

Kokkehåndbok



En liten håndbok for kokker på NUKs
leirer og arrangementer.

NORGES UNGE KATOLIKKER

Akersveien 16 A - 0177 Oslo
tlf. 23219540 - www.nuk.no

Kokkehåndboken er en enkel guide til hvordan være kokk et av NUKs sentrale arrangement. Det er dermed noen regler som gjelder de sentrale arrangement som ikke gjelder for, for eksempel, distriktstreff eller konfirmanthelger arrangert av menigheter. Håndboken gir deg nyttige tips til hvordan du skal handle inn mat, hvordan maten kan lages både praktisk og økonomisk, forslag til meny, regler om hygiene mm., men er ikke det endelige svaret på hvordan å være kokk på et arrangement.

Om du ønsker mer hjelp, ta kontakt enten med ledertreningsutvalget eller kontoret, så kan de sette deg i kontakt med en erfaren leirkokk. Ledertreningsutvalget tilbyr av og til kurs for kokker (eller personer som ønsker å være kokk).

Lykke til som leirkokk!

REVISJONER:

1. utgave: ukjent

Rev.: 2016 – ny layout (Maria Bjørnland), korrektur og oppdatering av innhold (Marius Benedict Horn, fra leirhåndboken)

Rev.: 2020 – Oppdatering og utviding av innhold (Ivan Vu, Angelica Pirela, Stephen Trotter og Monique Vassvåg)

Rev.: 2024 - Oppdatering av innhold (LUT). Ny layout og design (Sedem Sefenu), Illustrasjoner; Ellonia - Kitchen Illustration - kerismaker - Envato Elements

Innhold

KAPITTEL 1 VALG AV KOKKER	4
1. Ansvarsforhold	5
2. Krav	6
KAPITTEL 2 PLANLEGGING OG MATLAGING	7
1. Planlegging	8
a) Meny	8
2.1.a.1. Allergier og intoleranser	9
b) Logistikk	11
2.1.b.1. Mengdeberegning	11
2.1.b.2. Tidsberegning	12
c) Innkjøp og økonomi	13
KAPITTEL 3 HYGIENE OG MATSIKKERHET	15
KAPITTEL 4 TIPS TIL KOKKEN	17
KAPITTEL 5 MENGDEBEREGNING OG MENYFORSLAG	20
<i>Gulsrud 2014 - Meny</i>	23

KAPITTEL 1

VALG AV KOKKER

Mat og kokkekunst

Leirsjefen finner kokk samtidig som han eller hun finner lederteam. Kokken kommer i tillegg til ledere og prest. Det er kun en person som er kokk og har hovedansvar for mat og hygiene, resterende er kokkeassistenter. Kokken på et sentralt NUK arrangement skal være over 18 år, det samme gjelder kokkeassistene. Da kokkene skal jobbe tett sammen, er det ønskelig at kokken finner sin assistent på egenhånd, og at denne så godkjennes av leirsjefen.

På Landsmøtet 2019 ble det vedtatt å justere antall kokker/kokkeassistenter man kan ha på et arrangement:

- Hvis det er 0-29 personer på arrangementet – 1 kokk
- Hvis det er 30-59 personer på arrangementet – 1 kokk og 1 kokkeassistent
- Hvis det er 60-89 personer på arrangementet – 1 kokk og 2 kokkeassistenter.
- Hvis det er mer enn 90 personer – 1 kokk og 3 kokkeassistenter.

1. Ansvarsforhold

Som nevnt over skal kokken være over 18 år. Dette er fordi det er kokken som til syvende og sist har ansvaret for alt som skjer på kjøkkenet – fra tilbereding av mat til oppvask. Det skal ikke være personer under 18 år på kjøkkenet uten en kokk/kokkeassistent eller leder til stede (som for eksempel ved oppvask).

Kokkeassistenter kan jobbe alene på kjøkkenet, ved behov, men det er fortsatt kokken som har ansvar for at kokkeassistenten tilbereder mat hygienisk og i henhold til allergier.

Det er leirsjef som er ansvarlig for økonomien på leir, og dermed matbudsjettet. Kokken skal sørge for å sette opp en meny som er innenfor de rammene som er satt. Kokk og leirsjef må samarbeide om matbudsjettet, siden kokk/kokkeassistent ofte gjør innkjøp og skal levere kvittering/bilag til leirsjef så fort som mulig slik at leirsjef får ført det inn i leirregnskapet. På grunn av ansvarsforhold på kjøkkenet, anbefales det at man bruker kokkeassistent eller en annen leder for å gjøre innkjøp, slik at kokken ikke er langt unna kjøkkenet om noe skulle skje.



2. Krav

NUK er takknemlig for alle frivillige som stiller opp som kokk, men vi stiller også noen krav til kokker, ikke i form av fagbrev eller utdanning, men i forhold til kunnskap om rollen og ansvaret som medfølger. Kokken og kokkeassistentene er ofte usynlige på leir, til tross for at man ser resultatet av arbeidet deres flere ganger om dagen – men uten mat og drikke, duger helten ikke! Det viktigste er at du; som kokk, trives på kjøkkenet og finner glede i å tilberede og lage mat for deltakere og ledere.

