

Kjøkken SKRIVEREN

NUMMER 4 2025 = 63. ÅRGANG

TIDSSKRIFT FOR MATOMSORG.

UTGITT AV KOST- OG

ERNÆRINGSFORBUNDET

KJOKKENSKRIVEREN.NO

KOMMUNER SVIKTER MATOMSORGEN

SIDE 5

SOPPBONANZA! Smakene venter i skogen

SIDE 18

Syrlige hemmeligheter –
fermentert mat og
bedre helse

SIDE 14

UNESCO:

Seterliv i verdensklasse

Seterkulturen her til lands har en lang
og rik tradisjon. Nå har den kommet på
UNESCOs liste over immateriell kulturarv.

SIDE 24

Fagpressen **F**



Kost- og ernærings-
forbundet i Delta

Ask Spekehus

Foto: Anthony Huus



Balholm

Foto: Halvor Farsund Storvik



**MAT-
SKATTER**
FRA NORGE



Gangstad Gårdsysteri

Foto: Jarle Hagen



Finnmark Rein

Foto: Knut Aserud

VERDEN HAR OPPDAGET NORSKE MATSKATTER – Har du?

Stadig flere får øynene opp for lokalmat og det store mangfoldet av produkter fra hele landet. Produkter med unik kvalitet, klar lokal identitet og en god historie.

Sett en Matskatt på menyen og del historien med dine gjester.

Bestill Matskatter hos ASKO Servering.

AS|KO
SERVERING

Takk for tilhiten!

ELISABETH STRØM
REDAKTØR I KJØKKENSKRIVEREN
elisabeth@matomsorg.no

Mattrygghet er ikke valgfritt

JEG KJØPER GJERNE lodd til det lokale idrettslaget, men sier nei takk om premien er kake eller hjemmelaget bakst. Kanskje er det en yrkesskade etter omgang med ernæringskokker gjennom mange år. Spiser jeg derimot ute på restaurant, tar jeg god hygiene for gitt - kanskje er det naivt.

I sommer kom den sjokkerende nyheten: Hepatitt A-utbrudd på Frognerseieren restaurant i Oslo. Rundt 20 000 gjester kan ha vært eksponert, og 32 registrerte gjester ble smittet. Mattilsynet avdekket alvorlige brudd: manglende håndvask med såpe, ansatte som byttet hansker uten å vaske hendene, ansatte som puttet mat i munnen før servering, dårlig renhold og skadedyr. Totalt ble det registrert fem brudd på regelverket etter tilsynet. Restauranten ble midlertidig stengt, men er nå gjenåpnet. Eier forsikrer at lokalene er grundig rengjort, ansatte vaksinert og rutinene skjerpet.

Det er som forventet. Likevel står et spørsmål igjen: Om en av Oslos mest ikoniske restauranter kan svikte på det mest grunnleggende - håndvask - hva sier det om resten av bransjen?

Kjøkkenhygiene er ikke bare en teknisk rutine, men et spørsmål om yrkesstolthet og respekt for gjestene. Kokker og kjøkkenpersonell forvalter folks helse. Svikt i de mest elementære rutinene kan føre til matbårne sykdommer, allergiske reaksjoner og i verste fall død. Mattilsynet setter krav og kan kontrollere, men i det daglige er intern kultur på kjøkkenet viktigst. Ledelsen har ansvar for å bygge en kultur med nulltoleranse for avvik. Opplæringen må være grundig og rutinene må tåle både ferieavvikling, innleide vikarer og hektiske perioder.

Enten du er faglært kokk eller glad amatør, om maten lages på en restaurant, et storkjøkken, hjemme eller foran et kamera, er grunnreglene for hygiene de samme. Derfor står det respekt av matformidler og konditor Elin Vatnar Nilsen, kjent som @kremno_elin, som i sommer tok bladet fra munnen. Etter å ha lest diverse matblogger, og sett programmet «Hele Norge baker» kom hun med et hjertesukk. Hun kritiserte matinfluensere som prioriterer utseende foran hygiene, og skrev: «Kjære matformidler. Sett opp håret og vask

finger!» Poenget hennes er enkelt: Formidler du mat i offentligheten, må du også kunne grunnleggende kjøkkenhygiene. Ringer, neglelakk og lange hårlokker er ikke forenlig med matformidling.

Tilliten til maten vi spiser er skjør. Utbruddet på Frognerseieren minner oss om at hygiene ikke er valgfritt - det er grunnmuren i all kjøkkendrift. For å sitere Elin Vatnar Nilsen: Det handler ikke om hysteri. Det handler om å ta ansvar for kvaliteten, måltidet og gjesten.



»Kjøkkenhygiene er ikke bare en teknisk rutine, men et spørsmål om yrkesstolthet og respekt for gjestene«

INNHold



KJERRINGØY: To delegater i fantastiske omgivelser i forbindelse med fagdagen som ble arrangert i forkant av landsmøtet i Bodø i juni. Elin K. Ellertsen (t.v.) og Kirsti Margrethe Kazinci.

REPORTASJER

Kommunene mangler oversikt over matomsorgen _	5
Bakveien til norske råvarer _	7
Valgfleskpannekaker på menyen _	8
Barnehagematen varierer – forsker advarer om store forskjeller _	12
Geitemelk og seterliv i særklasse _	24
Nå er det messetid _	28
Fagartikkel: Måltidet maskinmestring i utdanningen _	30
Kost- og ernæringsforbundet med ny visjon og ny giv _	34
Salat fra slam og ord til trøst _	38
Fra grå mos til fargerik purékost i former _	42



UNESCO: Det norske stølslivet har kommet på verdensarvlisten.

FASTE SIDER

Kort & Godt _	9
Mat & Helse _	12
Oppskrifter _	18
Mat & Kjemi _	22
I sesong _	45
Produktnyheter _	46
Jobb & Samfunn _	48
Pausepraten _	51
Heder & Ære _	52
Noe å tygge på _	54
Kalender _	55
Stafetten _	56
Kjære kollega _	58

Kjøkken SKRIVEREN

UTGITT AV: Kost- og ernæringsforbundet, som er tilsluttet Delta.

ANSVARLIG UTGIVER: Leder: Arnt Steffensen, arnt@matomsorg.no

REDAKTØR: Elisabeth Strøm, elisabeth@matomsorg.no

ABONNEMENT: Kr. 786,- 6 utgaver i 2025, kontakt: Elisabeth Strøm

SEKRETARIAT: Kost- og ernæringsforbundet, Lakkegata 23, 0187 Oslo

ADRESSE: P.b. 9202 Grønland, 0134 Oslo

ANNONSESALG: A2Media, Katharina Brodtkorb, mobil: 928 29 025

ANNONSER SENDES TIL: katharina@a2media.no

LAYOUT: Aurora Design & Media as/Sølvi Murvold, sbm@auroradm.no

TRYKK: Merkur Grafisk, Oslo, merkurgrafisk.no

FORSIDEFOTO: Shutterstock

NESTE UTGAVE: Nummer 5 i uke 43 med manusfrist 2. oktober



Kost- og ernærings-
forbundet i Delta

Kommunene mangler oversikt over matomsorgen

De vet ikke hva som trengs, og de planlegger ikke. Norske kommuner har ikke oversikt over matomsorgen.

TEKST OG FOTO: GEORG MATHISEN, FRILANSJOURNALIST

UNDER HALVPARTEN av kommunene har kartlagt hva behovet er for matomsorg i fremtiden. Og av dem som har kartlagt, er det bare 40 prosent som har lagt noen planer for å dekke det behovet. Over en tredjedel av kommunene har ikke beredskapsplaner for matomsorgen – eller de vet ikke om de har slike planer.

TAR IKKE BESLUTNINGER

– Jeg ledet Bergen det første året inn i pandemien. Det jeg var mest bekymret for, var om vi hadde matleveranser, sier Robert Rastad. Den tidligere kommunaldirektøren i Bergen er nå direktør i PwC. Der har han laget en rapport om matomsorgen i norske kommuner. – Kartlegg, utred og lag rutiner, er rådene fra Rastad. Han ser hvordan år etter år går uten at kommunene i det hele tatt diskuterer matomsorgen. De siste to valgperiodene er det under en tredjedel av kommunene som har hatt matomsorg oppe til politisk behandling.

– Dette krever beslutninger. Modige beslutninger. Skal du ha et kjøkken på hvert sykehjem, et sykehjem i hver bygd? Norske kommuner har ikke råd til det lenger. Mange må spare penger, slår PwC-direktøren fast.



MANGLENDE OVERSIKT: PwC-direktør og rapportforfatter Robert Rastad forteller at over halvparten av kommunene ikke har oversikt over total kostnaden per matporsjon eller hvordan kostnaden fordeler seg.

KOMMUNENE PRODUSERER

I dag produserer kommunene vanligvis måltidene i sin egen regi. Enten på institusjonene, på mindre felleskjøkken eller på sentralkjøkken. Eksterne er lite involvert, selv om noen bruker frivillige til å frakte ut maten til hjemmeboende. Blant disse hjemmeboende er det bare en av fire som har fått kartlagt ernæringsstatusen sin. Tre av fem



LITE FORBEREDT: Helge Eide i KS ser at kommunene ikke er godt nok forberedt på det som kommer, til tross for mange års arbeid.

heldøgnsbeboere er kartlagt. Til dem er det ofte helsepersonellet som tar seg av anretning og servering av maten.

VANSKELIG REKRUTTERING

Rekruttering blir noe av det vanskeligste for matomsorgen de neste 15 årene, tror kommunene selv. Helsepersonellet, som i den sammenhengen hjelper til med

maten, er det som kjent heller ikke lett å få rekruttert.

KS-direktør Helge Eide trekker linjene fra matomsorg til hele eldreomsorgen. – Spørsmålet er om kommunene klarer å møte eldrebølgen. Kommunene over hele landet har jobbet i mange år med hvordan vi kan omstille tjenestene våre. Vi er likevel ikke godt nok forberedt, innrømmer han.

