldyr, pigghuder og algeprodukter



4.1 Fisk

Næringsinnhold

Energi

Mengden varierer fra gruppe til gruppe og med artens fettinnhold, fra 315 til 1300 kJ pr. 100 g spiselig vare.

Protein

Proteinet er av god kvalitet. Proteininnholdet pr. 100 g spiselig vare varierer fra 12 til 24 g.

Fett

Fiskene deles inn i tre grupper etter fettinnholdet:

• **Fet fisk:**

Inneholder mer enn 7 % fett. Fettet er jevnt fordelt i fiskekjøttet.

• **Mellomfet fisk:**

Inneholder fra 3 til 7 % fett. Fettet kan være jevnt fordelt i fiskekjøttet (laks og ørret) eller det fins mellom skinnen og fiskekjøttet (kveite).

• **Mager fisk:**

Inneholder mindre enn 3 % fett. Fettet er her samlet i leveren.

Fettinnholdet varierer fra gruppe til gruppe, og den enkelte arts fettinnhold varierer også med årstidene, fra 0,3 til 28 g pr. 100 g spiselig vare. Fiskefett har et høyt innhold av flerumettede fettsyrer.

Karbohydrater

Det fins praktisk talt ikke karbohydrater i ren fisk.

Vitaminer

De fettløselige vitaminene A og D fins i fiskefettet. Fet fisk er en av de beste D-vitaminkildene vi har. Innholdet av vitaminer fra B-gruppen er litt mindre enn i kjøtt, men rogn og melke er rike på vitaminer fra B-gruppen i tillegg til at de inneholder en del A- og D-vitaminer.

Mineraler

Alle fiskeslag inneholder mineralene kalsium, fosfor og jern. Mengden av kalsium og fosfor er omtrent som i kjøtt, mens jerninnholdet er lavere. I tillegg har fisk de fleste av de sporstoffene mennesket trenger, for eksempel jod og selen. Jod fins bare i saltvannsfisk.

Fisk er lettfordøyelig mat, fordi muskeltrådene i fiskekjøttet er korte og bindevevet tynt.

Fins: På norskekysten fra Møre og nordover. Spesielt utenfor Andenes, på bankeskråningen fra 200 til 2000 meters dyp.

Handelsvare: Fersk, fryst, saltet hode og saltet og røykt filet.

Bruk: Kokt, stekt og som pålegg.

Kveite (*Hippoglossus hippoglossus*)



Kveita er vår største flyndrefisk. Den kan bli opptil 5 meter lang og veie over 350 kg. Den beste størrelsen er fra 10 til 25 kg. Oversiden er mørk gråbrun, og undersiden er hvit.

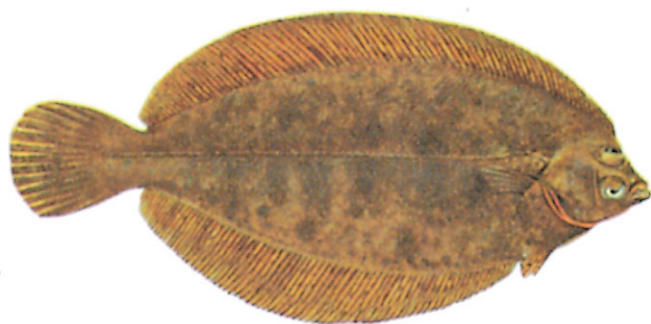
Fins: Langs norskekysten, spesielt utenfor Nord-Norge og på bankene i Norskehavet. Også tilførsel av kveite fra oppdrett.

Handelsvare: Fersk og fryst.

Minstestørrelse: 60 cm.

Bruk: Den bør modne 1 til 2 døgn på kjølerom etter fangst før den brukes. Serveres kokt, varm eller kald og stekt.

Lomre (*Microstomus kitt*)



Langstrakt kropp med brune marmoreringer på oversiden og hvit underside. Lite hode og svakt buet sidelinje. Kan bli opptil 50 cm lang. Mangler gattpigg.

Fins: Langs norskekysten til Trøndelag. Sjelden lenger nord. Lever på grunt vann.

Handelsvare: Fersk og fryst, hel eller som filet.

Minstestørrelse: 25 cm.

Bruk: Kokt i trekanter eller posjert som filet, stekt i trekanter eller som filet.

Rødspette/gullflyndre (*Pleuronectes platessa*)

Rødspette er vår mest vanlige flyndretype. Oversiden er gråbrun med røde flekker, og undersiden er hvit. Blir opptil 7 kg. Vanlig lengde er ca. 40 cm.

Fins: Langs hele norskekysten, men mest utenfor Nord-Norge.

Handelsvare: Fersk og fryst, hel eller som filet.



Minstestørrelse: 27 cm i Skagerrak og 29 cm ellers.

Bruk: Kokt i trekanter eller posjert som filet, stekt i trekanter eller som filet.

Smørflyndre (*Glyptocephalus cynoglossus*)



Smørflyndre er en langstrakt og tynn fisk. Sidelinjen er nesten rett. Den har gattpigg. Kan bli opptil 60 cm lang. Fiskekjøttet er litt løst.

Fins: Langs hele norskekysten. Lever på leirbunn på dyp fra 50 til 600 meter.

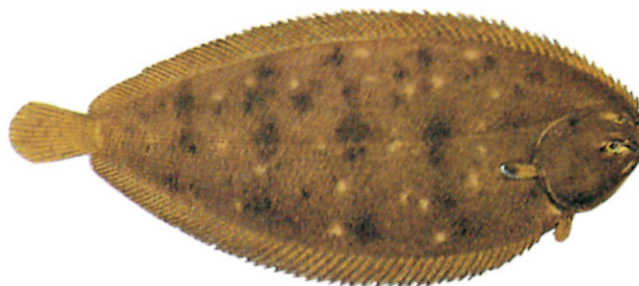
Handelsvare: Fersk og fryst, hel eller som filet.

Bruk: Kokt i trekanter eller posjert som filet, stekt i trekanter eller som filet.

Tungefamilien

- Sjøtunge/tunge

Sjøtunge/tunge (*Solea solea*)



Den har brunsvart overside. Munnpartiet er avrundet, og den har overbitt. Den regnes for å være den mest velsmakende av flyndrefiskene. I norske farvann blir den sjelden over 40 cm lang.

