BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Hvilken fisk skal vi vælge?

Frisk fisk - fra frost!

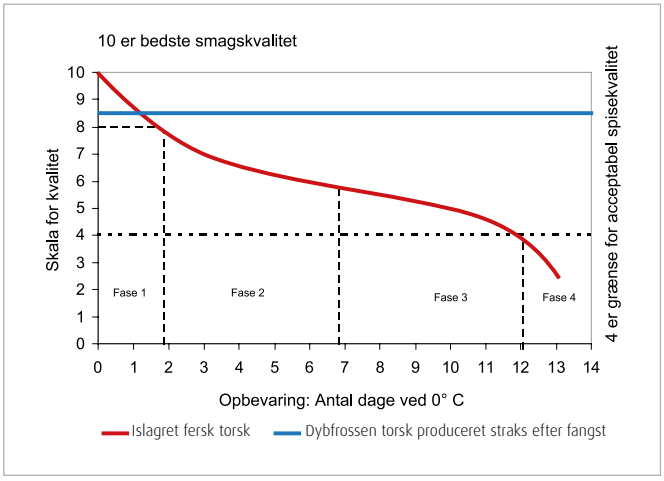
Hvorfor vælge frossen fisk?

Hvordan tilbereder vi fisk?

Det er blot en myte

- at fersk fisk er bedre end den frosne...

I mange tilfælde har de frosne fisk faktisk en højere nærings-værdi end de ferske – og fordelene er mange:



Grænsen for acceptabel spisekvalitet er ved karakteren 4. Det betyder, at kølelagrede fisk er fordærvede efter ca. 12 dage ved 0°C.

Kilde: Danske Fiskeres Producent Organisation

- De frosne fisk fryses umiddelbart efter fangst, hvorfor friskheden bevares, idet den bakteriologiske proces ikke opstartes.
- Kontrolleret bakteriologi - kvalitets-kontrollen er massiv.
- Bedre konsistens og kødstruktur - den ferske fisk er undervejs i op til en uge, inden den lander hos fiskehandleren, og den undergår i løbet af den tid en bakteriologisk proces, der påvirker kødets struktur og konsistens.
- Frosne fisk er lette at håndtere - forarbejdet er allerede gjort, og fiskene kan direkte udportioneres.
- Stor leveringssikkerhed - uanset sæson kan man sætte den ønskede fisk på menuen.
- Mindre prisfølsomhed med hensyn til sæson, vejr og kvoter - fisken op-bevares jo på frost.

Udvælg én sikker fisk og variér med tilberedning og garniture...

Hvilken fisk...?

- De forskellige fisk kan inddeles i forskellige grupper efter art!

- **Torskefisk:**
  torsk, kulmule, kuller, lyssej, mørksej, hvilling, brosme...

- **Fladfisk:**
  skrubbe, rødspætte, ising, hellefisk, rødtunge, pigvar...

- **Laksefisk:**
  laks, ørred, forel...

- **Andre fisk:**
  havkat, hornfisk, makrel, sild...

Husk:

- Anvend hellere få fisketyper, fremfor at eksperimentere og få et dårligt resultat.
- Brug de fisketyper, som er til at håndtere, giver sikkerhed og gode rutiner i køkkenet.
- Kunderne bliver ikke mere glade af, at få serveret en speciel fisk. De vil have fisk, som smager godt, er tilpas tilberedt og ser indbydende ud.

Fisketyperne indenfor samme gruppe kan erstatte hinanden i opskrifter.

Torsk fra Atlanterhavet

- Atlanterhavs torsken bliver mindre tør ved tilberedning...

Torsk
Kødet er helt hvidt med store flager. Det er meget mildt, mørt og saftigt og har en gennemtrængende umamismag, som appellerer til de fleste.

Torsken kan tilberedes på utallige måder, og den har et lavt indhold af mættet fedt og et højt indhold af protein i forhold til mængden af kalorier.