Vegard Einan, som leder NHO Service og Handel, peker på problemene med å rekruttere kokker:

– Det å finne nok kokker er vanskelig for kommunale institusjoner, akkurat som det er for restauranter, hotell og alle som lager mat i privat regi. Tilgangen på kokker ser ikke ut til å bli veldig mye større. Etter pandemien forsvant mange til andre bransjer, sier han og får støtte av bransjedirektør Jorulf Brøvig Silde:

– GRUNNSTEIN

– Det er berettiget fokus på ansatte med helsefaglig bakgrunn, men mindre snakk om utfordringene med å rekruttere matfaglig kompetanse. Matomsorg er en grunnstein i eldreomsorgen. Når eldrebølgen nå for alvor slår inn over kommunene, må vi vite hvordan vi skal sikre næringsrik og trygg mat hver dag, sier Silde.

– Dette er ikke som å lage mat hjemme, understreker Kost- og ernæringsforbundets leder Arnt Steffensen. – Der kan du godt la oppvasken stå noen dager eller leve på øl og pizza. Det kan du ikke i matomsorgen. Her skal rett person ha rett mat til rett tid.

Steffensen peker på at uansett hvordan kommunene velger å løse matomsorgen, så skal forskriftene følges. – En kommune har plikt til å lage et system som gjør at dette fungerer. Der mange kommuner har sett lyset, er når de ser at dette fungerer best når kompetansen er lokal, sier han og trekker frem matvertene som et bindeledd mellom kjøkkenet og pleien.



GODT DOKUMENT: Arnt Steffensen roser rapporten som viser hvor dårlig det står til med planleggingen av matomsorgen i kommunene.

FROKOST OG KVELDSMAT

Han minner også om at mat på sykehjem er mer enn bare middager. PwC-rapporten handler om middager, og når det blir diskusjon rundt maten på sykehjem, handler den alltid om middager. – Selv om kommunen tar gode valg om middager, løser det ikke frokost, kveldsmat og mellommåltider, sier Arnt Steffensen.

Fremover er det hjemme hos de hjemmeboende kampen kommer til å stå, spår generalsekretær Anita Vatland i Pårørendealliansen. – De har ikke matomsorg, de har levering. Akkurat nå er det ofte det som skjer inne i det enkelte hjem, som svikter.

KOMPETANSEKRAV

KS-direktør Helge Eide er klar på at problemene med å få tak i den



BEKYMRET: Jorulf Brøvig Silde, bransjedirektør for drift og service i NHO Service og Handel, er bekymret for kommunenes evne til å møte behovene i matomsorgen.

riktige bemanningen, bare blir større i kommunene. – Vi må stille fornuftige og bevisste krav til hva som er nødvendig kompetanse, men vi skal ikke stille større kompetansekrav enn det som er nødvendig, sier han.

Der får han støtte av Arnt Steffensen: – Ting må være gjort på en ordentlig måte, men det trenger ikke å være faglærte kokker overalt, sier han og peker på et lyspunkt: – Nå ser vi økende søkning til yrkesfag! Jorulf Brøvig Silde i NHO er likevel bekymret: – Vi er bekymret for kommunenes evne til å møte behovene med langsiktige og gjennomtenkte løsninger. Kommunene må sørge for at matomsorg får den politiske og strategiske oppmerksomheten den fortjener – før det er for sent, sier han.

FUNN I RAPPORTEN

- Over halvparten av kommunene har ikke oversikt over totalkostnaden for matomsorgen, eller hvor kostnadene oppstår i verdikjeden.
- Flertallet av kommunene har ikke oversikt over fremtidig produksjonsbehov.
- Over en tredjedel av norske kommuner mangler beredskapsplaner for matomsorg.
- To av tre kommuner har ikke hatt matomsorg oppe til politisk behandling de siste to valgperiodene.

De fleste planlegger å videreføre dagens modell, med produksjon av mat i egen regi, uten å vurdere alternativer.

- Flere kommuner melder om økende utfordringer med å rekruttere arbeidskraft med matfaglig kompetanse. De har også et stadig trangere handlingsrom.

Rapporten «Matomsorg i norske kommuner» av PwC på oppdrag av NHO Service og Handel.

Bakveien til norske råvarer

Det går an å få inn mer norske og lokale råvarer i de offentlige innkjøpsavtalene. Det har både Stiftelsen Norsk Mat og Agder fylkeskommune funnet ut.

TEKST OG FOTO: GEORG MATHISEN, FRILANSJOURNALIST

HVOR MYE AV DE matpolitiske målene skal reddes av de offentlige innkjøpene? Og hvordan får vi det til? Det var Hanen som stilte spørsmålene på Arendalsuka. EØS-regelverket kan komme i veien for at det offentlige velger lokalt.

HØYERE SCORE

– Men det lar seg gjennomføre i praksis samtidig som produsentene får betalt for varen sin, sier administrerende direktør Anne Mette Johnsen i Stiftelsen Norsk Mat. Stiftelsen har nemlig sjekket med advokat om hvor slavisk anbudene må følges. – Det ble sagt at hvis du selger hele landbruksprodukter, så kan du finne muligheter. Det er en mulighet å ikke si at du skal kjøpe norsk, men du kan si at det gir høyere score hvis du klarer å levere norsk frukt og grønt i sesong, eller norske gulrøtter i poser fremfor importerte gulrøtter. Frukt dyrket i Norge minst én gang i uken i sesongen må være minstekrav, synes jeg, sier Johnsen.

MEST LOKALT

Arne Thomassen i Agder er fylkesordfører i et av de fylkene som har fått til å handle lokalmat.

– Vi gjorde et ganske tøft vedtak om at mer av 50 prosent av alle innkjøp skulle være lokale råvarer. Senere har vi gått enda lenger. I kantinene for våre 3000 ansatte skal mer enn 50 prosent være lokale råvarer av sunne, gode produkter. Nå har vi en kantine som



Norsk Mat-sjef Anne Mette Johnsen forteller hvordan andelene av norsk mat kan økes.

blomstrer, mener Thomassen. Fylkeskommunen har et innkjøps-samarbeid sammen med nesten alle de 25 kommunene i Agder. – Vi fikk lagt ut anbud som gjør at det ligger en åpning for at en kantine eller en skole kan gå og bestille direkte av leverandøren. Så blir det fakturert gjennom avtalen vi har med de ulike grossistene, forteller fylkesordføreren.

Han beskriver fylkeskommunens kantine i Kristiansand som en av verdens fineste og antar at lokalmatandelen ligger på 60–65 prosent. – Det gir stolthet til regionen, sier Arne Thomassen.

I Agder har det gått bra å handle mer lokal mat, konstaterer fylkesordfører Arne Thomassen.



Valgfleskepannekaker på menyen

Lei av valgflesk? Øyvind Johan Andersen vil helst lage mat med fleisk hele året.

TEKST OG FOTO: GEORG MATHISEN, FRILANSJOURNALIST

DEN JAPANSKE POLITIKEREN som gikk til valg på at han er gud, og hvis han ikke blir generalsekretær i FN, vil vi få dommedag.

Den amerikanske presidenten – Jimmy Carter – som gikk til valg på at hvis han ble president, skulle myndighetene slutte å holde ufo-observasjoner skjult (men da han ble valgt, lot det seg ikke gjøre likevel).

Eller den senere amerikanske presidenten som skulle sørge for fred i Ukraina på 24 timer.

VALGFLESK

Det er valgflesk. Noen av historiens drøyeste valgflesk-utspill, ifølge tanke-smedene Skjalg Stokke Hougen (Civita) og Trygve Svensson (Agenda). På Arendalsuka fortalte de hvordan begrepet «valgflesk» først dukket opp på slutten av 1800-tallet, og det skjedde i flere land.

Når du leser dette, er du sannsynligvis lei av valgflesk for denne gang. Men Øyvind Johan Andersen blir aldri lei av fleisk. Da Mes-terbrevnemnda inviterte til kåring av de drøyeste valgflesk-utspillene, innledet kokkmester Andersen med å fortelle om ordentlig fleisk. Han mener flesket og fettene har fått litt ufortjent dårlig rykte i Norge:

MINDRE FLESK

– Hvis du begynner å plukke flesket av en spansk skinke slik som mange gjør i Norge, tror de du er gal, sier han. – I Sverige heter alt som kommer fra grisen, fläsk.

Fleskerettene dukker opp sjeldnere på bordet enn de gjorde før. – I Oslo har de tradisjonelt spist fleisk og duppe.

Bacon og duppe blir noe annet, sier han og trekker også frem småflesket som brukes i pølser og farse.

– Før kunne du hermetisere koteletter i norgesglass, minner Andersen om. Han har slik hermetikk på beredskapslageret sitt: – Hvis det blir en krise, skal ikke jeg spise pulver og vann de siste fem-seks dagene. Jeg skal spise andelår konservert i fett og drikke champagne!

FLESK OG VALGFLESK: Øyvind Johan Andersen brakte flesket inn i valgkampen i år – her med fleskepannekaker som ble servert til valgfleskdebatt.



VI SPISER MINDRE FISK ENN FOR TI ÅR SIDEN

I 2015 spiste vi i snitt 21,5 kilo fisk og skalldyr per person i løpet av året. I 2024 var mengden litt over 18 kilo per person. Det betyr at nordmenn nå spiser over tre kilo mindre enn for ti år siden. Dette viser Norges Sjømatråds ferske rapport «Fiskemarked».

Parallelt med at det norske sjømatkonsumet faller, går prisene på sjømat opp. Ifølge konsumprisindeksen til SSB økte sjømatprisene med 63 prosent mellom 2015 og 2024.

Den nye rapporten tar for seg hva som er årsakene til at konsumet faller, og hva som skal til for å få mer sjømat tilbake på norske tallerkener.

– Forbrukernes valg påvirkes av flere faktorer, men prisøkningen er den viktigste grunnen til at konsumet har en nedadgående trend. Samtidig viser undersøkelser at 7 av 10 nordmenn ønsker å spise mer sjømat. Det betyr at trenden kan snus, ifølge Sjømatrådets Norden-direktør Trym Eidem Gundersen.

PRISGALOPP: De siste ti årene har sjømatprisene økt med 63 prosent. Til sammenligning har kjøttprisen steget med 36,3 prosent, heter det fra Norges Sjømatråd.



ELDREBAROMETER: Løsningen som nå er publisert er en førsteversjon. Den skal videreutvikles sammen med pasienter, pårørende, deres organisasjoner og kommuner.