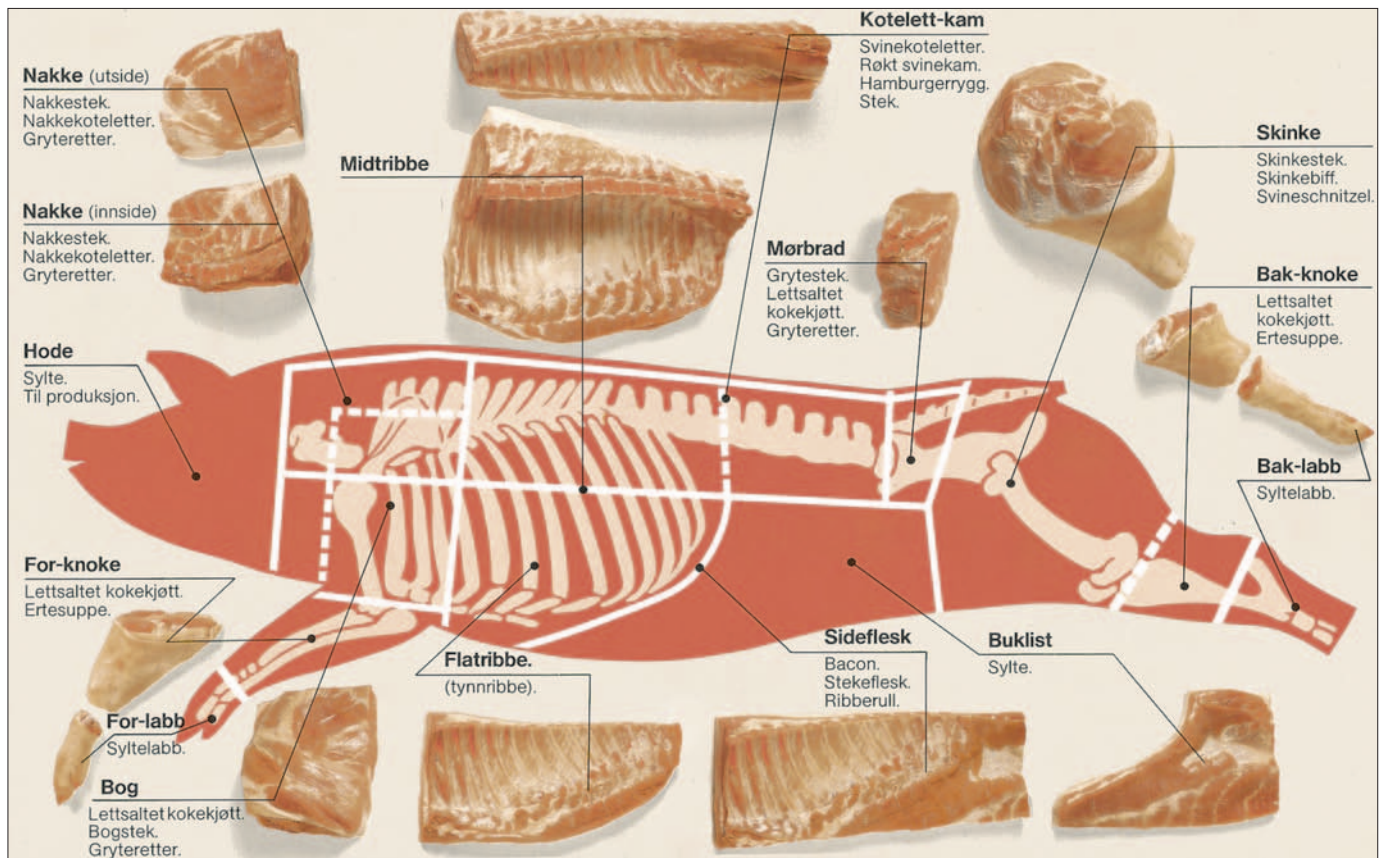
Fins: Vi har små forekomster på Sør- og Vestlandet. Mesteparten fanges på kysten av Sør- og Vest-Europa.

Handelsvare: Fersk eller fryst, hel eller som filet.

Minstestørrelse: 24 cm.

Bruk: Hel kokt eller stekt, kokt eller stekt i trekanter, kokt eller stekt filet.

Oppdeling av slaktegris



Beinstruktur

- Nakkevirvler, 7 stk
- Brystbein
- Torntapper
- Ribbein, 14–16 stk.
- Brystvirvler, 14–15 stk
- Lendevirvler 6–7 stk.
- Mørbradbein
- Isbein
- Halebein
- Lårbein
- Leggbein
- Labb
- Underarmsbein
- Overarmsbein
- Bogblad

Innmat fra slaktegris

- Svinehjerter
- Svinelever
- Svinenyrer
- Svinetunge

Handelsvarer av slaktegris

Svinekjøtt

Bayonne, råstoff

Fra skinka: Skinka skal være utbeinet, avsvoret og fri for fett. Flatbiffen skal være skåret fra gjennom det naturlige skillet. Rundsteka skal være skåret fra bankekjøttet gjennom det naturlige skillet. Rundsteka skal være reinskåret for løse kjøttstykker, fri for snittsår og rettskåret i begge ender.

Bankekjøttet: Den store senen på bankekjøttet skal være fjernet. Fra den tykkeste delen av bankekjøttet tas det ut et stykke bayonneråstoff.

Maksimumvekten: Den bør ikke overstige 0,7 kg.

Fra bogen: Knoken skal være saget av ovenfor leddet og bogen skal være utbeinet og avsvoret. Bogplommen skal være skåret til og trimmet for løst kjøtt og småflesk. Bayonneråstoffet skal være rettskåret i begge ender.

Maksimumsvekten: Den bør ikke overstige 0,7 kg.

Bog med 3 mm spekk, uten bein

Knoken skal være skåret av i leddet, bogen beines ut og avsvores. Bogen skal være fri for blodig kjøtt, grove sener, senefester og brus. Fettet skal være trimmet ned til ca. 3 mm.

Bog med knoke

Bogen skal være delt fra resten av grisen ved at den er saget mellom 4. og 5. ribbein. De fire forreste ribbeina skal være saget av like inn til ryggstøtten ved det forreste ribbeinet og videre parallelt med ytterkanten av nakken. Nakken skal være skåret av ned til bogens muskulatur. Enden på bogen skal være rettskåret helt inn til beinkanten på bogbladet. Bogen skal være pusset for løst og blodig kjøtt og fett. Halsstykket skal være skåret av inntil bogens muskulatur.

Bog med svor, uten bein, surret

Knoken skal være skåret av i leddet og bogen er beinet ut. Svor og småflesk skal være fjernet, bortsett fra i en bredde av 10–12 cm fra knoken og mot bogbladet. Svoren skal være rutet (ca. 2 cm). Grove sener og blodig kjøtt skal

eller svinekjøtt og fett av storfe eller svin. Farsen skal stoppes i fåretarm. Wienerpølse skal være røyskt.

Proteininnhold: Minimum 9,5 %.

Bindevevsprotein: Ikke over 20 %.

Fettinnhold: Ikke over 20 %.

Karbohydrater: Ikke over 6 %.

Vann i fettfri vare: Ikke over 80 %.

Antall pølser pr. kg: 20 til 24.

Påleggsvarer



Leverpostei

Lages av lever, kjøtt og fett fra svin, storfe eller småfe. Egg kan tilsettes. Leverinnholdet skal være minst 25 %.

Proteininnhold: Minimum 9,5 %.

Bindevevsprotein: Ikke over 20 %.

Fettinnhold: Ikke over 27 %.

Karbohydrater: Ikke over 6 %.

Vann i fettfri vare: Ikke over 80 %.

Nisterull

Nisterull laget av malt storfe- og svinekjøtt som er tilsatt små spekkterninger og krydder. Mild hvitløksmak og røyksmak er karakteristisk for nisterull.

Fettinnhold: 23 %.

Servelatpølse

Servelatpølse lages av farse med storfekjøtt, eventuelt tilsatt svinekjøtt og fett fra storfe og svin. Farsen skal inneholde svinespekk skåret i terninger eller grovhakket. Krydder, salt og løk.

Proteininnhold: Minimum 9,5 %.

Bindevevsprotein: Ikke over 20 %.

Fettinnhold: Ikke over 20 %.

Karbohydrater: Ikke over 6 %.

Vann i fettfri vare: Ikke over 80 %.

Reine kjøttprodukter

Bacon

Bacon skal være fremstilt av lettsaltet og røyskt sideflesk av svin som er reinskåret for bein og brus.

Kokt skinke

Kokt skinke skal være fremstilt av kjøtt fra lår eller bog av svin med eller uten naturlig tilhørende bein.

Proteininnhold: Minst 18 %.

Fettinnhold: Ikke over 10 %.

Kokt skinkerull

Kokt skinkerull lages av lettsaltede småbiter av renskåret svinekjøtt som krydres, fylles i tarm og kokes.

Fettinnhold: 20 %

Saltet bankekjøtt

Lages av renskåret storfekjøtt fra lår eller bog som er lettsaltet og kokt.

Fettinnhold: 3 %.