Som kokk forventes det at:

- Du gjør deg kjent med rutiner og regler på kjøkkenet/leirstedet du er kokk på – det er ofte en HMS-perm tilgjengelig som du bør lese. På Mariaholm skal kokken signere for at han/hun har lest og gjort seg kjent med HMS-permen.
- Du tar ansvar for renhold på kjøkkenet.
– Dette betyr ikke at du selv må vaske, men du må si ifra til ledere/leirsjef hvis de ikke har gjort ordentlig rent etter et måltid
- Du tilbereder mat med hensyn til allergier og mathensyn
– Deltagere og ledere melder sine mathensyn og allergier under påmelding. Det kan være manglende informasjon om mathensyn og allergi for personer på leir. Snakk med deltagere og ledere i starten av leiren og dobbeltsjekk med deres allergier og mathensyn.
- Du utformer en meny som gjenspeiler et sunt og variert kosthold
- Du holder deg innenfor matbudsjettet som er gitt.

KAPITTEL 2

PLANLEGGING

OG

MATLAGING

Mat og kokkekunst

1. Planlegging

Å lage mat for mange personer handler først og fremst om logistikk og planlegging: **ting tar tid**. Som kokk får du ofte ikke anledning til å delta på resten av programmet fordi **ting tar tid** – å skjære en løk tar et minutt, men hvis du skal skjære femten stykker, så tar det lengre tid. Dermed er planlegging og logistikk den viktigste delen av å være kokk – jo bedre planlagt og realistisk logistikken din er, jo mindre stressende er det å være kokk. Planleggingsprosessen består av to deler:

1. Hva du skal lage
2. Hvor mye tid du trenger til å lage det.



a) Meny

Først må du finne ut hvor mange måltider du må tilberede. Dette er avhengig av hvorvidt det er et ukes-arrangement eller et helgearrangement, og at du snakker med leirsjef og praktisk. Tidspunkt for måltid må avklares med leirsjef og praktisk, og det er ditt ansvar at måltidene er med jevne mellomrom. Det bør ikke være mer enn 4-5 timer mellom hvert store måltid, med mindre man har et mellommåltid.

NUK legger opp til tre hovedmåltid pluss et mellommåltid (frukt/kjeks): Frokost, lunsj og middag. Selv om mange deltakere er vant til kveldsmat - er det kokken som selv velger å sette av budsjett til det. Her kan man gjerne tilby oppvarmede middagsrester eller brødmat (knekkebrød) hvis man har ekstra. Husk bare at **ting tar tid**, og hvis det er et kveldsmåltid etter aftenbønn, så må noen vaske opp etterpå slik at kokken kommer til et rent kjøkken neste morgen.

Det er et menyforslag bakerst i håndboken. I store trekk kan de forskjellige måltidene legges opp slik:

- Frokost – brødmat (brød m. pålegg), havregrøt/frokostblanding

– Hvis man har penger i budsjettet eller rester, kan man gjøre litt ekstra, for eksempel pannekaker eller egg og bacon – det er sjeldent mulig å gjøre dette hver dag, men på en ukes leir kan man prøve å få det til en dag.

• Lunsj – kan enten være brødmat eller en varmrett, det avhenger av budsjettet og logistikken.
– Lunsj er et måltid hvor man gjerne kan gjøre noe med middagsrester fra tidligere dager.

• Frukt og kjeks

• Middag – en varmrett, og kanskje en dessert ved passende anledning (temafest/avslutningsfest.)

• Kveldsmat - middagsrester, brød eller knekkebrød servert med syltetøy.

1.1.a.1. Allergier og intoleranser

Allergier/intoleranser og diett/kosthold er to forskjellige ting – allergier/intoleranser er medisinske, mens diett/kosthold ofte er valg (dog kan være valgt av medisinske årsaker). Det er dermed forskjell på en vegetarianer, som ikke spiser kjøtt, og en som av medisinske årsaker ikke kan bryte ned proteiner fra rødt kjøtt – hvordan vet du hvilken det er? Du finner ut ved å snakke med personen. Det er alltid lettere å snakke med personen selv enn det er å gjette seg frem til hva som er greit og hva som ikke er det.

Det har hendt at noen har sagt de er vegetarianer fordi de ønsker å redusere mengden kjøtt de spiser, men har spist kjøttretter likevel fordi det så godt ut – det er frustrerende å finne ut i etterkant, for da bommer man fort på mengdeberegningen og det er kjipt når det går tomt for mat før folk er mette.

Du skal, så langt det lar seg gjøre, respektere folks valg av kosthold. Det kan dermed være lurt å sette seg inn i hva de innebærer og hvordan det påvirker din logistikk. Noen ganger er det enkelt – hvis du har en vegetarianer, pescetarianer, og veganer, så kan alle få servert vegansk.

Men, hvis en av dem i tillegg har, for eksempel, cøliaki (glutenallergi), så må du tenke annerledes.