NY NETTLØSNING VISER STATUS FOR ELDREOMSORG I KOMMUNENE

Nå kan du se hvordan det går med helse- og omsorgstjenestene til eldre i din kommune – og hvordan den utvikler seg i tid.

Den nye statistikkvisningen på nettsidene til Helsedirektoratet har fått navnet Eldrebarometeret og gir en enkel tilgang til et utvalg nøkkeltall for landets kommuner. Nøkkeltallene viser blant annet: årlige utgifter til helsetjenester totalt og per innbygger, ernæring /underernæring, andel innbyggere over 67 år og over 80 år, andel årsverk med helsefaglig utdanning og andel innbyggere som mottar hjemmetjenester og institusjonstjenester (67 år og eldre).

Målet med nettsiden er å gi oversikt over kvaliteten i helse-tjenestene til eldre i kommunene, basert på et utvalg nøkkeltall. Dette skal gi et felles kunnskapsgrunnlag for å jobbe med å forbedre tjenestene.

ALLERGENER OG RIKTIG MERKING:

VIKTIG INFO FOR MATBRANSJEN

Det stilles strenge krav til merking av mat. Ikke-ferdigpakke-de matvarer skal merkes skriftlig med tydelig varebetegnelse og allergener på norsk. Det er frivillig å merke med andre opplysninger, men disse må være korrekte og ikke villedende forbrukeren. Mattilsynet har laget nye, informative sider om både merking av ikke-ferdigpakking av mat og spormerking. Sjekk mattilsynet.no for utfyllende informasjon.

ELDRE I ÅLESUND SKAL FÅ MATEN FRA BERGEN

Maten til eldre og syke i Ålesund og Skodje skal ikke lenger lages på sentralkjøkkenet i Ålesund. Nå skal den lages av en privat aktør i Bergen. Kjøkkenskriveren har tidligere skrevet om at kommunen ikke prioriterer å pusse opp sitt eget kommunale kjøkken, som er både for lite og utdatert, og mener det er mer økonomisk gunstig å sette ut driften til en privat aktør. Matvarehuset AS i Bergen vant anbudet.

Flere mener det vil gå ut over kvaliteten og den sosiale opplevelsen av måltidet når maten fra 1. november skal fraktes over 40 mil fra Bergen til Ålesund. Blant annet mener Pensjonistforbundet at maten bør lages lokalt, og at lokalpolitikkerne ikke kan skylde på pengemangel. Kommunen på sin side mener maten vil holde samme kvalitet som før, og at beredskapslager og lokale leverandører vil sikre matforsyningen ved behov.

Synnøve Vasstrand Synnes, kommunalsjef i Ålesund kommune, sier at ansatte som mister arbeidet på sentralkjøkkenet, så langt som råd får tilbud om andre stillinger.

Kilde: NRK Møre og Romsdal



Illustrasjonsfoto: Ålesund, Pixabay

KJENDISKOKK LANSERER AI-OPPSKRIFTER

Jamie Oliver har utviklet flere unike oppskrifter som gjør det enklere å lage smakfulle og næringsrike måltider ved hjelp av Samsungs AI-drevne ovner og kjøleskap.

Samarbeidet med kokken, restauranteieren og kokebokforfatteren vil by på en ny og eksklusiv serie med enkle, familievennlige oppskrifter til Samsungs Bespoke AI-hvitvarer og smarte enheter. Oppskriftene er tilpasset Samsungs AI-teknologi, som gjør det mulig å lage to retter samtidig ved ulike temperaturer, eller få forslag til retter basert på hva du har i kjøleskapet.

MATLAGING – EN POSITIV OPPLEVELSE

Blant de nye oppskriftene finner vi klassikere som ovnsbakt hel kylling, gravlaks, focaccia og fruktig tarte tatin.

– Hvis det finnes teknologi som forenkler hverdagen, vil jeg vite om det. Tenk deg at du kan se hvilke ingredienser du har hjemme når du står i butikken, og få oppskrifter basert på dem, eller at ovnen forteller deg når maten er i ferd med å brenne seg. Det er gøy å tenke på at folk kan forelske seg i kjøkkenet sitt på nytt, og samtidig få mer tid med familien, sier Jamie Oliver.



INSPIRASJON: Jamie Olivers engasjement for å få flere til å lage mat hjemme, sammen med hans interesse for teknologi som forenkler hverdagen, er inspirasjonen bak de nye oppskriftene.

LOM GÅR FORAN MED MÅL OM LOKALMAT

Lom kommune blir den første i Innlandet som forplikter seg til at halvparten av maten kommunen kjøper inn skal være lokal innen 2030. Ordfører Kristian Frisvold har signert «Innlandets Matløfte», og kommunen har allerede etablert en arbeidsgruppe med blant annet næring, helse, landbruk og Statsforvalteren. I dag utgjør lokalmat bare rundt 10 prosent av budsjettet, og kjøkkensjef ved helseheimen, Hanne Marstein, peker på at høyere kostnader gjør målet krevende.

– En sparer mange ledd som flår produsenten og da blir det ikke dyrere. Ved at vi handler lokalt får produsenten mer betalt for produktet sitt. Det er kongstanken her, sier ordfører Frisvold til Gudbrandsdølen Dagingen.



Foto: Pixabay



PÅ DAGSORDEN: – I en urolig tid må beredskap gis høyeste prioritet, sier leder Anne Irene Myhr og generalsekretær Cesilie Aurbakken i Norges Bygdekvinnelag.

MATKUNNSKAP VIKTIG FOR TOTALBEREDSKAPEN

Norges Bygdekvinnelag er partipolitisk uavhengig, men har klare politiske krav inn mot årets stortingsvalg. Det handler om beredskap.

At inkluderende lokalsamfunn, gode matvaner og praktisk matkunnskap er viktig for totalberedskapen er noe Norges Bygdekvinnelag vil få politikerne til å forstå. Tilbud av ferdigmat vokser i buktkhyllene. Det kan handle om

tidsklemma, men også om kunnskaper.

– Praktisk matkunnskap er under press. Stadig færre kan lage mat fra bunnen av med norske næringsrike råvarer. Det er en utfordring når vi tenker på å styrke beredskapen, sier leder Anne Irene Myhr og generalsekretær Cesilie Aurbakken i Norges Bygdekvinnelag.

Mat og helse er faget med færrest timer i skolen. Det er kun tilgodesett med 2,5 prosent av skolens totale timetall fra 1. til 10. trinn. I

tillegg er mange av lærerne uten formell kompetanse i faget.

– Du trenger praktisk kunnskap for å lage mat fra bunnen av med norske råvarer. Den kunnskapen må sikres i skolen. Da må faget prioriteres høyere. Det handler både om å gi faget mer plass på timeplanen og om lærernes kompetanse, sier de to lederne, som også mener at retten til et gratis skolemåltid må lovfestes.

FORSKNING

Barnehagematen varierer – forsker advarer om store forskjeller

Ny forskning viser at matkvaliteten i barnehager ikke henger sammen med hvor mye foreldre betaler i kostpenger. I stedet er ansattes engasjement og kjennskap til nasjonale retningslinjer avgjørende – noe som gir store forskjeller mellom barnehager.

TEKST: ELISABETH STRØM

OSLOMET-FORSKER Kristin Fjæra har nylig tatt doktorgrad på hva som fremmer et sunt kosthold i barnehager. Hun peker på at barnehagene er et «kinderegg» for å skape gode matvaner: 93 prosent av norske barn går i barnehage, de spiser minst to måltider der daglig – og de får i seg opptil 70 prosent av det daglige energiinntaket i barnehagen. Barnehagen har derfor en avgjørende rolle i å forme kosthold og matvaner tidlig i livet. – Likevel mangler mange barnehager bevissthet om dette og lar muligheten gå fra seg, sier Fjæra.

VARIASJON SKAPER ULIKHET

Hun har intervjuet 16 styrere og pedagogiske ledere i private og offentlige barnehager, samt fått svar fra 324 barnehageledere i nord-

øst- og sørlandet på et spørreskjema om matpraksis, kostpenger og kjennskap til nasjonale føringer for mat- og måltider i barnehager. Resultatet viser store variasjoner, også innenfor samme kommune. Kostpengene varierte fra 70 til 1200 kroner i måneden, men høy betaling ga ikke nødvendigvis bedre mat.

– Kjennskap til de nasjonale retningslinjene og engasjement fra ansatte betyr langt mer enn budsjettet, sier Fjæra.

Hun advarer om at variasjonene skaper ulikhet:

– Vi liker å tro at alle barn har like muligheter, men forskjellene vi ser her viser at barn får svært ulike forutsetninger for å etablere gode matvaner.

NÅR MÅLTIDET BARE ER MAT – IKKE PEDAGOGISK

Barn mellom 2 og 4 år spiser generelt for lite frukt, grønnsaker og fullkorn. Dette øker risikoen for å utvikle livsstilssykdommer senere i livet. Fjæra understreker at gode matvaner etableres tidlig: – Når barna kommer i skolealder kan det allerede være for sent. Skolen har heller ikke så tett kontakt med foreldrene som når barnet går i barnehagen, sier hun.

Måltidet handler dessuten ikke bare om næring, men også om



MÅ PÅ BANEN: Kristin Fjæra mener kommuner og statlige myndigheter må ta en mer aktiv rolle for å styrke mattilbudet i landets barnehager. Hvis mat og måltider skal være opp til den enkelte barnehagestyrer, skaper det forskjeller.

fellesskap, inkludering, utvikling av smak og om å fremme mat- og måltidsglede. Selv om det i anbefalingene for mat og måltider i barnehagen heter at «Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barn får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter», oppgir ansatte at måltidene kommer i veien for det pedagogiske arbeidet. I praksis ser hun at måltidene i barnehagen ofte blir nedprioritert og oppleves som stress av de ansat-



MATVANER: Matvaner skapes tidlig i livet og 93 prosent av alle barn går i barnehagen. Barnehagen har derfor en avgjørende rolle i å legge grunnlaget for sunt kosthold og gode matvaner tidlig i livet. Foto: Shutterstock

te. Dette skjer gjerne der hvor ansatte ikke har en plan for eller har satt mat- og måltider i system. Samtidig møter ansatte stadig nye krav fra foreldre – om sukkerfrie barnehager til debatt om yoghurt skal være lov eller krav om å fjerne ultraprosessert mat.