Ruller og andre formede reine kjøttprodukter

Fåre-/lammerull

Fåre-/lammerull skal være fremstilt av fårekjøtt og fårefett.

Proteininnhold: Minst 17 %.

Kalverull

Kalverull lages av storfe-, svine- og kalvekjøtt og fast spekk. En del av spekket hakkes til farse. Biter av spekk og renskåret kjøtt blandes i farsen og er med på å gi kalverullen dens marmorerte utseende.

Fettinnhold: 15 %.

Okserull

Okserull skal være fremstilt av reinskåret storfekjøtt og fast ryggspekk fra svin som legges lagvis med salt, krydder og løk – enten i form eller sydd i rullskinn og kokt.

Proteininnhold: Minst 18 %.

Fettinnhold: 9 %.

Sylte

Lages av kjøtt fra grisehode eller småflesk blandet med kalvekjøtt. Ytterst legges fleskesvor, og på den legges renskåret kjøtt og spekk lagvis med salt, pepper, nellik og allehånde mellom lagene. Det hele legges direkte i form og kokes.

Fettinnhold: 20 %.

Spekevarer

Fenalår

Lår av får som er saltet, modnet og tørket. I noen distrikter blir lårene lett røyskt før tørking.

Fettinnhold: 23 %.



Utbredelse: Dådyr er satt ut en del plasser på Østlandet.
Partering og bruk: Som kalv.

Elg (Alces alces)



Elgen er vårt største hjortedyr. Den har en stor og tung kropp på lange bein. Halsen er kort og kraftig. Hodet hos elgoksen og elgkua er stort med lang mule, mens kalven har kort mule. Elgoksen har gevir i deler av året (april/mai-januar) og skjegg under halsen.

Utbredelse: Over hele landet der det vokser barskog. Den er minst utbredt på Vestlandet og i Nord-Norge.

Slaktevekt: Elgokse veier 190–320 kg, elgku 170–210 kg, åring 130–150 kg og kalv 60–80 kg. Det ferdige slaktet utgjør 55 % av totalvekten.

Partering: Okse, ku og åring parteres som storfe, mens kalv parteres som kalv.

Bruk: De enkelte delene brukes som tilsvarende deler fra storfe og kalv.

Hjort (Cervus elaphus)

Stammen fins bare i Norge. Den har lange, slanke bein, lang hals og en forholdsvis lang hale. Fra nakken til haleroten går en mørk stripe. Hanndyrene har gevir i deler av året. Åringen kalles spisshjort, og en voksen hann kalles kronhjort. Hunndyrene kalles hind.



Utbredelse: Hjorten fins først og fremst på Vestlandet og i Trøndelag, men den sprer seg nå over store deler av Østlandet og Sørlandet.

Slaktevekt: Kronhjorten veier 80–150 kg, åring 40–80 kg og kalv 25–35 kg. Slaktevekten er ca. 55 % av totalvekten.

Partering og bruk: Alle hjortedyrene parteres og brukes som kalv.

Rein (Rangifer tarandus)



I Norge har vi både tamrein og villrein. Tamrein finner vi i Nord-Norge, Trøndelag og i traktene rundt Femunden. I de øvrige fjelltraktene i Sør-Norge har vi villrein.

Reinen har korte bein med store, skålformede klauver. Hannen kalles bukk og hunnen simle. Både villreinbukken og simla har gevir i deler av året.

Slaktevekt: Bukken veier 40–110 kg, simla 20–50 kg, åring 20–40 kg og kalv 10–30 kg. Slaktevekten er ca. 55 % av totalvekten.

Partering og bruk: All rein parteres og brukes som kalv.

Handelsvarer av reinsdyrkjøtt

Finnbiff

Reinkjøtt fra bog uten knøke, nakke, mørbrad og side uten fettansamling og sener. Kjøttet er kuttet i ca. 3 mm tykke skiver.



Krydder og krydderblandinger deles inn i:

Barkkrydder

- Kanel
- Kassiakanel

Bladkrydder

- Agurkurt
- Angelika (kvann)
- Basilikum
- Bergamott
- Dillblad
- Engsyre
- Estragon
- Gressløk
- Hjertensfryd (sitronmelisse)
- Isop
- Kaffirlimeblad
- Karriplante
- Karse
- Kjørvel
- Kyndel
- Laurbærblad
- Løpstikke
- Merian
- Mynte
- Oregano
- Persille
- Pimpernell
- Rosmarin
- Ryllik
- Salvie
- Sansho-pulver
- Sar
- Timian

Blomsterkrydder

- Humle
- Kamilleblomst
- Kapers
- Lavendel
- Nellik
- Safran

Fruktkrydder

- Ajowan
- Allehånde
- Amchoor
- Anis
- Asafoetida
- Bukkehornkløver
- Chilipepper
- Dillfrø
- Einebær
- Fennikel
- Grønn pepper
- Hvit pepper
- Kajennepepper
- Kardemomme
- Karom
- Karve
- Kinesisk pepper
- Koriander
- Muskatblomme
- Muskatnøtt
- Paprika
- Pomeransskall
- Rosepepper
- Sellerifrø
- Sennepsfrø
- Sesamfrø
- Spansk pepper
- Spisskarve
- Sumak
- Svart pepper
- Tamarind
- Valmuefrø
- Vanilje

Krydderblandinger

- Bouquet garni
- Cajunkrydder
- Chilipulver
- Karri
- Kinesisk femkrydder
- Marinadekrydder

- Dukkah
- Fines herbes
- Fire krydder
- Garam masala
- Panch phora
- Pickleskrydder
- Ras el hanout
- Sa'atar

Rotkrydder

- Dyvelsdrek
- Galangal
- Gurkemeie
- Hvitløk
- Ingefær
- Lakris
- Pepperrøt

Handelsvarer av krydder og krydderblandinger

Agurkurt (*Borago officinalis*)

Gruppe: Bladkrydder.

Bruk: Unge finhakkede blader smaker godt på poteter, i salater og til dryss på smørbrød. Eldre blader has i supper. Hele stilken og blad brukes i drikker og kan dyppes i frityr-røre og friteres. De små blomstene er dekorative i salater.

Ajowan (*Carum ajowan*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Ajowan er velduftende frø fra en skjermplante som vokser vill i Sør-India. De ligner i smak på timian.

Bruk: Frøene blir brukt i buterdeig som serveres som forret, bønneretter, indisk brød, stivelsesrik mat og knollvekster. I Asia blir frøene brukt til å krydre brød, kaker og kokte grønnsaker. Timian er en god erstatning for ajowan.

Allehånde (*Pimenta officinalis*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Allehånde er den tørkede, nesten modne frukten på et eviggrønt tre som vokser i de tropiske strøkene i Amerika, på Jamaica og i Øst-Asia. En regner at allehånde opprinnelig kommer fra Jamaica, og her er fremdeles den beste produksjonen både i kvantitet og kvalitet. Smaken er som en blanding av kanel, muskat og nellik. Den selges både hel og malt. Malt allehånde kan forveksles med malt nellik.

Bruk: Allehånde bruker vi i sylte, silderetter, pølse og til koking av fisk og kjøtt, i pepperkaker og andre kakesorter.

Amchoor (*Mangifera indica*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Krydderet er mest brukt i det indiske kjøkken. Det har en sitronaktig smak og består av umoden mango som er tørket og malt. Hvis amchoor ikke kan skaffes kan det erstattes med friskpresset sitronsaft.

Bruk: I indiske retter.

Angelika/kvann (*Archangelica*)

Gruppe: Bladkrydder.

Angelika er en høy plante med tykke, grønne stilker. Den kom opprinnelig fra Island og Grønland, men vokser nå vilt i Nord-Norge og blir dyrket i hele Europa.