Første og viktigste med tilberedelse av mat med hensyn til allergier/intoleranser er hygiene og minskning av faren for kryss-smitte. Hvis du har hakket nøtter, så må kniv, fjøl, og arbeidsområde vaskes grundig før du tilbereder noe annet der (om det er noen med nøtteallergi på arrangementet). Konsekvensen av at noen får en allergisk reaksjon kan være livstruende, så det er bedre å være på den sikre siden – sjekk ingredienslisten og lag allergi-vennlig mat.

Her er de åtte vanligste allergiene/intoleransene:

- Egg
- Melk (deriblant laktose)
- Peanøtter
- Trenøtter (hasselnøtt, valnøtt)
- Soya
- Hvete (gluten/cøliaki)
- Skalldyr
- Fisk

Matvareprodukter i Norge skal ha tydelig merking av allergener i ingredienslisten, de er ofte fremhevet, understreket, i STORE BOKSTAVER, eller skrevet i en annen farge. Disse 14 allergenene er alltid merket i norske produkter (og det er ganske standard innenfor EU, så det er ganske likt i Sverige):

- Kornslag som inneholder gluten (hvete, rug, havre, eller blandinger av disse)
- Skalldyr
- Egg
- Fisk
- Peanøtter
- Soyabønner
- Melk
- Nøtter (mandler, hasselnøtter, valnøtter, etc.)
- Selleri
- Sennep
- Sesamfrø
- Svoveldioksid og sulfitter
- Lupin
- Bløtdyr



Det er ikke garantert at du lager mat for noen som har en reaksjon på disse allergenene, men du skal alltid kunne se om et produkt du kjøper i butikken har spor av disse allergenene. Det er også lurt å vite at når du tilbereder mat med disse allergenene, at du vasker utstyr og arbeidsområdet mellom tilbereding av de forskjellige allergenene. Noen matallergier kan reagere med pollenallergier, men man må nesten regne med at de det gjelder sier ifra om det.

Nyttige ressurser for å lære mer om allergier/intoleranser eller forslag til matretter for personer med spesifikke allergier/intoleranser kan du finne på nettsidene til:

- Mattilsynet

- Her er en veileder for matlaging <https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/matservering>

- Norsk Cøliakiforening

- <https://nfc.no/>

- Norges Astma- og allergiforbund

- De har et fint hefte om matallergier her <https://www.naaf.no/allergi/matallergi>

Husk at **ting tar tid**. Hvis du må lage mat for personer med allergier/intoleranser, må du beregne ekstra tid for dette. Det er kjipt om det blir glemt og de må sitte og vente på maten sin mens alle andre spiser.

Det er alltid greit å ha en liste over personer med allergier på kjøkkenet, lag egen meny for dem, og planlegg rettene deres separat. Spør alltid på begynnelsen av arrangementet om noen har glemt å melde ifra om allergier (det er alltid én ...). Det er også lurt, i starten av leiren, å snakke med alle som har meldt inn allergier og oppklare detaljer – reagerer de kun på rå frukt/grønnsaker, eller er det såpass alvorlig at du må unngå det helt?

Et tips er å sette av en egen del på kjøkkenet til allergivennlig mat. Dette gjelder ved lagring av tørrvare, kjølevare og frysevare. I tillegg til arbeidsområde som kjøkkenbenk, komfyr og ovn.

b) Logistikk

Logistikk er rett og slett planlegging av hele prosessen – fra hvor mye varer du har/trenger til hvor mye tid du må ha for å tilberede maten og renhold. Det er dermed to ting man må tenke på: mengdeberegning og tidsberegning.

1.1.b.1. Mengdeberegning

Man vet ofte hvor mye man selv spiser, men det er vanskeligere å gjette hvor mye noen andre spiser. Det er stor forskjell på matbehovet til en deltaker på 8 år og en på 17 år. Man må også vurdere aktivitetsnivået på arrangementet – man trenger kanskje litt mer på en sportshelg enn en kurshelg. Til tross for dette så finnes det noen kalkyler som kan hjelpe deg i beregningen av hvor mye du trenger. Det vil naturligvis variere avhengig av hva slags retter du lager, men det er noen gjengangere. Bakerst i håndboken er det et enkelt oppsett for handleliste for en dag på leir. Denne viser mengde og pris på varene.

1.1.b.2. Tidsberegning

Prøv å ligg et måltid foran skjema – istedenfor å gjøre istand frokost samme morgen, gjør det kvelden før (etter middagsoppvasken er tatt). Da kan du begynne på lunsj med en gang frokosten er ferdig. Når lunsjen er klar kan du begynne med middagen. Du sparer også mye tid ved å bruke rester som en del av lunsjretten, da bruker du mindre tid på skjæring og skrelling av råvarer til lunsj. Man kan også kombinere med frossen og ferdigkuttet grønnsaker, for å spare tid. Hvis man har tid til overs, kan man forberede seg til neste måltid eller neste dag. Prøv å ha i mente at hvis man har tid til overs så bør man se på hva man kan forberede til neste måltid eller neste dag.