– GJØR DET ENKELT

Mattilbudet i barnehagene varierer – noen har catering, mens andre tilbyr hjemmelaget brød. Andre igjen har egne kokker. Noen tilbyr varm mat én gang i uka, andre tre. Men Fjæra mener løsningen ikke ligger i dyre ordninger: – Å tilby grøt, suppe eller en fiskewrap er mer enn godt nok. Et enkelt mål kan være å servere en grønnsak hver dag. For mange barn vil det bety en dobling av grønnsaksinntaket.

Hun etterlyser sterkere føringer og kontroll fra myndighetenes side – særlig fra kommunene, som både eier barnehager og har ansvar for folkehelse tiltakene lokalt. Hun viser et eksempel på hvor stor forskjell det kan være innad i én og samme kommune: Under pandemien valgte den ene barnehagen å stoppe all matlaging for

å unngå smitte. Alle barna måtte ha med matpakker hjemmefra. Den andre gikk helt motsatt vei og tenkte at ulik mat hjemmefra kunne være en smittekilde. Der sa de nei til medbrakt mat og ga en ansatt i oppgave å sørge for å gjøre i stand måltidene.

FRA «BØR» TIL «SKAL»

Helsedirektoratets retningslinjer er nå under revisjon, og Fjæra mener anbefalingene må gå fra «bør» til «skal». Det må også tilføres ressurser slik at retningslinjene faktisk blir implementert i barnehagehverdagen.

Hun vil også ha mat og ernæring inn i førskolelærerutdanningen:

– I dag er mattilbudet for mye avhengig av ildsjeler og for mye preget av frivillighet. Det må settes i system, og da trengs kompetanse. Her kommer de nasjonale føringene inn som verktøy. De må brukes aktivt for å sikre gode og sunne måltider i alle barnehager. De kan også brukes av barnehagepersonalet som støtte i dialogen med foreldre og andre som har private meninger om barnehagematen, avslutter Kristin Fjæra.

MAT I BARNEHAGENE

- 324 barnehager deltok i studien, der 60 prosent var private og 40 prosent offentlige.
- 36 prosent av lederne i barnehagene og 40 prosent av øvrige ansatte har i liten eller svært liten grad fått opplæring om kostholdets betydning for fysisk og psykisk helse.
- 53,7 prosent av lederne og 50 prosent av øvrige ansatte kjenner til retningslinjene for mat og måltider i barnehagen.
- 65 prosent av barnehagene har ikke pedagogiske planer som omfatter mat og måltidet.
- 90 prosent av barnehagene serverer frukt hver dag, mens 56 prosent serverer grønnsaker hver dag.

Kilde: Mat – og måltidspraksisen i et utvalg norske barnehager, Kristin Fjæra ved OsloMet

Gunn Helene Arsky er
ernæringsfysiolog cand. scient. og
fermenteringsveileder.



Fermentert mat og tarmhelse

Fermentert mat har vært med oss mennesker i flere tusen år, både som en dyd av nødvendighet, og fordi det smaker godt. Nå viser moderne forskning at det også gjør godt – spesielt lokalt i tarmen, men også andre steder i kroppen.

TEKST: GUNN HELENE ARSKY

DET FINNES TUSENVIS av matvarer som er, eller kalles, fermenterte rundt om i verden. Alt fra en grønnsaksbasert kimchi som har fermentert så lenge at den kan gå av seg selv, til en hipp og kul iskrem som lover probiotiske effekter på den trendy emballasjen. Selv om disse matvarene har blitt spist i tusenvis av år, får de nå stor oppmerksomhet blant biologer, ernæringseksperter, teknologer, leger og forbrukere. Hvorfor det er slik, kommer vi tilbake til. For først må vi se på hvilken rolle fermentert mat har hatt i norsk kosthold i tidligere tider.

KONSERVERING OG FOREDLING
I en verden der matvarer holder seg friske i ukevis takket være kjøleskap og fryseri, har mange av

våre gamle mattradisjoner blitt glemte. En av disse er fermentering, en eldgammel metode for konservering og foredling av mat. Men fermentert mat handler ikke bare om holdbarhet – det har også en unik evne til å fremme god magehelse og styrke kroppen på flere måter.

HVORFOR FORSVANT FERMENTERT MAT FRA KOSTHOLDET VÅRT?

Før kjøleskapet ble oppfunnet, var fermentering en viktig metode for å bevare mat. Grønnsaker som kål, agurk og rødbeter ble fermentert for å vare gjennom vinteren, mens melk ble til yoghurt, surmelk eller kefir, og fisk og kjøtt ble saltet og gjæret for å holde seg spiselig. Med kjøleskap og fryseri ble denne tidkrevende prosessen mindre nødvendig. Fermentering ble erstattet av moderne konserveringsmetoder som pasteurisering og tilsetning av konserveringsmidler. Selv om disse teknologiene sikret lengre holdbarhet, gikk vi samtidig glipp av de helsemessige fordelene fermentert mat har å by på.

NORSK TRADISJONSMAT OG FERMENTERING

Fermentering har lange røtter i norsk matkultur. Noen eksempler

på tradisjonelle fermenterte retter inkluderer:

Surkål: En klassiker til julemiddagen, laget ved fermentering av kål og salt. (Ikke den kokte varianten du får i pakker!)

Rakfisk: Fisk som er modnet gjennom fermentering, en tradisjon særlig populær i innlandet.

Gamlost: En proteinrik norsk ost med en kraftig smak, laget ved hjelp av en naturlig fermenteringsprosess, uten løype.

Pultost: Mye lik gamlost, men med karvefrø og laget på skummet melk.

Tettemelk: En syrnet melkedrikk med lange tradisjoner i Norden. I Rørostraktene lagde man den ved å helle fersk, varm melk over blader fra tettegress-planten.

Disse matvarene er rike på levende, probiotiske bakterier, som bidrar til et balansert tarmmiljø.

HVORDAN FERMENTERT MAT VIRKER I KROPPEN

Bekjemper uønskede mikrober: Probiotika kan hemme veksten av skadelige bakterier og sopp i tarmen.

Forbedrer fordøyelsen: De gode melkesyrebakteriene fra den fermenterte maten bryter ned komplekse karbohydrater (fiber, som vi selv ikke kan fordøye) og produserer



rer kortkjedede fettsyrer som nærer tarmcellene.

Styrker tarmslimhinnen: Probiotika kan bidra til å opprettholde en sunn slimhinne i tarmen. Dette er avgjørende for god fordøyelse og næringsopptak.

FORSKNING TYDER PÅ AT FERMENTERT MAT OGSÅ KAN HA POSITIVE EFFEKTER I RESTEN AV KROPPEN:

Betennelsesdemping: De kortkjedede fettsyrene som produseres av bakteriene i tarmen, kan redusere betennelsesnivået andre steder i kroppen.

Immunforsvaret: En sunn tarmflora kan styrke immunforsvaret ved å stimulere produksjonen av antistoffer.

Mental helse: Tarmen og hjernen kommuniserer gjennom det såkalte "tarm-hjerne-aksen". En sunn tarmflora kan redusere stress og forbedre humøret.

HVORDAN INKLUDERE FERMENTERT MAT I INSTITUSJONSKJØKENET

Som kjøkkenansatt kan du bidra til å gjeninnføre fermentert mat på menyen og dermed fremme spise gjestens helse:

Tilby fermentert tilbehør som hjemmelaget surkål eller rødkål (ikke de du får kjøpt ferdig som er syltet med eddik), sammen med tradisjonelle middagsretter.

Bruk kefir eller yoghurt som base i desserter eller dressinger.

Inkluder fermenterte grønnsaker i salatbuffeten, slik som fermentert rødløk, fermentert gulrotchutney eller fermentert grønnkål.

Tarmflora, fermentert mat og appetittregulering

Tarmfloraen spiller en nøkkelrolle i hvordan kroppen håndterer mat, regulerer appetitt og opprettholder en sunn vekt. Forskere har oppdaget at en balansert tarmflora kan påvirke metthetshormoner som leptin og ghrelin, som regulerer når vi føler oss sultne eller mette. Dermed kan fermentert mat, som er rik på probiotiske bakterier, bidra til å øke mangfoldet av gunstige bakterier.

EN SUNN TARMFLORA KAN BIDRA TIL Å:

Redusere overspising: Probiotika kan hjelpe med å balansere signalene mellom tarmen og hjernen, noe som gjør at vi lettere merker når vi er mette.

Bedre blodsukkerkontroll: Gjennom å forbedre tarmens mikrobiota, kan fermentert mat bidra til jevnere blodsukkerkurver, som igjen reduserer behovet for raske, usunne snacks.

Fremme sunn vekt: Studier har vist at personer med et variert og balansert mikrobiota lettere opprettholder en sunn kroppsvekt.

Ved å inkludere fermentert mat i kostholdet kan institusjonsskjøkken bidra til å fremme appetittregulering og støtte spisegjester som enten ønsker å gå ned i vekt eller opprettholde en sunn balanse. Dette er spesielt relevant for eldre, der appetitten ofte svekkes og undervekt kan bli en utfordring.

FERMENTERT RØDKÅL MED BJØRNEBÆR (Ca. 1 kg)

Du trenger ikke avansert utstyr for å lage fermentert mat. Her er en enkel oppskrift på fermentert rødkål med bjørnebær – en smakfull og probiotisk rett som passer til både middagsretter og som et sunt tilbehør.

INGREDIENSER:

- 1 middels stor rødkål (ca. 1 kg)
- 1 ss havsalt
- 1 dl bjørnebær (ferske eller frosne)
- 1 ts karve (valgfritt, for ekstra smak)

SLIK GJØR DU:

Fjern de ytterste bladene av rødkålen, vask dem godt og legg dem til side (de skal brukes senere). Finhakk kålen og legg den i en stor bolle.

Tilsett havsalt og karve, og kna kålen med hendene i minst 10 minutter, til den slipper mye væske.

Bland bjørnebærene forsiktig inn.

Overfør kålen til et rent glass eller en krukke. Press kålen godt ned slik at den dekkes av væsken som er sluppet ut. Dette er viktig – fermenteringen skal foregå uten luft til stede.