Bruk: Stilken kan spises rå, før blomstringen. Den blir også kandisert og blant annet brukt til pynt i konditorindustrien. Angelika er fra gammelt av brukt som medisin. Den brukes som krydder i sjenever og benedikterlikør.

Bruk: Det brukes som krydder i Thailand og Indonesia. Bladenes blomst- og sitronaroma gir en behagelig smak på fisk- og kyllingretter. Revet sitronskall kan i noen tilfeller brukes som erstatning.

Kajennepepper (*Capsicum frutescens*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Kajennepepper er frukter fra en plante (busk) som tilhører Capsicum-familien. Av Capsicum fins det en rekke varianter, fra de store, milde paprikaene og pimientoene som brukes i salater og grønnsakeretter, til de små, sinte Capsicum frutescens og Capsicum annuum som brukes til kajennepepper. De hele, små fruktene av Capsicum frutescens selges ofte under betegnelsen spansk pepper, mens de malte har betegnelsen kajennepepper. Den stammer fra den nordlige delen av Sør-Amerika.

Bruk: Smaken er sterk og brennende og kommer helt frem først noen minutter etter at den er tilsatt. Kajennepepper bør derfor brukes med forsiktighet i gryteretter, sauser, egge- og fiskeretter og skaldyrretter.

Kamilleblomst (*Matricaria camomilla*)

Gruppe: Blomsterkrydder.

Kamilleblomsten vokser overalt i Europa. Det er bare de tørkede blomstene som brukes. Den har en karakteristisk lukt.

Bruk: Kamilleblomst brukes til te.

Kanel (*Cinnamomum zeylanicum*)

Gruppe: Barkkrydder.

Kanel er et av verdens eldste krydder. Den "ekte" kanelen kommer fra India og Sri Lanka. Kassiakanel (alminnelig kanel) kommer særlig fra Kina. Kanel er det eneste krydderet som består av bark. Det er innerbarken som blir rullet i stenger og tørket. Kanel selges i hele, sammenrullede stenger eller som pulver. Sri Lanka-kanel regnes for å være den beste.

Bruk: Kanel brukes i bakverk, på grøt, i fruktdesserter og som smak i drikker og sauser.

Kapers (*Capparis spinosa*)

Gruppe: Blomsterkrydder.

Kapers er de små, uutviklede blomsterknoppene av kapersbusken som vokser vilt i de fleste middelhavslandene. De legges ned i en lake av eddik og litt salt. Smaken er syrlig og litt bitter.

Bruk: Kapers brukes i tartar- og remuladesaus, snitselgarnityr, fiskesauser, salater, silderetter, pizza og kjøttsauser.

Kardemomme (*Elettaria cardamomum*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Kardemomme er frukten på en flere meter høy liljevekst (ingefærfamilien) som opprinnelig kommer fra India. Kardemommebelgene er ovale kapsler med et papiraktig skall, og hver belg har 3 rom med 5–6 frø i hvert rom. Det er disse frøene som blir malt til kardemomme. Smaken er kraftig aromatisk, og bruksområdet varierer fra land til land.

Bruk: I India brukes den i de fleste karriretter. I araberlandene blir kardemomme brukt som smakstilsetning i kaffe. I Norge er den mest brukt i bakverk.

Karom (*Carum ajowan*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Karom ligner sellerifrø og er i familie med karve. Frøene minner om timian i smaken.

Bruk: Mest i indiske retter for å smaksette karri, chutney og pappadam.

Karri

Gruppe: Krydderblanding.

En karriblanding kan bestå av 10–20 forskjellige kryddersorter som produsentene har kombinert på ulike måter, f.eks. gurkemeie, kardemomme, nellik, spisskarve og svart pepper. Styrken og fargen på karri kan variere sterkt fra produsent til produsent, slik at du må regulere mengden etter hva slags merke du bruker.

Bruk: Karri brukes i sauser, gryteretter og risretter.

Karriplante (*Helichrysum angustifolium*)

Gruppe: Bladkrydder.

Planten har ingen ting med karri å gjøre, og brukes ikke i krydderblandinger, men bladene dufter som karri. Den vokser vill i Sør-Europa.

Bruk: Når en koker ris, i supper og i gryteretter av kalv og vilt.

Karse (*Lepidum sativum*)



Gruppe: Bladkrydder.

Karse er en kryddervekst som er lett å dyrke. Karsefrø kan f.eks. sås på fuktig vatt eller fuktig filterpapir og høstes 14 dager etter at den er sådd.

Bruk: Karse brukes som grønt dryss på smørbrød, spekesild, potetsalat og en del andre salater. Karse er rik på C-vitamin.

Karve (*Carum carvi*)

Gruppe: Fruktkrydder.

Karve er de 4 mm lange, halvmåneformede, mørkebrune fruktene fra en toårig skjermplante som vokser vilt i Norge, men for det meste importerer vi den fra Nederland. Smaken er litt skarpt aromatisk og karakteristisk med en søt undertone.

Bruk: Karve bruker vi i surkål, bakverk og som brennevinskrydder.

Kassiakanel (*Cinnamomum cassia*)

Gruppe: Barkkrydder.

Kassai ligner på vanlig kanel, men smaken er ikke like fin.

Bruk: Barken kan brukes hel i kjøttretter, til karri og kaffe. Malt kan den brukes i kaker og gjærbakst. Den fremhever smaken i frukt- og sjokoladedesserter.