Husk at **ting tar tid**, antageligvis mer enn du tror. Det tar kanskje bare en halvtime å steke en lasagne hjemme, men en stålbakk med 4kg lasagne tar mye lengre tid og er avhengig av utstyret tilgjengelig på stedet. Det er lettere å holde noe varmt enn å varme det opp. Det er deiligere for deg som kokk å vente på deltakere enn at deltakere venter på maten. Et tips kan være å skrive ned hva som skal gjøres i løpet av dagen, med ca. klokkeslett det må bli gjort for å ha maten klar til neste måltid. På denne måten kan man kjapt få oversikt over hvordan man ligger an, og kan gi raskere beskjed til praktisk hvis man ser det blir forsinkelser.

Ettersom man øker arbeidskraften avhengig av hvor mange personer man skal lage mat for, kan man beregne noenlunde samme mengde tid for å forberede visse måltider. Dette inkluderer ikke å dekke på bord og slikt, ettersom det ofte gjøres av deltakere/ledere.

- Frokost – Det kan ta mellom 1-2 timer å legge opp frokost, avhengig av hvor mange personer det er, hvor mye og hva slags pålegg det er, og om noe må skjæres (brød, grønnsaker og ost). Mye kan forberedes kvelden før.
- Lunsj – Avhengig av om det er brødmatt (som frokost) eller om det er en varmrett. Hvis det er oppvarming av rester, kan man beregne 1-2 timer. Hvis man skal lage noe fra bunnen av bør man beregne mer tid.
- Middag – Beregn 3-4 timer, men det kan variere i forhold til hva som er på menyen.
- Kveldsmat – det kan ta 10 minutter til 1 time. Det kan være alt fra knekkebrød med syltetøy til oppvarming av restermat.
- NB: oppvask kan ta alt fra 30 minutter til en time, og du vil kanskje ikke jobbe mens deltakere og ledere vandrer rundt på kjøkkenet.

c) Innkjøp og økonomi

Matbudsjettet på NUKs sentrale arrangement blir justert omtrent årlig. Leirsjef får vite i forkant av leiren hva matbudsjettet er per person av sekretariatet.

- I 2020 var matbudsjettet på en ukesleir 320kr/person for barneleire/juniorleir og 360kr/person for ungdomsleir/påskeleirer.

- For helgarrangement var matbudsjettet 140kr/person

Det høres kanskje ikke ut som mye, men når man lager mat i store kvanta så er det nok. For leirene på Østlandet kan man av og til spare penger ved å handle i Sverige, mens for distriktsleirene må man bare forsøke å kjøpe så billig som mulig. Ikke kjøp brød til 40kr hvis man kan kjøpe en kneipp til 10kr – alternativt kan man bake selv hvis man føler seg trygg nok på det.

Hvis man er kokk på Mariaholm, så har NUK ofte lagt igjen mat i fryseren og tørrvarer etter andre arrangement. Hvis du legger igjen frys- eller tørrvarer husk å MERKE det godt og legg det i de hyllene som er forbeholdt NUK. Ikke legg igjen ting i kjøleskap eller kjølerommet med mindre du har avklart med neste gruppe at de vil ha det (hvis de kommer umiddelbart etter dere eller kort tid etter). Det er fullt mulig å finne ut hva som er der og hvorvidt man kan bruke noe av det. På juniorleir og ungdomsleir kan man også ta kontakt med kokken på den foregående leiren (juniorleir ringer barneleir Øst, ungdomsleir ringer juniorleir) og høre hva de kan legge igjen av mat.



Når du planlegger menyen og mengdeberegningen, kan du også sette inn pris på råvarene du trenger. Dermed får du et estimat på hva alt kommer til å koste. Hvis du vet du kommer til å handle på nærbutikken, kan det være greit å ta kontakt med dem på forhånd og sørge for at de bestiller inn ekstra varer slik at du ikke tømmer butikken for brød rett etter de åpner. Sjekk gjerne mattilbud hos den lokale matbutikken, og bruk gjerne kundekort som gir rabatter.

Når man kjøper inn råvarer er det viktig å planlegge nøye. Finn ut hvor du skal kjøpe ting, og hva du skal kjøpe der. Ikke lag én stor handleliste, del den opp på en måte som gjør det lett å være effektiv – en liste med tørrvarer, kjølevarer og frysevarer. Hvis du har med deg ledere på handleturen, sørg for at listen du gir dem er detaljert nok til at de ikke må ringe deg/finne deg og be om oppklaringer. For eksempel, skriver du "3kg sukker" på handlelisten, men trenger "3kg brunt sukker". Eller størrelsen og mengden på tortillalefser til leiren.

En annen måte å kjøpe inn råvarene på er å kjøpe det gjennom netthandel. www.Oda.no er et selskap som driver med salg og levering av daglivarer som leveres direkte til kunden i Oslo og omegn. Varene kan bestilles på forhånd, og i noen områder som på Mariaholm leveres de på røde dager som på skjærtorsdag og langfredag i den stille uka.

Hvis du, eller noen andre, legger ut for matvarervarer med ditt private kort, må du levere bilag/kvittering til leirsjef. Ingen kvittering, ingen refusjon. Ha en konvolutt eller mappe hvor du legger kvitteringer, og gi den til leirsjef på slutten av leiren, eller gi leirsjefen kvitteringen med en gang. Det er leirsjef som får utbetalt leirkassen og som skal levere regnskapet, så de kan refundere deg med en gang. Hvis de ikke leverer kvittering må de tilbakebetale midler som ikke er regnskapsført.