Bruk de ytterste bladene av kålen som et lokk, og legg noe tungt på toppen (for eksempel en liten skål eller et glass) for å holde kålen under væskenivået. Se etter at det ikke er noen luftlommer i kålen.

Dekk glasset med et rent kjøkkenhåndkle eller lokk (ikke helt tett) og la det stå på kjøkkenbenken i 5–7 dager. Smak på kålen etter 5 dager, og når den har nådd ønsket syrlighet, kan den settes i kjøleskapet, da med tett lokk.

Fermentert rødkål med bjørnebær holder seg i flere måneder i kjøleskapet og blir bare bedre med tiden.





15, 30 eller 60 minutter?

62 middager, tre brød og ni sauser og dipper. Marit Røttingsnes Westlie, mer kjent som Fru Timian, er aktuell med kokeboka «Fru Timians knallgode middager.»

FRU TIMIAN ER markedsføreren som flyttet fra Oslo til Rakkestad i Østfold og som fant ut at hun ikke ønsket å bruke livet på pendling til hovedstaden. «Jeg kan bake», tenkte hun, og sånn startet det lille mateventyret. Nå, ti bøker og mange tusen oppskrifter senere, lever hun fremdeles ut fra filosofien om at god og enkel mat er én og samme ting. Nå har hun samlet oppskrifter som gir maks smak med minst mulig stress, fra kjøttfrie godsaker til familieklassikere og kosemat. Her er retter som funker når det virkelig koker, og maten du lager når du har litt mer ro i sjela. Ved hjelp av sine aller beste knep og smaksforstærkere viser Fru Timian hvordan du skaper hverdagsmagi på kjøkkenet, uansett hvor travelt du har det. Hvor mange minutter har du til rådighet? Slå opp og finn retten som passer. Før du aner ordet av det, er middagen klar, lover Fru Timian.

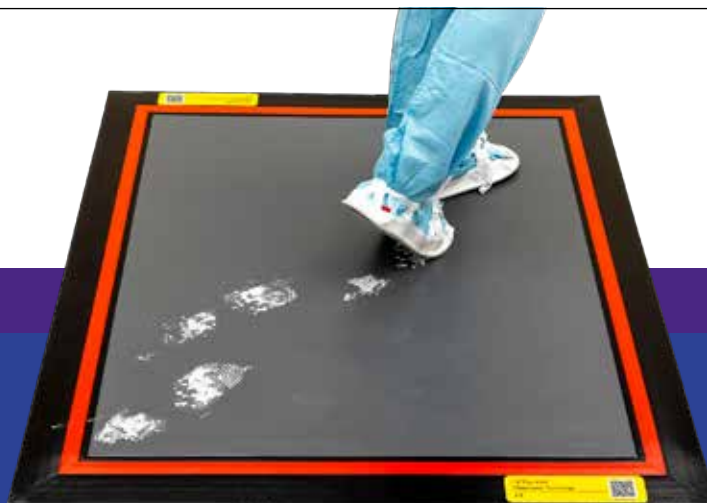
TITTEL: FRU TIMIANS KNALLGODE MIDDAGER.

PÅ 15, 30 OG 60 MINUTTER.

FORLAG: BONNIER NORSK FORLAG



Lavendel Hygiene AS
– vi beskytter dine verdier



**Stopp smuss og smitte
fra sko og hjul
med antibakterielle hygienematter!**

Ring 908 52 180

post@lavendelhygiene.no

lavendelhygiene.no

Gull i grønne skoger

Å snuble over et uoppgadet kantarellsted er som å få en uventet gave. Her får du oppskrifter hvor skogens gull gir matretten den gode smaken av høst.

KREMET GNOCCHI MED SOPP OG SPINAT

(4 p)

Kremet gnocchi med stekt sopp og spinat er en deilig middag med myke potetgnocchi med en fløyelsmyk saus av fløte, dijonsennep og parmesan. Servér som den er eller med stekt fisk.

INGREDIENSER:

Hjemmelaget gnocchi:

750 g poteter
1 egg
Ca 100 g hvetemel - ca 1 desiliter
En klype salt og pepper

Til fyllet:

65 g babyspinat
1 finhakket sjalottløk
2 båter finhakket hvitløk
250 g frisk sjampinjong i tynne skiver

Til sausen:

3 dl matfløte
1 ts dijonsennep
30 g revet parmesan
2 ss sitronsaff (kan sløyfes)

SLIK GJØR DU:

Steg 1: Lag hjemmelaget gnocchi

1. Stikk hull i potetene med en gaffel ca. 10 ganger.
2. Gni olje og salt rundt potetene. Putt potetene på en tallerken og kjør den på full guffe i mikrobølgeovnen i 5-10 minutter. Hvis du ikke har mikrobølgeovn så kan du koke potetene i lettsaltet vann til de er møre (ca. 25-30 min)
3. Kutt potetene i to og skrap ut fyllet. Ha fyllet i en bolle og mos det med en gaffel eller potetpresse til det ikke er noen klumper igjen. Bland inn mel, salt og egg. Kna den lett – til du har en myk, men ikke klissete deig.
4. Dryss litt mel utover en fjøl. Ha på deigen og form til lange pølser (ca. 2 cm tykke) og skjær i små biter. Trykk gjerne en gaffel lett over dem for å lage små riller (som hjelper sausen å feste seg).
5. Kok gnocchi i lettsaltet vann til de flyter opp (ca. 2 minutter). Ta dem ut og sett til side.

Steg 2. Stek soppen

1. Varm smør/olje i en stor panne

på høy varme.

2. Tilsett sopp og la dem steke på én side uten å røre for mye først, slik at de får fin farge.
3. Tilsett løk og hvitløk mot slutten og stek til alt er gyllent og lukter fantastisk.
4. Krydre med litt salt og pepper. Sett til side i pannen.

Steg 3. Lag sausen i samme panne

1. Tilsett fløten, dijonsennep og soyasaus i pannen med sopp og gnocchi.
2. Rør forsiktig, og la det hele småputre i 3-5 minutter til sausen tykner litt.
3. Juster smaken med salt, pepper og evt. litt sitronsaff eller revet parmesan.
4. Ha spinaten i pannen og rør til den faller sammen (ca. 1 minutt).
5. Server med en gang, gjerne toppet med mer ost eller friske urter (som persille eller timian).

Topp gjerne med stekt fisk eller ristede pinjekjerner for ekstra proteiner.



Foto: Awa Sarr/Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no

SOPP- OG SPINATPAI (4 p)

En velsmakende og rustikk pai med smak av spinat, sopp og nøtter. Dette er en nydelig pai du kan ha til middag eller til kvelds. Den vil garantert falle i smak.

INGREDIENSER:

Paibunn:

100 g speltmel
50 g hvetemel
100 g smør eller margarin
2 ss kaldt vann
1 egg til pensling

Spinat- og soppyyll:

100 g frisk spinat	1 ts dijonsennep
250 g aromasopp	½ ts tørket timian
2 sjalottløk	Salt og nykvernet pepper
olivenolje til steking	
200 g cottage cheese	50 g fetaost
2 egg	25 g hasselnøtter

SLIK GJØR DU:

1. Bland speltmel, hvetemel og salt i en bolle. Kutt smør i små terninger og smuldre det i melblanding med fingrene til en grynete masse.
2. Tilsett kaldt vann og kna deigen sammen. Pakk deigen i plast og legg den kjølig i 30 minutter.
3. Skyll spinaten, legg den i en bolle og hell på kokende vann. Hell av vannet og la spinaten renne av.
4. Rens sopp og skjær i skiver.
5. Stek soppen i litt olje på sterk varme sammen med finhakket sjalottløk til det blir lett gyllent.
6. Rør cottage cheese, egg og sennep sammen og tilsett timian, salt og pepper.
7. Kjevle deigen ut til en stor sirkel med diameter ca. 30 cm. Legg deigen på bakepapir på stekeplate.
8. Legg spinaten midt på deigen og fordel soppen over. La ca. 4 cm av kanten være uten fyll.
9. Brett kantene inn over fyllet og hell cottage cheese-blanding over grønnsakene.
10. Smuldre fetaosten over og dryss med hasselnøtter.
11. Sett ovnen på 200 grader.
12. Pensle deigen med sammenpisket egg og stek paien midt i ovnen i ca. 35 minutter til den blir gyllen og fyllet stivner.
13. Avkjøl litt og server gjerne med en salat.

SOPP I KRYDRET OLJE (1 p)

Dette er en herlig måte å ta vare på naturens gaver på. Vi har brukt kantarell og små eksemplarer av granmatriske, men all spiselig sopp kan brukes. Nydelig tilbehør til reinsdyr og vilt.

INGREDIENSER:

500 g rensset sopp
0,5 l rapsolje eller olivenolje

Lake:

0,5 l eplecidereddik
0,5 l vann
1 ss salt
4 ss sukker
1 ts hel pepper
2 stk. laurbærblad
1 ts chiliflakes
0,5 stk. sitron
4 kvister frisk rosmarin

SLIK GJØR DU

1. Kok opp eddik, vann, salt, sukker, krydder og urter i en vid kjele. Skjær av det gule av sitronskallet og ha det i laken.
 2. Del store sopp i mindre biter. Legg soppen i laken og kok opp. Senk varmen og la soppen småkoke i 10-15 minutter.
 3. Løft soppen ut av laken og over på et rent kjøkkenhåndkle og la den tørke i ca. 20 minutter. Ikke rør soppen med hendene (den er steril etter kokingen).
 4. Bruk en ren skje og løft soppen over i grundig rengjorte og tørre glass.
 5. Legg litt frisk rosmarin på toppen i hvert glass. Fyll på olje til soppen er helt dekket. Forsikre deg om at det ikke er luftbobler i glasset. Skru på lokk.
 6. Oppbevar glassene mørkt og kjølig. Soppen har minst et års holdbarhet.
- Sopp i krydret olje passer som tilbehør til reinsdyr- og viltkjøtt, og smaker nydelig i salat.

TIPS!

Finner du ikke vill sopp, gjør aromasopp, sjampinjong eller andre dyrkede sopper samme nyten. Skjær dem i mindre biter og følg framgangsmåten. Også fryst sopp kan marineres på denne måten: tin soppen og følg framgangsmåten.

