



Som kokk er det viktig å planlegge i forkant. Du har ansvar for å lage mat til opptil 60-70 mennesker i en hel uke. Mange hensyn skal tas, både i forhold til meny og økonomi. Nedenfor er det presentert en del ulike momenter å ta hensyn til ved matlaging på leir.

# Mat og kokkekunst

En liten håndbok for kokker på NUKs leirer og arrangementer.

---

# Kapittel 1 Mat og kokkekunst



Som kokk er det viktig å planlegge i forkant. Du har ansvar for å lage mat til opptil 60-70 mennesker i en hel uke. Mange hensyn skal tas, både i forhold til meny og økonomi. Nedenfor er det presentert en del ulike momenter å ta hensyn til ved matlaging på leir.

## 1.1 Valg av kokker

Leirsjefen finner kokk samtidig som han eller hun finner leirteam. Kokken kommer i tillegg til ledere og prest. Man kan ha to kokker hvis det er flere enn 30 deltagere. Som resten av lederteamet, skal kokkene være over 18 år. Da kokkene skal jobbe tett sammen i en hel uke, er det ønskelig at kokken finner sin assistent på egenhånd, og at denne så godkjennes av leirsjefen.

## 1.2 Forholdsregler ved matlaging

Som kokk er du ansvarlig for at deltagerne får god, sunn og variert mat gjennom hele leiren. Det innebærer også at du er ansvarlig for innkjøp av mat innenfor rammene av leirbudsjettet. Ved matlagingen skal man ha god hygiene på kjøkkenet! Pass også på at matvarer oppbevares ved riktig temperatur hele tiden.

Enkelte av deltagerne vil i forkant av leiren oppgi spesiell diett. Husk å ta dette med i planleggingen av menyen. Menyene trenger ikke være direkte tilpasse disse behovene, men du må kunne gi disse personene et fullgodt tilbud også.

## 1.3 Økonomi for mat på leir

I 2006 er det beregnet kr 280 per person på leir i 1 uke til mat. Tenk på økonomien, når menyen blir satt. Kjøp gjerne inn større kvanta råvarer på en gang. Det er dessuten alltid mye billigere å lage mat fra bunnen enn å kjøpe delvis ferdig mat. (Leirsjefen bør derfor velge kokker som tør å prøve seg på dette.) **Husk å få bilag for alle utgifter på mat!**

Et ledd i det å få laget billig, men god, mat er planlegging i forkant. Begynn gjerne å handle holdbare matvarer lenge i forveien. Se etter gode tilbud! Eksempler på mat som kan kjøpes en god stund i forveien, er tørrvarer som mel, sukker og pålegg (som Nugatti og makrell i tomat). Juice og saft kan også handles lenge i forveien om man kommer over et godt tilbud.

Når det gjelder ferskvarer, er det ofte lurt å gjøre en avtale med den lokale butikken slik at de faktisk kan levere de mengdene dere trenger

Gjenbruk av middagsrester til lunsj neste dag eller i en senere middag er også et godt tips til å spare penger.

Dersom du er veldig tidlig ute med å handle inn mat, kan det være fordelaktig å ta kontakt med sekretariatet for tidlig utbetaling av leirkasse. Så slipper du å legge ut store summer.

## 1.4 Tips til kokken

- Det å lage mat er tidkrevende, ofte mer enn man tror på forhånd. Sett derfor av mer tid enn det du tror du trenger til å lage maten.
- Pass på å gjøre menyen variert, og eksperimenter gjerne litt. Bare trauste norske middagsretter er ikke morsomt å få servert gjennom hele leiren. Gå derfor gjerne utenom menyforslaget.
- Sørg for å tenke igjennom hvilke mengder du trenger på forhånd. Se spesielt an hvor mye du trenger i forhold til alderen til deltagerne. (Se ellers angivelse av mengder i menyforslaget.)