Torsk fra Atlanterhavet
(Gadus morhua)
FAO: 21 og 27

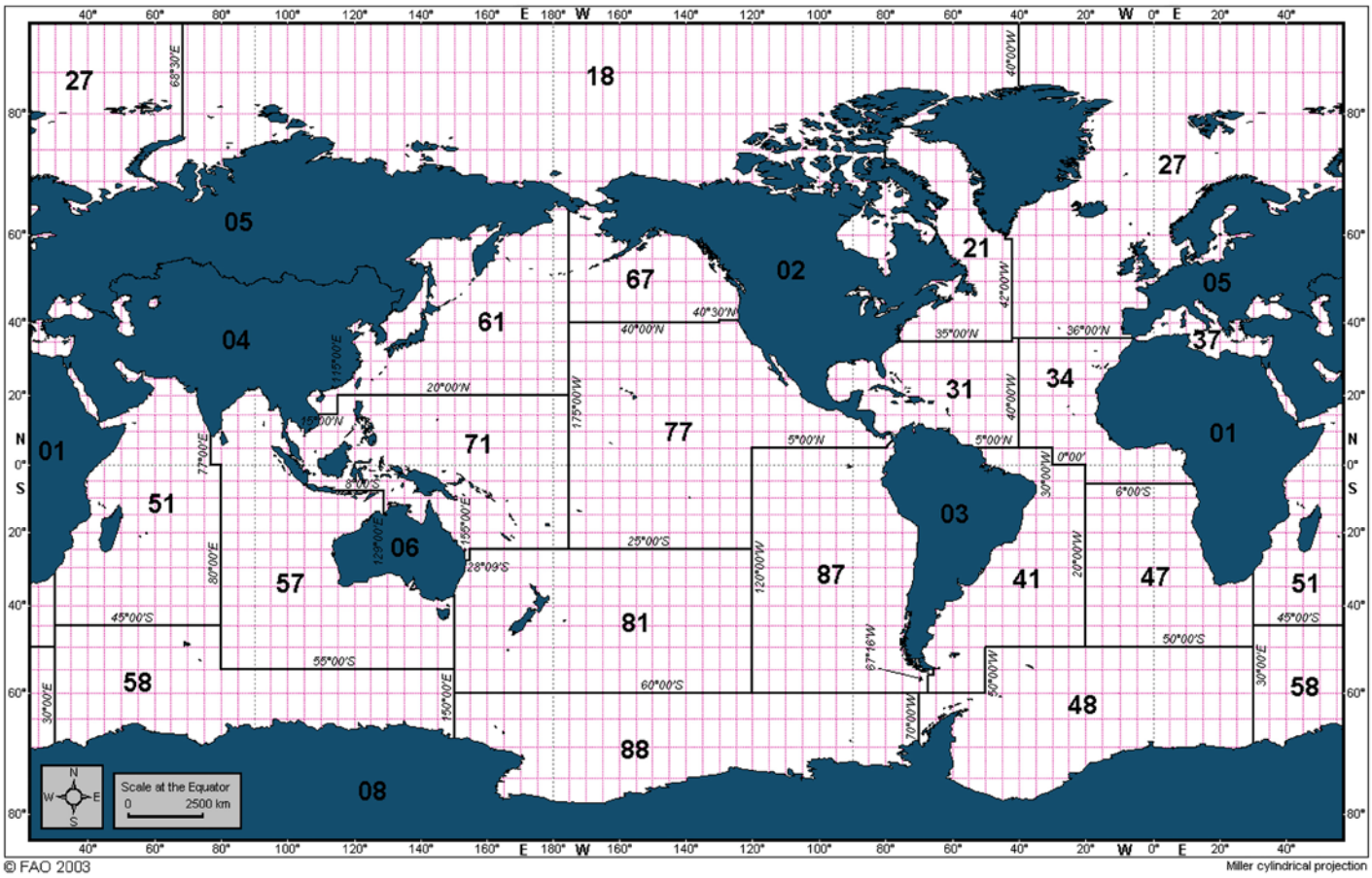
Torsk fra Stillehavet
(Gadus macrocephalus)
FAO: 61 og 67

Endvidere skal vi oplyse det latinske navn, så her kan I også sikre jer, at I køber den "rigtige" torsk.

Stillehavstorsk versus Atlanterhavstorsk
Torsk lever i hele Nordatlanten og i Stillehavet. Man fanger torsk både i Nordatlanten og i det nordlige Stillehavsområde.

Vores anbefaling er, at vælge torsk fra Atlanterhavet, da Stillehavstorsken let bliver tør ved tilberedning.
På baggrund af adskillige tests kan vi konkludere, at disse torsk fremfor torskene fra Stillehavet bevarer saftigheden i kødet meget bedre.

Som fiskeleverandør skal vi på vore etiketter oplyse, hvor fisken er fanget , – og det gør det let for jer ude i køkkenerne at sikre, at den torsk I køber, kommer fra det "rigtige" fangstområde.