Stikkord

- A**
 abalone 129
 abbor 120
 abondance 99
 acesulfam 218
 aceto balsamico 223
 acini di pepe 79
 adsukibønner 13
 adukibønner 13
 A-egg 143
 agar-agar 133, 229
 agnolotti 79
 agurk 18
 agurkurt 201
 ajowan 201
 akkar 127
 aksel 32
 albuskjell 130
 alder 151
 alfabeto 79
 algeprodukter 133
 allehånde 201
 allergimargarin 180
 amarantfrø 71
 ambrosia 106
 amchoor 201
 amerikanske blåbær 54
 ananas 37
 ananaskirsebær 48
 and 136
 anis 202
 ansjos 117
 antioksidanter 232
 aoc 99
 appellation d'origine
 contrôlée 99
 appelsin 37
 appelsinolje 184
 appelsinskiver 227
 appenzeller 106
 aprikos 38
 arame 133
 arbeidsoppgaver 29, 35,
 53, 55, 59, 62, 75, 78,
 81, 88, 108, 109, 126,
 134, 141, 144, 177, 181,
 186, 190, 192, 194, 196,
 198, 212, 214, 215, 220,
 222, 224, 226, 233
 arborioris 76
 arbutus 54
 arrowrot 71, 229
 artisanal 99
 artiskokk 17
 asafoetida 202
 asiatiske nudler 80
 asiegurk 18
 askeanalyse 66
 asparges 28
 aspargesbønner 12
 aspartam 218
 asterix 33
- B**
 attamel 71
 aubergine 18
 auxid 117
 avokadoolje 185
 avokado 38
- B**
 bagel 73
 bakeevne 66
 bakefett 181
 bakehonning 219
 bakemargarin 180
 bakemel 67
 bakepulver 230
 balsamicoeddik 223
 balsampære 18
 bambusskudd 28
 banan 38
 barbecuesaus 210
 barkrydder 201
 basilikum 30, 202
 basmatiris 76
 bataviasalat 14
 bavari blu 107
 beate 33
 beaufort 100
 B-egg 143
 bel paese 105
 belgvekster 12
 belugakaviar 126
 bergamott 38, 202
 berggylt 120
 bergsalt 213
 beryx 120
 biffomat 20
 bilimbi 38
 bindsalat 14
 biola 86
 bitre mandler 58
 bitterappelsin 38
 bittermelon 18
 bjørnebær 54
 blackeyed beans 13
 bladbete 14, 28
 bladbete
 bladhonning 219
 bladkrydder 201
 bladsalat 15
 bladvekster 14
 blandet kvit geitost 92
 blandingsost, geite- og
 sauemelk 103
 blekkspruter 127
 bleu d'auvergne 100
 bleu de haut jura 100
 bleu des causses 100
 blodappelsin 38
 blodegg 144
 blodprodukter 168
 blodsil 118
 blomkarse 27
 blomkål 17
- blomsterhonning** 219
blomsterkrydder 201
blomsterreke 132
blomstervekster 17
blou bayou 107
bløgging 113
bløtdyr 127
bløtkrabbe 131
blå kongo 33
blåtmuggoster 103
blåbær 54
blåkrabbe 131
blåkveite 113
blåskjell 128
bokhvete 68
bokhvetemel 68
bokhvetenudler 80
bokhvetesemule 68
bomullsførølje 185
bondebønner 13
bordsalt 214
borlottibønner 13
borre 20
bouillion 215
bouquet garni 202
boysenbær 55
brage 32
brassica juncea 211
brassica nigra 211
breibladet endivsalat 15
breiflabb 121
brekkbønner 12
brie 92
brie de meaux 100
brie de melun 100
bringebær 55
brisling 118
broccio 103
brokkoli 17
brosme 118
brun ris 76
brunnakke 137
brunost 90
brunnis 76
brunt sukker 218
brød 72
brødfukt 38
bucatini 79
buhund 130
bukkehornkløver 202
bulgur 71
buljong 215
buljonggelé 215
buljongpulver 215
buljongterner 215
burgerost 92
butterdeig 74
bygg 68
byggmel 68
byggryn 69
bær 36, 54
bæreddik 223
- bøkenøtter** 57
bønner 12, 13
- C**
 cabécou 102
 cajunkrydder 202
 calasparra ris 76
 camembert 92
 camembert
 de normandie 100
 canderel 218
 cannellini bønner 13
 cannelloni 79
 cantal 101
 capelli d'angelo 79
 capellini 79
 caramelle 79
 cargoris 76
 carnaroli, super fino ris 76
 chabichou du poitou 102
 chao xing 76
 chaource 101
 chapati 73
 chayote 19
 cheddar 92, 104
 cherimoya 39
 cherrytomat 20
 chèvres 102
 chilipepper 202
 chilipulver 202
 chilisaus 210
 chutney 210, 225
 cocktailtomater 20
 coffea arabica 187
 coffea liberia 187
 coffea robusta 187
 comté 101
 conchigliette piccole 79
 coopératives 99
 corallini 79
 cornflakes 70
 cottage cheese 92
 couscous 71
 crème chérie 93
 crème fraîche 86
 crème-oster 93
 crosne 21
 crottin de chavignol 102
 cultura 86
 cyklaminsyre 218
- D**
 dadler 39
 daikon 21, 23
 danablu 103
 danbo 103
 dansk grana 104
 dansk ost 103
 dashi 134
 deiger 168
 deigflak 74
 dendritic salt 214

depotfett 151
 derby 104
 dessertpynt 227
 dielam 164
 dijonsennep 211
 dill 30
 dillblad 202
 dillfrø 202
 ditali 79
 doradefamilien 121
 dovreost reinheim 93
 dovreost snøhetta 93
 drabant 106
 drikkeyoghurt 86
 drueagurk 18
 druer 39
 dukkah 203
 duriam 39
 durra 69
 durramel 69
 dypvannsreke 132
 dyvelsdrek 203
 dødsstivhet 152
 døgngader 173
 dådyr 173

E
 EAN 86
 edam 105
 edamer 93
 eddik 223
 eddikessens 223
 egg 142
 eggehvite 143
 eggehvitpulver 143
 eggeplommepulver 144
 eggfrukt 18
 eggnudler 81
 eggprodukter 143
 eikebladsalat 15
 eikenøttsquash 19
 einebær 203
 ekstra virgin olivenolje 184
 ekte geitost 93
 ekte sitron 39
 elg 174
 emmentaler 106
 emulgatorer 232
 engelsk ost 104
 engelsk sennep 211
 englehår 79
 engsyre 203
 enkeltbakkasin 137
 enoki 60
 E-nummer 231
 eplechutney 225
 epleeddik 223
 eplemost 198
 epler 39
 epoisses
 de bourgogne 101
 erdebønner 14
 erter, grønne 14
 erter, gule 14
 erter, tørkede 14
 eskariolsalat 15

esrom 104
 estima 34
 estragon 30, 203
 etylengass 11
 EUROP 147, 149, 150

F
 falltallanalyse 66
 farfalle 79
 farfalline 79
 fargestoff 232
 farin 218
 farinogram 67
 farser 168
 fasan 138
 fasiolabønner 13
 fedelini 79
 fedelini tagliati 80
 feijoa 41
 felehode 28
 feltsalat 15
 fennikel 28
 fennikelfrø 203
 fermier 99
 fersken 41
 fet fisk 111
 feta 105
 fetsild 118
 fettgrupper, kjøtt 147
 fettsyreinnholdet,
 margarin 179
 fettucelle 80
 fettuccine 80
 fiberbakstmel 67
 fiken 41
 filbertnøtter 57
 filini 80
 filodeig 74
 finbakstmel 67, 69
 fines herbes 27, 203
 fint raffinert salt 214
 fiolett europeisk trøffel 62
 fire krydder 203
 fisk 111
 fisk, kvalitets-
 bedømming 112
 fisk, salting 112
 fisk, tørking 112
 fiskebuljong 215
 fiskefamiliene 113
 fiskesaus 210
 fjelland 141
 fjellgås 141
 fjellrype 140
 fjærfe 135
 flageolettbonner 13
 flasketomat 20
 flat abalone 129
 flatbrød 73
 flekkpagell 121
 flerkornbrød 73
 flerumettete fettsyrer,
 oljer 183
 flyndrefamilien 113
 flyndrefiskene 113
 flytende buljong 215

flødeost 104
 fløtemysost 93
 folva 33
 fôrflatbelg 14
 fôrris 76
 fôrskolm 14
 fortykningsmidler 229, 232
 fourme d'ambert 101
 fourme de cantal 101
 fransk olivenolje 184
 fransk syre 17
 franske oster 99
 frisésalat 15
 friske blomster 27
 friske kryddervekster 30
 frityrstekte produkter 35
 frokostblandinger 74
 fromage bleu 93
 fromage de lac
 tosérum 103
 frøst 128
 frukt 36
 frukt-drikker 195
 fruktgrønnsaker 18
 fruktjuice 198
 fruktkrydder 201
 fruktnektar 198
 fruktose 218
 fruktpuré 219
 frøvekster 12
 fugl 136
 ful medames 14
 fullkornbrød 73
 fusilli bucati lunghi 80
 føll 167
 får 164

G
 gai-lohn 24
 galangarot 203
 galiamelon 46
 gammalost 94
 garam masala 203
 garbanzobønner 14
 geit 167
 geitekilling 167
 geitemelk 86
 gelatin 229
 gelé 219
 gelé ekstra 219
 geléfigurer 227
 ginkgonøtter 57
 gjedde 121
 gjeddefamilien 121
 gjær 230
 gjæringseddik 223
 gjøkav 153
 gjørs 120
 glaserte frukter 227
 glukose 218
 glutamat 214
 glykose 218
 gnagere 175
 gorgonzola 105
 gouda 106
 granateple 41

granulært salt 214
 grapefrukt 42
 grapefruktolje 184
 gresk olivenolje 184
 gresk ost 105
 gresskar 18
 gresskarfrøolje 185
 gressløk 26, 203
 gréve 106
 griljermel 75
 grillsaus 210
 gris 160
 grom 32
 grovbakstmel 67
 grovbrød 73
 grovsalt 214
 grovt rismel 76
 gruyère 106
 gråddost 94
 grønn asparges 28
 grønn pepper 204
 grønne bønner 13
 grønnkål 25
 grønnsakbuljong 215
 grønnsaker 11
 grøtris 76
 grågås 138
 gråtrost 138
 guava 42
 gudbrandsdalsost 94
 gul tomat 20
 gullblad 42
 gullflyndre 114
 gulost 94
 gulrot 21
 gumbo 13
 gungaerter 14
 gurkemeie 204
 gås 136