KAPITTEL 3

HYGIENE

OG

MATSIKKERHET

Mat og kokkekunst



Kokken har ansvar for hygiene på kjøkkenet (tørrvarelageret, kjølerommet og fryserommet). Det skal veldig lite til for at folk blir syke hvis det er dårlig hygiene på kjøkkenet. Her er en huskeliste over hygiene og matsikkerhet på kjøkkenet:

- Oppbevar matvarer på et eget avlukket og rent sted. Ikke la tørrvarer stå framme på kjøkkenet; få det inn i skap eller lignende.
- Dekk til åpne matbeholdere med plastfolie, aluminiumsfolie, lokk, zip-.lock poser, plastposer, vakuumposer, deli-containerer osv..
- Pass på å holde kjølevarer kalde hele tiden og få dem fort inn i kjøleskapet eller kjølelageret etter matlagingen.
- På lager/kjølerom – hold orden og hold råvarer og tilberedt mat adskilt, hold matgrupper adskilt (meieri, kjøtt, fisk, grønnsaker.)
- Sjekk utløpsdatoer på all mat, spesielt hvis du ikke selv har kjøpt det. Hvis produktene har forskjellige utløpsdatoer, burde du sortere produktene ifra eldst (foran) til ferskest (bak).
- Når restemat blir lagt igjen i kjølerommet, skrive dato og matallergi for fremtidig bruk.
- Vask hendene før og etter all kontakt med mat – det beste er å bruke både håndsåpe og anti-bakteriell såpe/krem.
- Bruk alltid rene klær eller forkle.
- Ha god personlig hygiene:
 - Dusj hver dag på leir (etter å ha stått på kjøkkenet en hel dag, vil du nok uansett ta deg en dusj)
 - Pass på at det er rent under neglene, klipp gjerne neglene slik at de er korte
 - Dersom langt hår, bruk hårstrikk eller hårnett.
 - Ta av ringer, klokker, smykker, armbånd, o.l.
- Vask kjøkkenet etter bruk, også klær som er blitt brukt til å lage mat, slikt at det er rent til neste gang.
- Sørg for at lederteamet vet hva som forventes av dem når de har ansvar for oppvask etter måltid – gi omvisning på kjøkkenet slik at de også blir kjent med det.
- Kokk eller kjøkkenassistent bør være til stede eller lett tilgjengelig ved oppvask etter måltid.
- Bytt jevnlig ut kluter og kjøkkenhåndkle. Vask og heng dem om hvis nødvendig.

KAPITTEL 4

TIPS TIL KOKKEN

Mat og kokkekunst

• Ting tar tid

- **Ha det gøy på kjøkkenet** – lytt til musikk, snakk med hverandre. Er det god stemning på kjøkkenet smitter det over på resten av leiren.
- **Bruk skarpe kniver** – sløve kniver er farlige og mindre effektive.. Knivene kan slipes hver kveld etter middag.
- Bli kjent med kjøkkenet på forhånd – snakk med noen som har lagd mat på leirstedet før, eller planlegg å besøke stedet på forhånd slik at du får sett hva slags utstyr de har. Hvis du ikke er vant til å bruke en gasskomfyr så kan ting ta litt mer tid, eller ting kan gå fortere hvis leirstedet har en kombidamper (ovn som kan steke eller dampe mat).
- Bli kjent med utstyret på stedet. Mange har ikke fått med seg at det er en automatisk potetskreller på Mariaholm, for eksempel, og blir irritert når de får vite det etter de har skrelt 15kg potet. Industrikjøkken (som det er på leirsteder) har ofte utstyr som er designet for å gjøre livet til kokken lettere.
- Snakk med tidligere kokker på leir om tips og triks.



- Hvis du er interessert i å lære mer om å være kokk på leir, snakk med ledertreningsutvalget om kokkekurs.

- Pass på å gjøre menyen variert, og eksperimenter gjerne – krydder er ofte billig og kan piffe opp en rett. Bare trauste middagsretter er ikke morsomt å få servert gjennom hele leiren. Få lederteamet til å gi innspill til menyen – hvis de får mat de selv har forespurt så blir de glad, og glade ledere er lik glade deltagere.

- Husk også at det som funker på barneleir funker kanskje ikke på ungdomsleir, og vice versa. Gjerne lag mat du selv likte som barn til barneleir og juniorleir, og mat du selv liker nå til ungdomsleir. Barn vil gjerne like mildere smaker, og vil være mindre eksperimentelle med smaker og konsistenser enn eldre deltakere. Dette gjelder også med tanke på mengdeberegninger. Man vil beregne mindre mat på barn enn på en leir full av ungdommer midt i puberteten. Se vedlegg om mengdeberegninger for mer tips og info om dette.