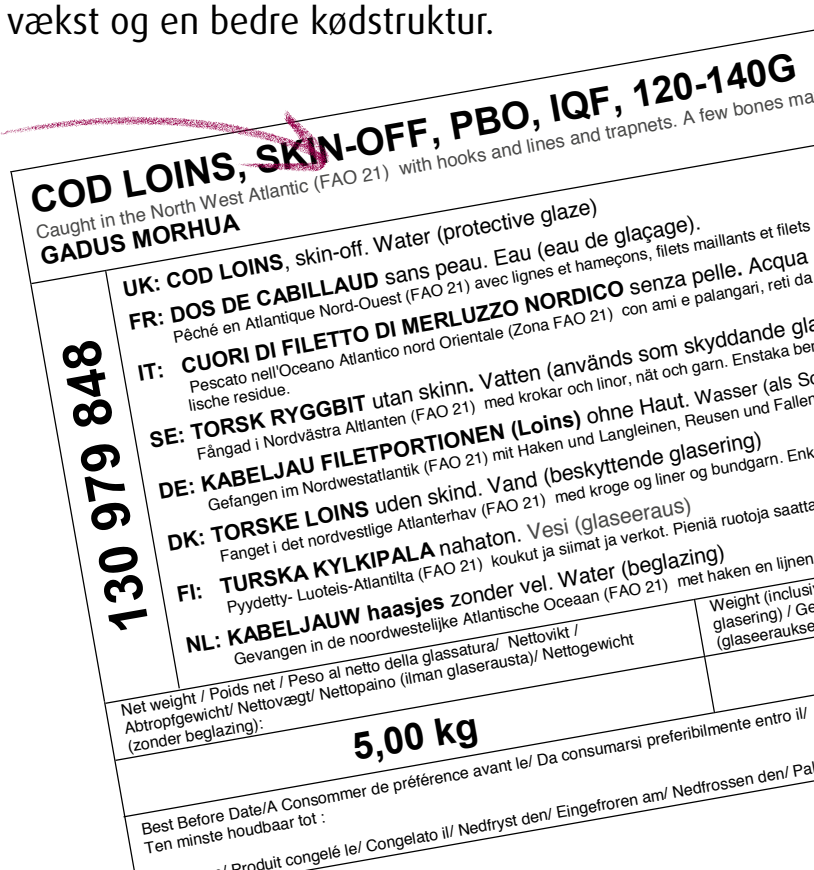
Havets fangstområder

- betyder noget for kødstruktur...

Royal Greenland anbefaler, at man fortrinsvist anvender fiskene fra havene omkring os – dvs. de nordiske have, hvor det iskolde vand giver en langsommere vækst og en bedre kødstruktur.

- Nordøstlige Atlanterhav FAO 27
- Nordvestlige Atlanterhav FAO 21
- Midtvestlige Atlanterhav FAO 31
- Midtøstlige Atlanterhav FAO 34
- Sydvestlige Atlanterhav FAO 41
- Sydøstlige Atlanterhav FAO 47
- Middelhavet FAO 37
- Sortehavet FAO 37
- Det Indiske Ocean FAO 51 og 57
- Stillehavet FAO 61, 67, 71, 77, 81 og 87
- Antarktis FAO 48, 58, og 88

FAO står for "Food and Agricultural Organisation" og den internationale organisation har udviklet et system, hvor verdenshavene er delt ind i zoner som hver har deres eget nummer.



Opnå fødevaresikkerhed med den rigtige tilberedning.

Vil du vide mere herom, kontakt da gerne:

Anne Jakobsen
ANJA@royalgreenland.com
Tlf.: 2125 5504

Håndtering og tilberedning

- af den frosne fisk...

Fakta:

- Den frosne fisk har helt klart en bedre bakteriologi end den ferske fisk.
- Da fisken har været frossen (ved mere end -18°C i 72 timer eller -20°C i 24 timer), er der ingen problemer med parasitter.
- Tø fisken op før brug, altså samme udgangspunkt som den ferske fisk, det giver det bedste resultat.
- Ved optøning i køleskab taber fisken mindre væske. Husk, det meste vand som løber fra, kommer fra den naturlige vandglasering, hvis formål er at beskytte fisken mod udtørring.
- En lav tilberedningstemperatur på 75 - 100°C giver et fantastisk resultat.
- Hvad kernetemperaturen skal være, er op til det enkelte køkken i samarbejde med fødevarestyrelsen.
- Da vi ved, at der findes Listeria overalt, anbefaler vi, at holde en kernetemperatur på 65°C i 5 min for at sikre drab på disse eventuelle patogene bakterier.
- Vær dog opmærksom på, at kernetemperaturen vil stige nogle grader efter endt tilberedning, så stop gerne lidt før den ønskede temperatur er nået.

Langsom tilberedning ved lav varme
= saftig velsmagende fisk!