H
 h.p.-saus 210
 halvgryn 69
 haneskjell 128
 hare 175
 harissa 210
 harr 115
 hasselnøtter 58
 hasselnøttolje 185
 havabor 121
 havaborfamilien 121
 havarti 104
 havbrasme 121
 havelle 138
 havert 177
 havkaruss 122
 havkatt 124
 havre 69
 havregryn 69
 havrekli 69
 havremel 69
 havrenøtter 69
 havrerot 21
 havsalat 133
 havsalt 214
 hel hvete 69

heleggmasse 144
 heleggpulver 144
 helmelk 87
 herding 179
 hermetiske poteter 35
 herrgårdsost 106
 hest 167
 hevemidler 230
 hijiki 133
 hirse 69
 hirsemel 69, 71
 hjertensfryd 204
 hjerteskjell 129
 hjort 174
 hjortedyrene 173
 hjortesalt 230
 hjortevilt 173
 H-melk 87
 hodekål 25
 hodesalat 15
 hoisin saus 210
 hominy 71
 hominygrøpp 71
 homogenisering 84
 honning 219
 honningmelon 47
 horngjel 122
 hornmelon 42, 44
 hornsalt 230
 humle 204
 hummer 131
 hummus 210
 hurtigris 76
 husholdningsbrød 73
 hushållsost 107
 hval 176
 hvete 69
 hveteblad 69
 hvetekim 69
 hvetekimolje 185
 hvetekli 69
 hvetemel, fremstilling 64
 hvetemel, siktet 70
 hvetenudler 81
 hvetenøtter 70
 hvetesemule 70
 hvit asparges 28
 hvit glutenrik ris 76
 hvit pepper 204
 hvit ris thailandsk, 78
 hvit sjokolade 194
 hvit trøffel 62
 hvite bønner 13
 hvitkål 25
 hvitløk 26, 204
 hvitmuggoster 103
 hvitost 90
 hvitris 76
 hvitting 119
 hyse 119
 høne 136
 hønebuljong 215
 høstkål 25
 høstsquash 19
 høypasteurisering 83
 håbrann 122

håfamilien 122
 håkjerring 122

I
 imperial 14
 importert frukt 36
 indisk sennepsblad 15
 industriegg 143
 industriel 99
 industrihonning 219
 ingefær 21, 204
 innført kjøtt 147
 innledning 9
 innmat, kalv 155
 innmat, lam 167
 innmat, reinsdyr 175
 innmat, slaktegris 161
 innmat, storfe 160
 innmat, svin 164
 instant tørrmelk 87
 iransk kaviar 126
 irsk mose 134
 isgalt 124
 islandssild 118
 isop 204
 issalat 15
 italiensk olivenolje 184
 italiensk ost 105

J
 jabolicaba 42
 jackfrukt 42
 japansk artiskokk 21
 jarlsberg 94
 jasminris 77
 jerpe 138
 jicama 21
 jordbær 55, 227
 jordnøtter 58
 jordnøttolje 185
 jordskokk 22
 jujube 43
 Julesalat 16

K
 kaffe 187
 kaffebusken 188
 kaffebønner 188
 kaffebløte 87
 kaffemaling 189
 kaffemelk 87
 kaffirlimeblad 204
 kajennepepper 205
 kakao 193, 194
 kakaobønner 194
 kakaofett 194
 kakaomasse 194
 kakaonibs 194
 kakaopresskake 194
 kakaopulver 194
 kakaosmør 194
 kakaostøv 194
 kakekjeks 74
 kakepynt 227
 kaker 67
 kaki 43

kaktusfiken 43
 kaldpressing, olivenolje 182
 kaliumsakkarin 219
 kalkun 136
 kalmar 127
 kalsiumcyklamat 218
 kalv 153
 kalvekjøtt 155
 kamilleblomst 205
 kamskjell 129
 kanarimelon 47
 kandis 218
 kandiserte blomster 227
 kanel 205
 kantalupp 47
 kantarell 60
 kapers 205
 kapselfrukt 36
 kapun 136
 karambol 43
 kardemomme 205
 kardon 29
 karom 205
 karpe 122
 karpefamilien 122
 karri 205
 karriplante 205
 karse 30, 205
 karve 205
 kaseinmerke 103
 kasjunøtter 58
 kassava 22
 kassert kjøtt 147
 kassiakanel 205
 kastanje 58
 kastanjer 227
 kastrat 156
 kavaljer 107
 kaviar 126
 kaviartyper 126
 kefir 87
 kepaløk 27
 kerrs pink 33
 kesam 94
 ketchup 210
 kikerter 14
 kikertmel 71
 kinakål 25
 kinesisk femkrydder 206
 kinesisk pepper 206
 kinesisk vintergresskar 19
 king edward 33
 kirsebær 43, 227
 kirsebærtomater 20
 kiwano 42, 44
 kiwi 44
 kje 167
 kjeks 74
 kjempebrunalge 133
 kjempegresskar 19
 kjernemelk 87
 kjørvel 30, 206
 kjøtt 145
 kjøttfarge 151
 kjøttfylde 151

kjøttkontroll 145
 kjøttstruktur 151
 klaret smør 109
 klassifisering, kjøtt 147
 klementin 44
 klinkegg 144
 kneippbrød 73
 knekkebrød 73
 knekkeegg 144
 knollselleri 22, 24
 knollvekster 20
 knurr 123
 knurrfamilien 123
 knutekål 29
 koffein 189
 kokebanan 45
 kokosmasse 58
 kokosmatfett 181
 kokosmelk 58, 210
 kokosnøtter 58
 koksalt 214
 kolanøtt 58
 kolmule 119
 kombu 134
 kondensert melk 87
 kongedorade 121
 kongekrabbe 131
 kongesnegl 130
 konsentrert fruktjuice 198
 konsentrert fruktpuré 219
 konserveringsmidler 232
 kontrollstempel, kjøtt 145
 kopraolje 185
 koriander 206
 korinter 52
 korn 63
 kornslag 68
 kortnebbgås 138
 krabbe 131
 kremfløte 87
 kremortartari 230
 kremost 95
 kreps 131
 krikkand 138
 krokan 227
 krumhalset squash 19
 krusflik 134
 kruskaragen 134
 krydder 199
 krydderblandinger 199, 201
 krydderreddik 223
 krydderredskaper 200
 kryddersaus 210
 kryddret ris 77
 krymmel 227
 kråkebolle, rød 133
 ku 156
 kulturmelmelk 87
 kumquat 45
 kunstig mineralvann 197
 kunstig tørking 52
 kunstige søtningsmidler 218
 kvalitetsbedømming, kjøtt 147
 kvann 201

kvede 45
kveite 114
kvige 156
kvinand 139
kylling 136
kyndel 206
kålrot 22
kålvekster 24