TOAST MED KANTARELL (4 p)

Å snuble over et uoppdaget kantarellsted i skogen er som å finne gull. Luksusen å fråttse i smørstekte kantareller på en skive ristet brød er den beste og aller enkleste måten å tilberede skogens gull på.

INGREDIENSER:

500 g fersk kantarell
0,5 stk. rødløk
1 båt finhakket hvitløk
1 ss smør
1 ss olivenolje
0,5 ts salt
saften av 0,25 stk. sitron
0,25 ts kvernet pepper

SLIK GJØR DU:

1. Rens soppen, og del de største. Legg soppen i en tørr stekepanne og la den dampe på middels til høy temperatur til den slipper vann. Du kan enten helle av vannet som danner seg, eller la det koke inn.
2. Finkutt løken og ha den i stekepannen sammen med hvitløk, smør og olje. Stek soppen til den har fått fin farge. Smak til med salt, pepper og sitronsaff. Dryss over urter.
3. Rist brødskivene i brødrister, eller stek dem gygne i litt olje. Fordel skivene på tallerkener og topp med den stekte soppen. Pynt med litt frisk timian.

TIPS!

Denne tilberedningsmetoden kan benyttes på nesten all slags sopp. Varier smaken med ulike urter. Litt syre framhever den gode soppsmaken. Rødvinseddik eller balsamico kan erstatte sitronsaff. Vil du gjøre enda mer stas på soppen, så topp med en god skive brie eller annen ost, og la den smelte over soppen.



Foto: Mari Svenningsen/Opplýsningskontoret
for frukt og grønt - frukt.no

MARTIN LERSCH
DR. SCIENT.

hello@khymos.org

Les mer om mat og kjemi på khymos.org



Søt limonade med sur svie

SOMMER, SOL OG limonade er en fantastisk kombinasjon, men pass på! Om ingrediensene kombineres på feil måte kan det gi et ganske ubehagelig resultat. Med jevne mellomrom dukker det opp nyhetssaker om rød hud og smerterfulle blemmer som tilsynelatende kommer helt av seg selv etter en tur i solen. Det er lett å tenke at det handler om manglende bruk av solkrem, men dette dreier seg ikke om vanlig solbrennhet.

Tilstanden kalles *fytofotodermatitt* og er forårsaket av kjemiske forbindelser i planter (fyto) som reagerer med UV lys (foto) som i sin tur skader huden og gir blemmer (dermatitt). Disse kjemiske forbindelsene kalles *furokumariner* og finnes blant annet i sitrusfrukter (og da særlig i skallet), men også i selleri, pastinakk og planter som bjørnekjeks og tromsøpalme. Et typisk forløp er at man har presset lime eller sitron og ikke fått vasket fingrene etterpå. Hvis huden så eksponeres for sollys, trigger UV strålene kjemiske reaksjoner som får disse forbindelsene til å binde seg til DNA i hudens celler, noe som i sin tur fører til celledød og betennelse. Det tar 30-120 minutter for de kjemiske forbindelsene å bli absorbert av huden, så vanligvis er det tilstrekkelig å vaske fingrene for å forhindre en kjemisk reaksjon i solen. Men om man lager litt større

mengder er det fort gjort at man er i kontakt med sitrusskall lenge nok til at man bør passe på.

Jeg håper ikke dette skremmer deg helt fra å lage limonade. Så lenge man er klar over faren er det heldigvis ganske lett å unngå problemet ved enten å vaske fingrene, bruke hansker hvis man skal presse mange sitroner, eller bruke en presse hvor man slipper å ta på skallet.

En enkel limonade lages ved å blande 1 del sitronsaft, 1 del sirup og 3 deler vann. Juster mengden sirup og vann etter smak. Sirupen lages ved å koke opp 1 del vann med 1 del sukker. For en litt mer kompleks smak kan man tilsette noen dråper med ekstrakt av bitter appelsin. Alternativt kan man tilsette appelsinblomst vann og mynte for å gi limonaden en smak av midtøsten.



iCombi Pro. iVario Pro.

Enkelt, raskt og pålitlig.

Med RATIONAL gjør du mer med mindre. Våre intelligente matlagesystemer som iCombi Pro og iVario Pro erstatter flere apparater, reduserer energi- og arbeidskostnader, og frigjør verdifull kjøkkenplass. Alt dette mens de leverer perfekte resultater – raskere, enklere og mer effektivt.



Registrer deg ved hjelp av QR koden eller på rational-online.no for å se hva RATIONAL kan gjøre med ditt kjøkken.



EN SANN DYREVENN: - Drivkraften er kjærligheten til dyra, sier Marita Stordalen Stegarud. Hun har tatt over stafett-pinnen med stølsdrift på gamlemåten etter tanten.

NORSK SETERKULTUR

GEITEMELK OG SETERLIV I SÆRKLASSE

Respekt for kulturelt mangfold

UNESCOs liste over immateriell kulturarv er en liste over kulturelle uttrykk og praksiser som er vurdert å ha «fremragende universell verdi». Norge har flere elementer på listen, blant annet nordiske klinkbåt-tradisjoner, norsk bunadkultur, sang- og dansetradisjoner fra Setesdal og nå også norsk seterkultur.

Norsk seterkultur har kommet inn på UNESCOs liste over immateriell kulturarv og Inger Marie Vingdal har skrevet bok om budeielivet. Hva er det som har gjort stølslivet så unikt og hvor ble det av ragg og fjøsmaken på den norske brunosten?

TEKST: TRUDE HENRICHSEN, FRILANSJOURNALIST

– **JEG HAR VOKST OPP** på gård med støl i Østre Slidre og har fått budeieliv og friluftsliv inn med stølsmelken, forteller Inger Marie Vingdal på syngende dialekt. Selv etter mange år som dosent i kroppsoving med adresse i Oslo, er det lett å høre at hun har dype røtter i Valdres. Nå har hun skrevet boka «Budeiene - døtre av naturen. Om budeieliv fra 1850 til i dag». I boka har hun intervjuet mer enn 25 budeier over store deler av landet. I tillegg har hun trålet artikler og bøker om budeieliv i forskning og litteraturen.

ET FORSØMT KAPITTEL

– *Hvorfor en egen bok om budeier?*
– Det slo meg da jeg gikk tur på gamle krøtterstier med mor på 87 år: Historiene hun fortalte som aldri var blitt skrevet ned. Minnene hennes om det harde, men likevel frie og selvstendige livet som budeiene har levd oppgjennom. Det sterke og unike kvinnesamholdet og hvordan de bevisst lærte seg å spille på lag med naturen rundt seg. Skjedde det en ulykke, var det langt både til doktor og til dyrlege. Artikler og bøker om ysting og stølsdrift er det skrevet mye om. Litteratur om budeiene, kvinnene som sto for alt arbeidet og deres hverdagsliv, har det derimot vært lite av.

EN VIKTIG HYLLEST

Dermed startet ti år med research før boken om budeiene kom ut tidligere i år.

– Jeg visste at det ble jobbet med å få norsk seterkultur inn på UNESCOs liste. Boken er utgitt på eget forlag, og jeg ventet med å sende den i trykken til det endelige vedtaket var fattet.

– Budeiene er «smålatne», de skryter ikke, forsikrer hun. – At støling nå står på UNESCOs liste, er en flott hyllest til alt arbeidet budeiene har gjort. Deres kunnskap og erfaring har endelig fått en anerkjennelse. Mitt mål med boken har vært å gi en takk for det tunge og viktige arbeidet budeiene har gjort.

ARBEIDSOMT, MEN FRITT

– *Etter å ha intervjuet budeier over store deler av landet, hva slags inntrykk sitter du igjen med om stølslivet?*

– Først og fremst har det vært preget av lange arbeidsdager og hardt arbeid. For i tillegg til å passe unger og dyr, lokke kyr til og fra beite, melke og yste kanskje både morgen og kveld, har de måttet håndtere farer med villdyr og farende folk med ikke alltid gode hensikter. De har også vært gode veivisere og en trygg base for folk i fjellheimen. Stølene har vært en mulighet for folk å få mat og seng.

Etter både intervjuene og det hun har lest om budeier, har det vært vanskelig å finne at de har klagd på noe.

– Tvert imot har svaret vært: Den beste dagen i året var da vi bufarte (gikk på støl) med kyra. Å komme på stølen innebar nærhet til



FORSØMT KAPITTEL: Det er skrevet lite om kvinnene som sto bak det harde arbeidet på stølen, sier Inger Marie Vingdal, forfatter av boka *Budeiene - døtre av naturen*.



FLERE BRUKSOMRÅDER: Stadig flere får øynene opp for brunost som en smaksetter både i bakverk og matlaging.

naturen, dyra og et tett samhold kvinnene imellom. Hardt arbeid ventet, men de hadde sin frihet og drev sine små bedrifter slik de selv ville.

BUDEIE ANNO 2025

Bergstaulen ligger ved inngangen til Hardangervidda, en svingete biltur på Fylkesvei 37 fra Rjukan. Stølen tilhører Stordalen Gardsbruk som bevist under Oste VM i 2018, produserer verdens beste brunost av geitemelk. På skigarden henger melkespannene på rekke og rad, klare til kveldsmelkingen og fra ysteriet lokker dufter som av søt karamell. Det er nå litt over to år siden Marita Stordalen Stegarud overtok driften etter sin tante: Barbro Stordalen.

– *Hvordan arter stølslivet seg i dag?*

– Mye er nok som det alltid har

vært med lange dager preget av hardt arbeid, tøffe løft og ubekvemme arbeidsstillinger. Det meste arbeidet er mer tungvint her enn hjemme. Likevel lengter jeg tilbake til «staulen» så fort våren kommer, forteller Marita. – Selv om staulslivet innebærer hardt arbeid, oppleves det likevel som sommerferie å være her. Det er som å være i en egen boble hvor oppgaven «kun» er å ta seg av dyra, melking og ysting. Hjemme er fokuset med skole, aktiviteter og kjøring til og fra, og mye mer.