Saftig og velsmagende fisk

- til de ældre på Djursland

Fisk er ofte en udfordring i storkøkkener. Hvis man tilbereder til de gængse 75°C kernetemperatur, får man et meget tørt og kedeligt resultat. Det satte DjursMad sig for at lave om på, og de fandt frem til en tilberedningsmetode, som sikrer et velsmagende og saftigt resultat hver gang.

DjursMad er et fælles madhus for Nord- og Syddjurs kommuner som leverer mad til både kommunernes plejecentre og hjemmeboende pensionister. Dette sker i form af køle/vac. produktion.

Der er fisk på menuen hver uge af variérende arter fra sej til laks, rødspætte og torsk tilberedt på forskellig vis.

Før i tiden tilberedte DjursMad fisken til en kernetemperatur på 75°C. Koordinator Tine Sørensen fortæller: "Vi oplevede at når vi tilberedte ved høj varme til kernetemperatur på 75°C, så kom fisken ofte op på mere end 80°C, da den nemt kan trække 5-6°C efter den er taget ud af ovnen, og så bliver den tør. Vi synes, det var meget synd at tilberede med den gamle metode, da den fine fisk mere eller mindre blev ødelagt – grå, trist og kedelig".

Langsom tilberedning ved lav varme
Derfor udviklede køkkenet en ny metode, hvor fisken først tøs langsomt op på køl over et par dage, da det giver et lavere dryptab.

Herefter tilberedes den i dampovn med kontrolleret damp ved lav temperatur (75-80°C) og over lidt længere tid end normalt. Køkkenet bruger en ovn af mærket Rational. Fisken tilberedes til en kernetemperatur på 62°C og trækker yderligere et par grader efter den er taget ud.

Resultatet bliver en fisk som bevarer saft og kraft, ikke tørrer ud, men bevarer den fine og møre struktur.

Kunderne oplever højere spisekvalitet
"Da vi indførte denne tilberedningsmetode fik vi fine tilbagemeldinger fra vores kunder på plejecentrene. De bemærkede at fisken var mere saftig. Vi gør meget ud af at vejlede kunderne i skånsom opvarmning af maden, så saft og kraft bevares – ude på centrene er plejen for de ældre jo det primære, så tilberedning af maden skal være så enkel og let som muligt", fortæller Tine Sørensen.

Hun forklarer desuden, at der ikke har været nogen problemer i forhold til fødevaresikkerhed. "Vi har udtaget prøver via vores egenkontrol, og disse viser, at der ikke er mikrobiologisk udvikling i vores retter på trods af den lave tilberedningstemperatur."

For at levere saftige og velsmagende fiskeretter i storkøkken produktion er det altså afgørende at sænke temperaturen og tilberede over lidt længere tid.

Den hårde varme som traditionelt bruges ødelægger simpelthen den delikate og lidt skrøbelige råvare som fisken er.

Vil du erfaringsudveksle kontakt da gerne:

Djurs Madservice:
Tine@djursmad.dk
Tlf.: 8753 5950

BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

Flere og flere af fiskene

fra Royal Greenland bliver MSC certificerede

CERTIFICERET BÆREDYGTIGT FISKERI MSC www.msc.org/dk

MSC (Marine Stewardship Council) er en global miljømærkning for fisk og skaldyr fra verdenshavene, som garanterer at fisken er fanget med godkendte metoder i bæredygtige områder.

- **Kun fisk og skaldyr fra et MSC-certificeret fiskeri må bruge det blå MSC-mærke.**

- MSC-standarden gælder kun fiskerier, der arbejder med vildtfangst og gælder ikke fisk i opdræt. Standarden har tre overordnede principper, som alle fiskerier skal bevise, at de lever op til for at kunne bære MSC-mærket:

- **Princip 1:**
  Bæredygtige fiskebestande
  Fiskeriaktiviteten skal ligge på et niveau, som er bæredygtigt for fiskebestanden. Alle certificerede fiskerier skal foregå på en måde som sikrer, at fiskeriet kan fortsætte i det uendelige og uden at overudnytte ressourcerne.

- **Princip 2:**
  Minimere påvirkningen af miljøet
  Fiskeriet skal drives på en sådan måde, at det økosystem, som det er afhængigt af, bevarer sin struktur, produktivitet, funktion og mangfoldighed.

- **Princip 3:**
  Effektiv forvaltning
  Fiskeriet skal leve op til al lokal, national og international lovgivning og skal have et forvaltningssystem på plads, som kan reagere på ændrede forhold og bevare bæredygtigheden..