L

ladyfinger 13
lagasild 115
laghanelle con salvia 80
laguiole 101
laila 32
lake 119
lakesalt 214
lakris 206
laks 115
laksekaviar 126
laksand 139
laksefiskene 115
laktose 218
laktoseredusert lettmelk 87
lam 164
lambertnøtter 58
lange 119
langres 101
langtidsholdbar lettmelk 87
langust 132
lasagne 80
lasagnette 80
laurbærblad 206
lavendel 206
lavpasteurisering 83
lett olivenolje 184
lettfløte 87
lettmargarin 181
lettmelk 87
lettrømme 87
lettyoghurt 87
limabønner 13
limburger 107
lime 45
limonade 197
linfrømel 71
linguine 80
linguine fini 80
linser 14
lirype 140
litchi 45
liten fiskand 140
lodde 116
loddernokaviar 126
loff 73
loganbær 55
lollosalat 15
lomre 114
longan 46
lortand 138
lotusrot 22
lusuer 125
lyr 119
lysing 118
løkvekster 26
lønnesirup 218

løpstikke 206
løsemidler 232
løvetann 15

M

macadamianøtt 58
mager fisk 111
magre oster 91
mais 13, 70
maisenna 70, 229
maisflak 70
maiskim 70
maismel 70
maisolje 185
maissirup 218
maisstivelse 70
majones 211
makaroni 80
makrell 117
makrellfiskene 117
makrellstørje 117
malanga 22
malteddik 223, 224
maltekstrakt 69, 218
mandarin 46
mandel 58
mandelgresskar 19
mandelolje 185
mandelpotet 33
mango 46
mangochutney 225
mangold 14, 28
mangostan 46
maniok 22
maple sirup 218
margarin 179
maribo 104
marinadekrydder 206
marmelade 219
marphona 33
marrowfat 14
marsfiol 27
marsipanfigurer 227
marulke 121
mascarpone 105
matfett 181
matfløte 87
matlagingsmargarin 181
matløk 27
matpoteter 32
meauxsennep 211
mekregauk 137
melasse 219
melis 219
melk 83
melkesjokolade 194
mellomfet fisk 111
mellomkalv 153
mellomlam 164
melon 46
merian 30, 206
merking,
 næringsmidler 233
middagsris 77
mineraler 233
mineralvann 197

miniløk 27
minstemål, skalldyr 130
mirin 76
miso 211
mispel 46, 47
modifisert stivelse 232
morbie 101
mozzarella 95, 105
mulle 123
multer 55
mungbønner 13
mungnudler 81
munster 101
muskatblomme 206
muskatgresskar 19
muskatnøtt 206
muslinger 128
mycella 104
mynte 30, 206
myntesaus 211
myse 89
mørk sjokolade 194
mørning, kjøtt 151
mørningstid, fugl 136
mørningstid, kjøtt 152
mørningstid, vilt 173

N

nam plat 210
namdalsgumme 95
natriumcyklammat 218
natriumsakkarin 219
natron 230
naturlig mineralvann 197
naturris 76
nederlandsk ost 105
nektarin 47
nellik 207
nepe 23
nesle 16
nettmelon 47
neufchâtel 101
nicola 34
nomi 133
nopal 47
norbo 95
normanna 95
norsk frukt 36
norsk gjæringseddik 224
norsk sennep 211
norvegia 96
norvegia, vellagret 96
nozola 96
nugat 227
nuoc nam 210
nutrasweet 218
nøkkelost 96
nøkkelost, vellagret 96
nøtter 36, 57

O

ocetrovakaviar 126
ogenmelon 47
okra 13
okse 156
oksebuljong 215

oliven 48, 226
olivenolje 182, 183
olje med steinsopp 184
omelettmiks 144
oregano 31, 207
orientalsk reddik 23
orrflugl 139
oskjell 129
ost 89
ost, sauemelk 103
ostara 32
ottar 33
overtrekkssjokolade 194

P

paddy 76
pak choi 25, 26
palmehjerte 29
palmeolje 185
palmesukker 219
panch phora 207
papaya 48
pappardelle 80
paprika 19, 207
paranøtt 58
parboiled ris 77
parmesan 105
partering, kalv 154
partering, lam og sau 165
partering, slaktegris 160
partering, storfe 156
pasjonsfrukt 48
pasta 79
pasta asciutta 79
pasta in brodo 79
pasteurisering 83
pastinakk 23
PDV-salt 213
peanøtter 58
peik 33
pekannøtt 59
pektin 229
pepino 48
pepperrot 23, 207
perciatelli 80
perlegryn 69
perlehøns 136
perlesukker 219, 227
persille 31, 207
persillerot 23
persimon 48
persisk melon 47
pestosaus 211
petit suisse 106
physalis 48
piccalilli 225
pickleskrydder 207
pigghuder 132
pigghå 122
pigghvar 115
pikkels 225, 226
pimpernell 33, 207
pinjekjerner 59
pintobønner 14
pipand 137

pipeløk 27
 pistasienøtt 59
 pistasieolje 185
 pita 73
 plommer 49
 plommesaus 211
 plommetomat 20
 polentagryn 70
 pomeransskall 207
 pont l'evêque 102
 popcorn 72
 port salut 97
 portobello 61
 poteter 32
 potetmel 35, 72, 229
 potetprodukter,
 industrielle 35
 potetpulver 35
 pressgjær 230
 prim 97
 produsentegg 144
 prosjektarbeid, korn 75
 proteinanalyse 66
 provolone 105
 pulard 136
 pultost 97
 pure dried vacuumsalt 213
 purke 160
 purreløk 27
 purrevekster 26
 pyntekål 25
 pære 50
 pæretomat 20
 pølsevarer 170
 påleggsvarer 171

Q

quinoa 70

R

rabarbra 50
 raclette 106
 radicchio rosso 16
 raffinade 219
 rambutan 51
 rapidsalat 16
 rapini 17
 rapphøns 139
 rapsolje 185
 ras el hanout 208
 ratte peat 34
 ravigotesaus 211
 ravioli 80
 reblochon 102
 red abalone 129
 red snapper 124
 reddik 23
 regnbueørret 116
 rein 174
 rekepasta 211
 reker 132
 relish 225
 ridder 97
 rigor mortis 152
 ringdue 139
 ringerikspotet 33

ringsel 177
 rips 55
 ris 76
 riseddik 223, 224
 risflak 77
 riskli 77
 rismel 76, 77
 risnudler 81
 risnøtter 77
 rispapir 74
 ristede riskorn 78
 rocamadour 102
 rognebær 55
 rognkall 123
 rognkjeks 123
 rognkjekskaviar 126
 romanesco 18
 romersalat 16
 roquefort 103
 rosendal 98
 rosenkål 25
 rosepepper 208
 rosiner 53
 rosmarin 31, 208
 rotini 80
 rotkrydder 201
 rotvekster 20
 royal blue 98
 rucola 16
 rug 70
 rugbrød 74
 rugde 139
 rughvete 71
 rugmel, siktet 71
 ruller 171
 russisk kaviar 126
 ruth 32
 ryllik 208
 rype 140
 rød salat 16
 rød snapper 124
 rødbete 23, 226
 rødbrune bønner 13
 røde nyrebønner 14
 rødflekket svart trøffel 62
 rødkål 26, 226
 rødløk 27
 rødspette 114
 rødvingetrost 140
 røye 116
 råne 146, 160
 råris 76