- Koking av store mengder vann tar ofte tid. Ta med en vannkoker og hell oppi gryten for å få fart på prosessen.
- Vær spesielt obs på pris ved innkjøp av pålegg og kjøtt til måltidene. Dette er ofte den største utgiften. Prøv å kjøp butikkens utgave av en vare og ikke merkevare. For eksempel Firstprice- og Euroshopper-produkter.
- Innkjøp av store kvanta reduserer ofte prisen.
- Hold folk unna kjøkkenet når det brukes til matlaging og sørg for at deltagerne forstår de må rydde opp etter seg om de har vært innom kjøkkenet. Ellers kan det fort bli kaotisk, og ting vil gå tregere.

## 1.5 Hygiene

Hygiene på leir er viktig, spesielt i matlagingen. Resultatet av dårlig hygiene kan fort bli sykdom.

- Oppbevar matvarer på et eget avlukket og rent sted. Ikke la tørrvarer stå framme på kjøkkenet; få det inn i skap eller lignende.
- Pass på å holde kjølevarer kalde hele tiden og få dem fort inn i kjøleskapet eller kjølelageret etter matlagingen.
- Vask hendene før all kontakt med mat.
- Bruk alltid rene klær eller forkle.
- Vask kjøkkenet etter bruk, også klær som er blitt brukt til å lage mat, så det er rent til neste gang.

## 1.6 Forslag til meny og innkjøp av mat

Her følger et forslag til meny for en ukes leir. Dette er en veldig enkel meny som kan lages av alle. Men dersom man føler seg litt sikrere på et kjøkken, kan man lage andre retter også. (Dersom du bruker en kokebok, må du naturligvis huske å gange opp mengden av ingredienser med antallet personer som skal spise.) Beregn deg god tid til matlagingen; 3-4 timer på middag og 1-1,5 timer på andre måltider.

Skriv opp hvor mye råvarer som går med til hvert måltid, slik at du kan korrigere dine innkjøp. Middagsrester smaker godt til lunsj. Når det gjelder de mengdeberegningene som står i menyforslaget nedenfor, må dere selvsagt bruke skjønn og ta i betraktning hva slags type leir dere er på.

Vedlagt leirhåndboken skal det også være en egen kokebok for leir. Her vil du finne forslag til enkle retter med tilhørende mengdeberegninger. (Med denne kan ingen leirmåltider gå feil.) Men vi ønsker å utvide kokeboken, og til dette trenger vi gode oppskrifter. Skriv derfor ned vellykkede oppskrifter, med mengder og hvor mange personer det ble laget til, og legg disse ved leirrapporten.

### Menyforslag for en uke

DAG 1	AFTENS	Suppe * 2,5 dl. per person Brød * 6 personer per brød
DAG 2	FROKOST	1/3 Brød per person. (Hvis matpakke 1/2 brød per person.) Forslag til pålegg: hvitost, brunost, kaviar, Fårepølse, 2 sorter syltetøy, salami, makrell i tomat, agurk og tomater, og majones.
	LUNSJ	Brødmat.
	MIDDAG	Karbonader, grønnsaker, poteter og saus. Karbonader 3-4 per person. Grønnsaksblanding, 500 gr. per pose =

		8 personer. 3–4 poteter per person. Saus circa 2 dl. per person.
DAG 3	MIDDAG	Fiskepinner og potetmos. Fiskepinner, 6-7 stk. per person. Potetmos, se pose.
DAG 4	MIDDAG	Gryterett med ris. Pakker med alt i, bruk mengden på pakken.
DAG 5	MIDDAG	Fiskepudding med potetmos. Fiskepudding, ca 150 gram per person.
DAG 6	LUNSJ	Suppe, se første dag.
	MIDDAG	Pizza.

**For å drøye matbudsjettet, kan dere servere såkalt ”vomfyll” til frokost: Havregrøt med rosiner og melk, puffet ris, cornflakes, kornblandinger, etc. Dette faller ofte i smak hos deltakerne. Det kan også være greit å ha suppe til lunsj en dag, da dette er billigere enn brødmatt.**