- Gå gjennom morgendagens meny og fordel oppgaver. Det gir også kokkeassistenten anledning til å stille spørsmål.
- Snakk med leirsjef om man kan ha en kjøkkengruppe som aktivitetsgruppe når det er behov for mer arbeidskraft på kjøkkenet. Det anbefales ikke på barneleir.
- Ikke bruk kjøkkenet som en form for straff (bortsett fra å gi deltakere en litt kjiipere oppgave under oppvasken eller en ekstra oppvask). Å bruke matlaging som avstraffelse kan gjøre kok-

ken og kokkeassistenten til «kjipe» figurer uten at de får mulighet til å forandre det inntrykket under andre aktiviteter (fordi de står på kjøkkenet og lager mat).

- Planlegg arbeidet ditt – finn frem alt du trenger til å lage retten du holder på med. Du kan også organisere tørrvare- og kjølerom etter morgendagens ingredienser til måltider. Da har du god oversikt over ingredienser og trenger ikke å handle mer mat før måltider.

- Hvis man har med seg kokkeassistent, er god kommunikasjon viktig. Ikke anta at de vet hvordan du vil ha ting skåret eller har teknikken på plass for å jobbe effektivt.

- Hold oversikt over hva som er på tørrvarelageret, kjølerommet og i fryseren slik at du ser hva du trenger mer av underveis. Når frokost ryddes inn, se hvor mye som er spist av forskjellige typer pålegg, så du kan justere det neste gang. Det er også veldig viktig å holde oversikt hvis det åpner for at deltakere kan få kveldsmat. Det hender at folk bare forsyner seg av ting inne på kjølerommet.

- Kommuniser med praktisk. Det er praktisk som passer på programmet på leir, og bør få vite om maten blir forsinket eller er ferdig tidlig, sånn at praktisk kan justere programmet.

KAPITTEL 5

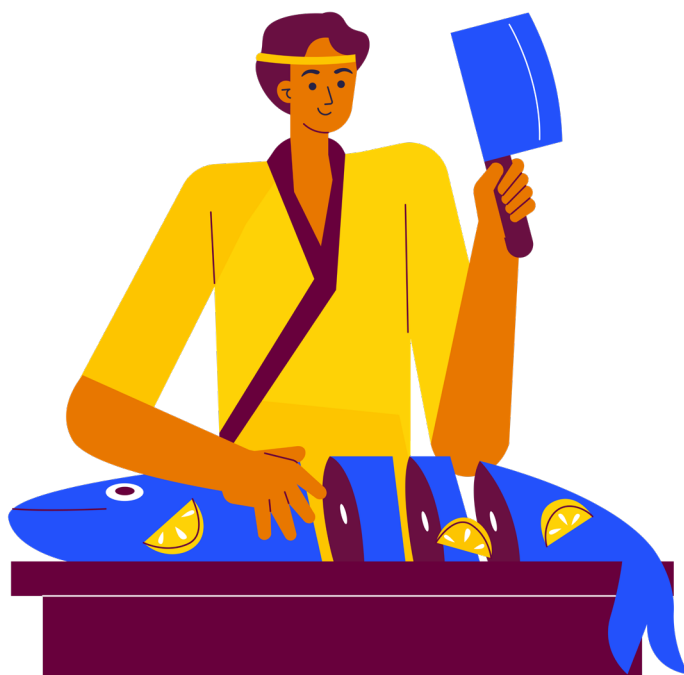
MENY- FORSLAG OG MENGDE- BEREGNING

Mat og kokkekunst

Denne menyen ble brukt på Konfirmantleiren (Gulsrud) i 2014. Beregningen bestod av tre tall: antall personer, porsjonstørrelse, og total mengde. Dette gjorde det lett å justere porsjonstørrelsen for å passe rammene av matbudsjettet.

Nedenfor er en tabell med en generell mengdeberegning for ulike aldersgrupper/leier. Husk at denne er veiledende, og ment for å gi en generell pekepinn når du skal i gang med å lage en matplan og handleliste for leiren.

Aldersspenn	Mengde (i gram)	Tips
Barn (6-9)		
Junior (10-13)		
Ungdom (14-17)	Protein 100-150g, karbohydrater, 70 - 100g, grønnsaker	
Voksen (18+)		