S

sa'atar 208
 sacchettini 80
 saflorolje 185
 safran 208
 saftdrikker 197
 sago 229
 sagogryn 72
 saint paulin 98
 sainte-maure
 de touraine 102
 saint-nectaire 102
 sake 76
 sakkarin 219
 salatløk 27
 salattomat 20
 salatvekster 14
 salers 102
 saligiabønner 13
 salt 213
 saltfattige oster 91
 salturt 29
 salvie 31, 208
 sambal oelek 211
 sammalt hvete 70
 sammalt mel 67
 sammalt rug 70
 samsø 104
 sandskjell 129
 sanktpetersfisk 123
 sanshopulver 208
 sapodilla 51
 sapote 51
 sar 208
 sardin 118
 sataysaus 211
 satsuma 51
 saturna 33
 sau 164, 165
 saup 87
 savoikål 26
 sbrinz 106
 sechuanpepper 206
 sei 119
 seitan 72
 sel 176
 sellerifrø 208
 sellerirot 22, 24
 Selles-sur-Cher 103
 sennep 211
 sennepsalat 16
 sennepsfrø 208
 sennepsfrøolje 185
 separering 84
 sepiablekksprut 128
 sesamfrø 59, 208
 sesamolje 185
 seterrømme 88
 setersmør 109
 sevrugakaviar 126
 shiitake 61
 shortening 181
 sidereddik 223
 siglinde 34
 sik 116
 sikorisalat 16
 siktet mel 67
 siland 140
 sild 118
 sildefiskene 117
 sinapis alba 211
 sirup 217
 sitron 51
 sitrongress 29
 sitronmelisse 31, 204, 209
 sitronolje 184
 sitronskiver 227
 sitrusfrukter 36
 sjalottløk 27

sjampinjong, dyrket 61
 sjokolade 194, 228
 sjøkreps 132
 sjøorre 140
 sjøpinnsvin 133
 sjøsalat 133
 sjøsalt 213
 sjøtunge 114
 sjøørret 116
 skalldyr 130
 skate 123
 skjell 128
 skjorand 139
 skolest 124
 skolmbønner 12
 skonroker 75
 skorpe 103
 skorsonerrot 24
 skumdpende stoffer 232
 skummet kulturmelk 88
 skummetmelk 88
 slaktegris 160
 slaktekylling 136
 slangeagurk 18
 slettvar 115
 smaksforsterkere 214
 smelteost 98
 smult 181
 smør 109
 smørbar ost 98
 smørblandet
 margarin 109, 181
 smørbrødkjeks 74
 smørflyndre 114
 småfe 167
 småsild eller musse 118
 småvilt 173
 snapper 124
 snegler 129
 snittebønner 12
 snøfrisk 98
 snøgg 32
 snøkrabbe 131
 solbær 55
 solsikkefrø 59
 solsikkeolje 185
 soltørking 52
 sommerkål 25
 sommerreddik 23
 sommersquash 20
 sopp 60
 soyabønner 14
 soyamel 72
 soyaolje 185
 soyasaus 212
 spagetti 80
 spagettini 80
 spagettisquash 20
 spansk olivenolje 184
 spansk pepper 209
 spedkalv 153
 spekevarer 171
 spesiell slaktekylling 136
 spinat 16
 spiselig hattsopp 61
 spiselig blomster 27

spisskarve 209
 spisskum 209
 spisskål 25
 spissmorkel 61
 spitsbergengås 138
 sprøytegelé 228
 spunta 34
 squash 19, 197
 squashblomster 28
 stabilisatorer 232
 stangselleri 29
 steinbit 124
 steinfrukt 36
 steinkobbe 177
 steinsalt 213
 steinsopp 61
 stellette 80
 stelline 80
 stempelmerking,
 fjærfe 135
 stempelmerking, kjøtt 146
 stempelmerking, vilt 173
 stengelvekster 28
 sterilisering 84
 stikkelsbær 56
 stilkål 26
 stilkelleri 29
 stillehavskrabbe 131
 stilton 104
 stivelse 66, 232
 stokkand 140
 storfe 156
 storfugl 140
 storsild 118
 storskarv 141
 storvilt 173
 strandkål 26
 strandreke 132
 strandsnegl 130
 strøkavring 75
 stykningsdeler, kalv 154
 stykningsdeler,
 lam og sau 165
 stykningsdeler,
 slaktegris 160
 stykningsdeler,
 storfe 157, 156
 størkaviar 126
 sukat 228
 sukker 217
 sukkeralkoholer 219
 sukkerbiter 219
 sukkerkavring 75
 sukkermelon 46
 sukkerpynt 228
 sukkerroe 217
 sukkerrør 217
 sumak 209
 surhetsregulerende
 midler 233
 surkirsebær 44
 surkål 226
 surost 98
 sursøt saus 212
 sushiris 78
 svart bønnesaus 212

svart pepper 209
 svart trøffel 62
 svartand 141
 svarte bønner 14
 svartkveite 113
 svartnavlebønner 13
 svartris, thailandsk 78
 sveitser 99
 sveitsisk ost 106
 svenbo 104
 svensk ost 106
 sverdfisk 124
 svin 160
 svinekjøtt 161
 sviker 53
 sylteløk 27
 syltetøy 219, 221
 syre 17
 syrning 84
 sædgås 141
 søl 134
 søte mandler 58
 søtkirsebær 44
 søtkjeks 74
 søtpotet 24
 søtstoffer 233

T
 tabaskosaus 212
 taffeloster 99
 tagliatelle 80
 taglierini 80
 tagliolini 80
 tahini 212
 talg 181
 tamarillo 51
 tamarind 209
 tamarisaus 212
 tangelo 51
 tangerin 52
 tangor 52
 tapioka 229
 tapiokagryn 72
 tapiokamel 72
 taro 24
 tartarsaus 212
 taskekrabbe 131
 te 191
 teff 71
 tein 191
 tesorter 192
 tilsetningsstoffer 231
 tilsiter 99
 timian 31, 209
 tomat 20, 226
 tomatchutney 225
 tomatcoulis 212
 tomatillo 20
 tomatpuré 212
 toppand 141
 toppskarv 141
 torsk 120
 torskefiskene 118
 torskerognkaviar 126
 tortellini 80
 tortilla 74

tragant 229
 tranebær 56
 trenette 80
 tremotat 51
 treøre 62
 tritcale 71
 troll 32
 trolland 141
 trøffel 62
 trøffelolje 184
 tunge 114
 turbansquash 20
 tybo 104
 tysk ost 107
 tysk sennep 211
 tyttebær 56
 tørkebrød 74
 tørkede gresskarfrø 59
 tørket frukt 52
 tørrgjær 230
 tørrmelk 88

U
 uer 125
 ugli 52
 ulke 125
 ultrapasteurisering 84
 upasteurisert ost 89
 urtedrikker 195
 urteoljer 185
 urter 30
 usaltet smør 109
 uskallet ris 76
 utmalingsgrad 66

V
 vadefugler 136
 vakuumsalt 213
 valmuefrø 209
 valnøtter 59, 226
 valnøttolje 185
 valset hvete 70
 valset ris 78
 vanilje 209
 vaniljesukker 219
 vannkastanje 24
 vannmelon 47
 varmpressing,
 olivenolje 182
 vassild 117
 vegetabilsk buljong 215
 vegetabilsk margarin 181
 vegetabilske oljer 179, 185
 vegetable marrow 18
 vermicelli 80
 vialone nano,
 semi fino ris 78
 vikkebønner 13
 vill syre 17
 villris 78
 vilt 173
 vinbergsnegler 130
 vinblader 17
 vindruekjerneolje 185
 vineddik 223
 vinterkål 25

vinterreddik 23
 virgin olivenolje 184
 vitaminer 233
 voksbønner 12
 vær 165
 västerbotten 107
 vårløk 27
 vårsild 118

W
 wakame 134
 wasabi 212
 wensleydale 105
 white abalone 129
 won ton-ark 74
 worcestershiresauce 212

Y
 yams 24
 yautia 22, 24
 yoghurt 88

Z
 zapatillosquash 20
 zita 80
 ziti 80

Æ
 ädelost 106

Ø
 ørret 116
 østers 129
 østerssaus 212
 østerssopp 62

Å
 ål 125
 ålekvalbe 125