MELK I VERDENSKLASSE

Det var Maritas besteforeldre som i sin tid kjøpte garden og skapte utviklingen av Stordalen Gardsbruk i 1965. Barbro og mannen Ronny fortsatte så driften i 29 år og var blant annet med på det omfattende nasjonale smittesaneringspro-

sjektet «Friskere Geit» (fra 2005 til 2012).

– Målet var kort fortalt å få kontroll på sykdommer og få friskere dyr og dermed bedre dyrevelferd og melk som råvare. Et brutalt og hardt arbeid som krevde to omganger med nedslakting av hele buskapen, forteller Barbro som operer som en god mentor og avløser ved behov.

I dag teller norsk geitemelk som den reneste og beste i verden. Likevel er det fremdeles noen som vegrer seg for å smake. Det gjelder særlig folk som tilhører krigsgenerasjonen hvor geit gikk for å være «fattigmannskua» og melken smakte «ragg og fjøs».

For å få bukt på disse mytene trengs det både flere smaksprøver og mer kunnskapsformidling, understreker hun.

– Det går på smak og behag, men som oftest forandrer folk mening



ENGASJERT TRADISJONSBÆRER: Barbro Stordalen har vært en stor pådriver i prosessen med å få norsk seterkultur inn på UNESCO-listen.



MØYSOMMELIG HÅNDVERK: Verdens beste brunost ystes på rå geitemelk med løype. Den blir kokt og karamellisert over åpen flamme i over 24-30 timer.

så fort de får seg en bit.

GEITENE BESTEMMER DAGENS RYTME

– *Tunge løft og lange arbeidsdager, hva er drivkraften?*

Svaret kommer kontant og unisont: – Kjærlighet til dyra!

– For å jobbe som budeie må du være glad i dyr og tørre å ta i et tak, fortsetter Marita. – Du må ikke være redd for å bli møkkete og du må være sosial. Her både jobber og bor vi tett sammen. Mange har et romantisk forhold til budeielivet, realiteten er noe annet. Tilbake får vi en helt unik nærhet til dyra. Her er det geitene som bestemmer dagens rytme.

EN VIKTIG BESKYTTELSE

Folk som kommer hit til gården, kjøper ikke bare et produkt, men en autentisk opplevelse. Her får de

se geitene i sitt rette element. De får også se hvilket ekte og tidkrevende håndverk det er som ligger bak hver ost. Mye av det budeiene driver med er kunnskapsformidling.

At Norsk seterkultur har kommet inn på UNESCOs liste over immateriell kulturarv, er en prosess det lenge har vært jobbet aktivt med å få til. Beskyttelsen er nå endelig på plass. Målet har vært å få håndverket og all kunnskap rundt setring inn mot den totale matproduksjonen i Norge.

– Beskyttelsen er et svært viktig verktøy for arbeidet som også skal gjøres fremover. Det er et redskap som må brukes og tas hensyn til i praksis slik at det ikke bare blir liggende i en skuff. Støling representerer så mye, ikke minst både kultur, mat og beredskap, avslutter Marita Stordalen Stegarud.



STØL: Bergstaulen seter ligger ved inngangen til Hardangervidda.



BRUNOSTPANACOTTA (4 p)

Mange forbinder brunost med pålegg på brødiskiva, men den har både smak og egenskaper som gjør at den til et spennende følge til så mye mer.

INGREDIENSER:

3 dl kremfløte
2 plater gelatin
3 ss sukker
66 g brunost

SLIK GJØR DU:

Legg gelatinplatene i kaldt vann. Kok opp fløte, brunost og sukker på svak varme. Rør til brunosten er smeltet. Ta kjelen av varmen, klem ut vannet av gelatinen og rør i den. Hell panacottarøren i fire porsjongsglass. La det stå kaldt i minst 3 timer. Server med krem og brunost.

Oppskrift og foto er hentet fra boka «Brunost. Fra farmors lefser til fjelltaco og brunostkarameller» av Ane Nordvik Hasselberg og Gry Nordvik Karlsen. Kagge forlag.

Nå er det messetid

Bergen, Tromsø, Hamar og Tønsberg. Høsten byr på mange anledninger til å møte kolleger, leverandører og oppdatere seg på siste nytt i bransjen.

TEKST OG FOTO: ELISABETH STRØM

REKRUTTERING OG utdanning er et gjennomgående tema på høstens fagprogram. På Nordnorsk storhusholdningsmesse i Tromsø innleder Petter Markussen fra Opplæringskontoret for restaurant, mat og reiseliv Arktis om fullføringsreformen og de mange veiene til fagbrev.

På Østlandske Storhusholdning settes søkelyset på «morgendagens arbeidskraft». Åpningskonferansen handler om bemanning og den politiske kursen etter valget. Stortingsrepresentant Anna Molberg (H) innleder.

Mailene Balkøy, daglig leder i Lærlingkompaniet Innlandet, står bak det faglige innholdet og arrangerer konkurranser i reiselivsfag, servitør og kokkefaget – sammen med engasjerte aktører fra bransjen.

– For oss er denne møteplassen avgjørende for å vise fram fagene våre og bygge nettverk. Elever og lærlinger får møte fremtidige arbeidsgivere, sier Balkøy.

I konkurransene løser deltakerne praktiske case-oppgaver. Kokkene lager en tre-retters meny basert på sesongens råvarer og bærekraft, i tillegg til en kreativ rett fra en «mystery basket».

– Innlandscupen er en unik mulighet for lærlinger til å utfordre seg selv og trene til fagprøven. De lærer mye – både faglig og personlig, legger hun til.

MORGENDAGENS MATGLEDER

Årets fagseminar i regi av Tine holdes under A la Carte-messen i Bergen, samt i Molde og Oslo. Den røde tråden er «Morgendagens matgleder». Flere eldre, økt pleie-

behov og strammere budsjetter setter nye krav til kjøkken- og helsepersonell.

– Kursholderne ser fremover med konkrete løsninger. Gode måltider gir ikke bare matglede og livskva-



FAGLIG OPPDATERING: Messer er populært for ansatte i storhusholdning. Her fra A la Carte-messen i Bergen i 2023.

litet, men også bedre ernæringsstatus. Vi lærer hvordan man kan få mer ut av mindre, og hvordan stolthet og engasjement styrker arbeidsplassen, heter det i invitasjonen.

BLANT FOREDRAGSHOLDERNE: *Kaja Helland-Kigen*, klinisk ernæringsfysiolog i Lillestrøm kommune: **Bedre ernæringsstatus med gode måltider** – med søkelys på riktig kosthold uten unødig bruk av spesialkost. *Kenneth Johannessen*, virksomhetsleder i Grimstad kommune: **Fremtidens kjøkkendrift** – kompetanse, engasjement og stolthet er tittelen på hans foredrag.

Yvonne Rundereim, fagleder ved

Seljetunet omsorg og rehabilitering: **Opplev matglede og livskvalitet**. Seljetunet har satset på hjemmelaget mat og ble finalist i Årets Matgledebedrift 2023.

Ingrid Martinsen Tofte, ernæringsrådgiver i Tine: **Mat som medisiner**. Hun viser hvordan små grep kan styrke helse og muskelmasse hos eldre.

Arnt Steffensen, leder i Kost- og ernæringsforbundet: **Kåseriet Alt var bedre før** (og enda bedre før det igjen) – en humoristisk reise fra oldtidens mathistorie til dagens kostråd.

MESSER HØSTEN 2024

18. september: Nordnorsk Storhusholdningsmesse, Fløyahallen, Tromsø

15.-16. oktober: Østlandske Storhusholdningsmesse, Vikingskipet, Hamar

23. oktober: Servicegrossistene Øst (SG Øst), Støperiet Scene, Tønsberg

29.-30. oktober: Fagmessen A la Carte, Grieghallen, Bergen

6. november: Knif-konferansen, Nova Spektrum, Lillestrøm

Se kalenderen side 55.

Delikat purékost

Gi dine gjester det beste

Det er viktig at maten til personer med tygge- og svelgevaner skal se delikat ut, inneholde mye næring og ha riktig konsistens. Det er utfordrende å få til, selv for en profesjonell kokk.

Enten du ønsker å lage den konsistenstilpassede maten selv eller kjøpe den ferdig, har vi gode løsninger for at du skal lykkes.

Les mer om våre løsninger på www.vitalernaering.no
Tlf: 92402487

Med Sooft Meals og 123puré gir vi deg fleksibiliteten til å ta det rette valget. Målet er det samme, nemlig å gi det beste til dine gjester.

Beriking

Gjør man små justeringer i alle dagens måltider, er det kanskje nok til å endre vekten i positiv retning. Vi har også protein- og energiberikingspulver.



123puré - hjemmelaget



Sooft Meals - ferdig



MÅLRETTET MASKINMESTRING – strukturert opplæring styrker elevers ferdigheter i kjøkkenmaskiner

En ny studie viser at Vg2-elever på restaurant- og matfag kan bli tryggere og flinkere til å bruke kjøkkenmaskiner etter bare én enkelt undervisningsøkt. Undersøkelsen fremhever betydningen av å knytte teori tett til praksis for å oppfylle læreplanens mål.

LINDA BJØRKLUND OG MALENE SKOGHEI

I LÆREPLANEN for Vg2 kokk- og servitørfag stilles det tydelige krav til at elevene skal kunne bruke, vedlikeholde og rengjøre utstyr og maskiner på en trygg og faglig forsvarlig måte. Dette er en kompetanse som forutsetter både praktisk ferdighet og teoretisk forståelse. Likevel viser både praksiserfaringer og tidligere forskning at opplæringen i teknisk utstyr ofte er tilfeldig og ujevn, og at mange elever går ut i læretid eller arbeidsliv uten å føle seg trygge på sentralt kjøkkenutstyr.

Med dette som utgangspunkt, ønsker to studenter ved yrkesfaglærerutdanningen i restaurant og matfag å undersøke effekten av en målrettet undervisningsøkt. Gjennom et kvasiekperiment med pre- og post-test ble elevers mestlingsfølelse kartlagt før og etter en strukturert opplæring i bruk av kjøkkenmaskiner. Spørsmålet var

ikke bare om elevene lærte hvordan maskinene fungerer – men om de faktisk utviklet ferdigheter og forståelse i tråd med læreplanens forventninger.