Gulsrud 2014 - Meny



Søndag	Tid	Måltid
Middag	17:30	Spaghetti med tomatsaus, med salat og hvitløksbrød
Mandag	Tid	Måltid
Frokost	09:15	Brød og pålegg
Lunsj	14:00	Tomatsuppe med pastarester
Frukt og kjeks	17:00	Frukt (eple, appelsin, banan)
Middag	19:30	Kyllinglår, pizza, salat og ispinne
Tirsdag	Tid	Måltid
Frokost	09:15	Brød og pålegg
Lunsj	14:00	Stekt ris
Frukt og kjeks	17:00	Frukt
Middag	19:00	Fiskegrateng + grønnsaker
Onsdag	Tid	Måltid
Frokost	09:15	Brød og pålegg
Lunsj (Skriftemål)	13:15 - 15:00	Ostesmørbrød
Frukt og kjeks	17:00	Frukt
Middag	19:00	Taco/Tortilla (Kyllingkjøttdeig)
Skjærtorsdag	Tid	Måltid
Frokost	10:15	Brød og pålegg
Lunsj	14:00	Burritos (rester taco)
Frukt og kjeks	17:30	Frukt
Middag	20:00	Lammelår, potetbåter og saus
Langfredag	Tid	Måltid
Frokost	07:45	Havregrøt + brød og begrenset pålegg
Lunsj	12:45	Brød og ost
Middag	17:00	Kikkert-curry
Kveldsmat for de som fastet hele dagen	22:30	Skiver eller middagsrester
Lørdag	Tid	Måltid
Frokost	10:15	Pannekaker/arme riddere
Lunsj (inkludert i P-OL)	13:30	
Snack (rester?)	17:00	Rester + frukt
Middag	23:00	Forrett: Bruschetta -- Hoved: Hjemmelaget burger + potetbåter + hjemmelager sennep + toppings -- Dessert: Cranachan
Påskedag	Tid	Måltid
Frokost (+ matpakke)	09:15	Rester + brødmat

I tillegg til mengder, kategoriserte kokken råvarene utifra bruksområde – alt som skulle til salat var alltid merket grønt, tilbehør til middag (utenom salat) var en farge, mens hovedkomponentene var i sin egen farge. Dette gjorde det lettere å holde oversikt over hva man trengte til hvilken rett og hvor mye.

Søndag

Middag: Spaghetti med tomat-saus, med salat og hvitløksbrød	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Spaghetti	50	0,25	12,5	Kg
Tomat	50	0,5	25	Stykk
Løk	50	0,25	12,5	Stykk
Selleri	50	0,25	12,5	Stykk
Gulrøtter	50	0,25	12,5	Stykk
Kjøttdeig	50	0,05	2,5	kg
Tomatpuré	50	0,005	0,25	L
Baguetter	50	0,33	16,7	Stykk
Hvitløk	50	0,20	10	Stykk
Smør	50	0,02	1	Kg
Salathode (isberg)	50	0,20	10	Hoder
Tomat	50	0,25	12,5	Stykk
Agurk	50	0,25	12,5	Stykk
Mais	50	0,025	1,25	Kg
Paprika	50	0,25	12,5	Stykk

Mandag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0,25	12,5	Brød
Skinke	50	0,01	0,5	Kg
Salami	50	0,01	0,5	Kg
Leverpostei	50	0,01	0,5	Kg
Smør	50	0,01	0,5	Kg
Ost	50	0,01	0,5	Kg
Syltetøy	50	0,01	0,5	Kg
Müsli	50	0,025	1,25	Kg
Melk	50	0,15	7,5	L
Juice	50	0,15	7,5	L
Lunsj - tomatsuppe med pastarester				
Tomater	50	0,125	6,25	Kg
Kjøttbuljonger	50	0,25	12,5	Terninger
Gulrøtter	50	0,25	12,5	Stykk
Selleri	50	0,25	12,5	

Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0,25	12,5	Stykk
Banan	50	0,25	0,5	Stykk
Appelsin	50	0,25	0,5	Stykk
Druer	50	0,05	2,5	Kg

Middag: Kyllinglår, pizza, salat Dessert: Iskrem	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Kyllinglår	50	2	100	Stykk
Tomatpuré	50	0,005	0,25	L
Tomater	50	0,5	25	Stykk
Hvitløk	50	0,1	5	Stykk
Ost	50	0,075	3,75	Kg
Mais	50	0,02	1	Kg
Skinke	50	0,02	1	Kg
Paprika	50	0,2	10	Stykk
Sopp	50	0,02	1	Kg
Ruccola	50	0,025	1,25	Kg
Salathode	50	0,20	10	Hoder
Tomat	50	0,25	12,5	Stykk
Agurk	50	0,25	12,5	Stykk
Mais	50	0,025	1,25	Kg
Paprika	50	0,25	12,5	Stykk
Iskjeks	50	1	50	Stykk
Tress-is	50	0,1	5	L

Tirsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0,25	12,5	Brød
Skinke	50	0,01	0,5	Kg
Salami	50	0,01	0,5	Kg
Leverpostei	50	0,01	0,5	Kg
Smør	50	0,01	0,5	Kg
Ost	50	0,01	0,5	Kg
Syltetøy	50	0,01	0,5	Kg
Müsli	50	0,025	1,25	Kg
Melk	50	0,15	7,5	L
Juice	50	0,15	7,5	L
Lunsj - Stekt ris				
Ris	50	0,2	10	Kg
Egg	50	1	50	Stykk
Amerikansk blanding	50	0,2	10	Kg

Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0,25	12,5	Stykk
Banan	50	0,25	0,5	Stykk
Appelsin	50	0,25	0,5	Stykk
Druer	50	0,05	2,5	Kg

Middag: Fiskegrateng + grønnsaker	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Mel	50	0,02	1	Kg
Melk	50	0,1	5	L
Makaroni	50	0,1	5	Kg
Purre	50	0,1	5	Stykk
Torskfilet	50	0,1	5	Kg
Egg	50	1	50	Kg
Revet ost	50	0,025	1,25	Kg
Smør	50	0,02	1	Kg
Brokkoli	50	0,1	5	Kg
Gulrøtter	50	0,1	5	Kg
Blomkål	50	0,1	5	Kg

Onsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0,25	12,5	Brød
Skinke	50	0,01	0,5	Kg
Salami	50	0,01	0,5	Kg
Leverpostei	50	0,01	0,5	Kg
Smør	50	0,01	0,5	Kg
Ost	50	0,01	0,5	Kg
Syltetøy	50	0,01	0,5	Kg
Müsli	50	0,025	1,25	Kg
Melk	50	0,15	7,5	L
Juice	50	0,15	7,5	L
Lunsj - Ostesmørbrød				
Ost	50	0,04	2	Kg
Brød	50	0,4	15	Brød

Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0,25	12,5	Stykk
Banan	50	0,25	0,5	Stykk
Appelsin	50	0,25	0,5	Stykk
Druer	50	0,05	2,5	Kg

Middag: Taco/Tortilla (chicken)	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Kyllingkjøttdeig	50	0,2	v	Kg
Tortillas	50	5	250	Stykk
Paprika	50	0,25	12,5	Stykk
Mais	50	0,1	1,25	Kg
Agurk	50	0,1	12,5	Stykk
Tomat	50	0,25	12,5	Stykk
Salathode	50	0,2	10	Hoder
Ost	50	0,1	5	Kg
Salsa	50	0,03	1,5	L
Rømme	50	0,03	1,5	L
Nachos	50	0,1	5	Poser

Skjærtorsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0,25	12,5	Brød
Skinke	50	0,01	0,5	Kg
Salami	50	0,01	0,5	Kg
Leverpostei	50	0,01	0,5	Kg
Smør	50	0,01	0,5	Kg
Ost	50	0,01	0,5	Kg
Syltetøy	50	0,01	0,5	Kg
Müsli	50	0,025	1,25	Kg
Melk	50	0,15	7,5	L
Juice	50	0,15	7,5	L
Lunsj - Burritos (Reste-taco)				
Salathode	50	0,20	10	Hoder
Tomat	50	0,25	12,5	Stykk
Agurk	50	0,25	12,5	Stykk
Mais	50	0,025	1,25	Kg
Paprika	50	0,25	12,5	Stykk

Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0,25	12,5	Stykk
Banan	50	0,25	0,5	Stykk
Appelsin	50	0,25	0,5	Stykk
Druer	50	0,05	2,5	Kg

Middag: Lammelår, potetbåter, saus	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Lammelår	50	0,2	10	Kg
Hvitløk	50	0,2	10	Stykk
Potet	50	0,15	7,5	Kg
Saus	50	0,1	5	L
Sjokoladekake	50	0,1	5	Stykk

Langfredag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Havregrøt	50	0,1	5	Brød
Melk	50	0,1	0,5	Kg
Vann	50	0,15	0,5	Kg
Lunsj - Brød og ost				
Brød	50	0,25	12,5	Brød
Ost	50	0,04	2	Kg

Middag: Kikert-Curry	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Ris	50	0,075	3,75	Kg
Løk	50	0,5	25	Stykk
Hvitløk	50	0,1	5	Stykk
Tomat	50	1	50	Stykk
Ingefær	50	0,05	2,5	Stykk
Kikerter	50	0,1	5	Kg
Fløte	50	0,05	2,5	L
Kveldsmat				
Brødmat eller middagsrester				

Lørdag

Frokost: Pannekaker/arme riddere	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Egg	50	2	100	Stykk
Mel	50	0,125	6,25	L
Bakepulver	50	0,75	37,5	Tsp
Melk	50	0,1	5	L
Brød	50	0,15	7,5	Brød
Skinke	50	0,01	0,5	Kg
Salami	50	0,01	0,5	Kg
Leverpostei	50	0,01	0,5	kg
Smør	50	0,01	0,5	Kg
Ost	50	0,01	0,5	Kg
Melk		0,1	5	L
Juice		0,1	5	L
Rester + Eple, Appelsin, Banan				
Eple	50	0,25	12,5	Stykk
Banan	50	0,25	12,5	Stykk
Appelsin	50	0,25	12,5	Stykk
Druer	50	0,05	2,5	Kg
Rester				

Middag: Bruschetta, Burgere, Potetbåter, Cranachan	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0,1	5	Brød
Pesto	50	0,1	5	Glass
Tomat	50	0,2	10	Tomat
Kjøttdeig	50	0,1	5	Kg
Egg	50	0,1	5	Stykk
Burgerbrød	50	1	50	Stykk
Salathode	50	0,2	10	Hoder
Tomat	50	0,25	12,5	Stykk
Ost	50	0,05	2,5	Kg
Agurk	50	0,2	10	Stykk
Potet	50	0,15	7,5	Kg
Fløte	50	0,1	5	L
Honning	50	0,02	1	L
Havregryn	50	0,025	1,25	Kg
Bringebærsyltetøy	50	0,04	2	L
Bringebær	50	0,05	2,5	Kg

**"NO ONE IS BORN
A GREAT COOK,
ONE LEARNS
BY DOING."**