KARTLEGGING, UNDERVISNING OG UTVIKLING

Studien ble gjennomført med seks elever fra Vg2 kokk- og servitørfag, fordelt på to videregående skoler. Før undervisningsøkten vurderte elevene sin egen kompetanse knyttet til sju sentrale kjøkkenmaskiner: kombidamper, vakuummaskin, kjøkkenmaskin, frityrkoker, oppvaskmaskin, påleggsskjærer og gasskomfyr. Spørreskjemaet kartla elevenes mestring av fire ferdighetsområder: montering, bruk, demontering og rengjøring/vedlikehold – alle hentet direkte fra læreplanens kompetansemål.

På bakgrunn av elevenes egne vurderinger ble undervisningen

skreddersydd og rettet inn mot de maskinene hvor elevene opplevde lavest mestring, blant annet frityrkoker og vakuummaskin. Opplæringen foregikk som en kombinert økt med teoretisk innføring, praktisk trening og refleksjon, og ble gjennomført i løpet av én skoledag. Etterpå besvarte elevene det samme spørreskjemaet, noe som gjorde det mulig å analysere utviklingen.

Hensikten var å styrke både praktiske ferdigheter og forståelsen for hvorfor korrekt bruk, rengjøring og vedlikehold er avgjørende for trygg og profesjonell praksis.

RESULTATER: MER MESTRING, ØKT TRYGGHET OG DYPERE FORSTÅELSE

Resultatene viser en tydelig økning i elevenes opplevde kompetanse etter undervisningen. Den gjennomsnittlige skåren på alle ferdig-



FAGLIG TRYGGHET: Profesjonelle kjøkken består av mye teknisk utstyr og maskiner. Som profesjonelle yrkesutøvere er det viktig ha kunnskap om hvordan dette skal brukes, vedlikeholdes og rengjøres på en trygg og forsvarlig måte. Foto: Shutterstock

heter økte fra 3,0 til 3,5 på en fempunkts Likert-skala. Mest markant var fremgangen i ferdighetene å montere og demontere kjøkkenmaskiner – områder hvor mange elever tidligere hadde opplevd usikkerhet. Elevene rapporterte økt trygghet i bruk av maskiner som tidligere hadde fremstått som krevende eller risikofylte, særlig frityr og vakuummaskin.

Et eksempel: For vakuummaskinen økte gjennomsnittsskåren for «bruke» fra 3,5 til 4,3, og for «demontere» fra 2,8 til 3,5. For frityrkokeren økte elevenes mestring i å «bruke» maskinen fra 2,5 til 3,2, og «rengjøre» fra 2,8 til 3,3. Dette indikerer at opplæringen ikke bare hadde effekt på tekniske ferdigheter, men også på forståelse for vedlikehold og sikkerhet – ferdigheter som ofte er lavt prioritert, men høyt verdsatt i arbeidslivet. Åpne svar fra elevene underbygger

dette. Flere beskrev at de «nå forstår hvordan frityren skal tømmes og vaskes trygt», og at de «føler seg tryggere på å bruke vakuummaskinen fordi de vet hvordan den fungerer og hva som kan gå galt». Det kom også frem refleksjoner om hvordan opplæringen kunne være nyttig i lærebedrift eller arbeid: «Nå tør jeg å si at jeg kan bruke frityr på jobb.»

Selv for maskiner elevene i utgangspunktet mestret, som oppvaskmaskin, viste resultatene økning i forståelsen for vedlikehold og hygiene. Det tyder på at strukturert opplæring også kan utvide bevissthet og faglig dømmekraft, ikke bare teknisk ferdighet.

NÅR PEDAGOGIKK MØTER PRAKSIS

Funnene gir støtte til hypotesen om at målrettet opplæring, forankret i pedagogisk teori, kan bidra

til å realisere læreplanens intensjoner:

- Spesielt tydelig er dette i ferdighetene der elevene tidligere har opplevd lav trygghet.
- Når elevene får tilpasset undervisning, støtte og anledning til å prøve selv.
- Når opplæringen er strukturert og helhetlig, forsterker det dybdelæringen og overføringsverdien til andre sammenhenger.

Studien illustrerer at en kombinasjon av praktisk trening, språklig støtte og refleksjon gir størst utbytte. Det holder ikke å vise hvordan en maskin virker; elevene må få gjøre det selv, forklare hva som skjer, og forstå hvorfor det er viktig. Dette er ikke bare en pedagogisk påstand, men en praktisk realitet for å utvikle profesjonelle fagarbeidere.

Samtidig viser studien hvordan opplæringens innhold og fokus bør

ta utgangspunkt i elevenes faktiske behov. Når opplæringen retter seg mot maskiner der mestringen er lav, er potensialet for utvikling størst. Det fremmer også motivasjon, fordi elevene raskt opplever fremgang og trygghet.

YRKESOPPLÆRING SOM KOBLER FERDIGHET, FORSTÅELSE OG FAGLIG TRYGGHET

Denne studien viser hvordan målrettet og strukturert opplæring i bruk av kjøkkenmaskiner kan gi konkrete og målbare løft i elevers opplevde mestring. For restaurant- og matfag er dette ikke en liten detalj, men en kjerne i profesjonsutdanningen. Maskinene elevene lærer å bruke på skolen er de samme de vil møte i arbeidshverdagen – og derfor må skolens opplæring være praksisnær, systematisk og pedagogisk fundert.

Implikasjonene for yrkesopplæringen i restaurant- og matfag er

tydelige:

Først og fremst viser funnene at mange elever har reell usikkerhet knyttet til bruk av kjøkkenmaskiner, spesielt når det gjelder sikkerhet, demontering og vedlikehold. Dette er ferdigheter som ikke læres gjennom teori alene. Yrkesfaglærere må derfor utvikle undervisningsopplegg som kombinerer praktisk trening, refleksjon og teoretisk innsikt – slik at elevene ikke bare lærer å «trykke på knappen», men forstår hvordan maskinen virker, og hvorfor korrekt bruk er avgjørende for hygiene, kvalitet og sikker drift.

For det andre fremhever studien at det er i spennet mellom faglig støtte og selvstendig utforskning at mest læring skjer. Når opplæringen tilpasses elevenes forkunnskaper, og de får veiledning i sin nærmeste utviklingssone, oppstår mestring som bygger selvtilitt og yrkesidentitet. Dette gir støtte til å satse mer

på differensiert undervisning, små grupper og faglige stillasbyggere i maskinopplæringen.

For det tredje peker studien på behovet for mer systematisk kartlegging av hva elevene faktisk kan – og ikke bare hva de har «vært borti». Et enkelt pre-testopplegg kan hjelpe læreren å målrette undervisningen, og sikre at ingen går gjennom utdanningen med betydelige hull i praktisk kompetanse.

Til slutt gir funnene grunnlag for å styrke den didaktiske oppmerksomheten i restaurant- og matfag. Bruk av maskiner er ikke bare en teknisk ferdighet, men også en anledning til å utvikle språk, ansvarsfølelse og faglig dømmekraft. Når undervisningen planlegges med dette som utgangspunkt, kan vi bedre realisere læreplanens intensjon: Å utdanne fagarbeidere som både kan og forstår – og som er trygge i rollen som profesjonell yrkesutøver.

Artikkelen er hentet fra årets antologi av bacheloroppgaver skrevet av studenter ved yrkesfaglærerutdanningen i restaurant- og matfag ved OsloMet- storbyuniversitetet. Redaktører for antologien er Halvor Spetalen, Kaia Mobråten og Daniel Bødker-Lund, Institutt for yrkesfaglærerutdanning, OsloMet.



Linda Bjørklund.



Malene Skoghei.

HAR SELV KJENT PÅ USIKKERHET

TEKST: ELISABETH STRØM

– Kompetansen på kjøkkenmaskiner blir ofte tatt for gitt, både i opplæring og praksis. Vi har selv kjent på usikkerhet, og sett hvordan manglende opplæring kan skape utfordringer – både som elever og senere i arbeidslivet, sier yrkesfaglærerstudentene Malene Skoghei og Linda Bjørklund. Med bakgrunn som henholdsvis ferskvarehandler og ernæringskokk, ønsket de å undersøke hvordan strukturert opplæring påvirker elevers mestring og forståelse.

STRUKTURERT OPPLÆRING GIR DYBDELÆRING

– Mange tror de kan bruke utstyret, men har ofte bare overfladisk kunnskap. Vi ville finne ut hva som faktisk er lært, og hvordan systematisk opplæring kan styrke mestringsfølelsen, sier Skoghei og Bjørklund.

I artikkelen skriver de: «Når opplæringen er strukturert og helhetlig, forsterker det dybdelæringen og overføringsverdien til andre sammenhenger.»

– Hva slags overføringsverdi tenker dere på?

– Når elevene forstår både hvordan og hvorfor en arbeidsoppgave utføres, blir det lettere å bruke kunnskapen i nye situasjoner. For eksempel: Forstår du hygieneprinsippene og funksjonen til en vakuummaskin, kan du lettere bruke en annen modell i et nytt arbeidsmiljø. Dette er kjernen i dybdelæring og transfer; Å kunne bruke det du har lært i andre sammenhenger, forklarer de.

KARTLEGGING SOM MOTIVERER

– Vi ønsket å vise hvor enkelt det kan være å kartlegge praktisk kompetanse. Vårt spørreskjema er målrettet og lett å tilpasse ulike yrker innen restaurant- og matfag – og også andre bransjer, sier de.

Et viktig poeng for dem har vært å løfte undervisningen fra det metodiske til det prinsipielle nivået: –

Når praktiske oppgaver kobles til overordnede prinsipper, oppstår dybdelæring. Elevene blir bedre rustet til å møte ulike yrker i vår bransje – fordi de forstår hvorfor de gjør det de gjør og kan overføre kunnskapen til nye sammenhenger.

BEVISSTGJØRING OG MOTIVASJON

– Mange elever trodde de mestret kjøkkenmaskinene, men undersøkelsen viste at de ofte bare behersket enkel og kjent bruk. Når de ble utfordret til å bruke maskinene på nye måter, stoppet det opp. Dette

skapte bevissthet – og mange uttrykte ønske om å lære mer. Dette viser hvor viktig det er å synliggjøre både kompetanse og kompetansegap, sier Skoghei og Bjørklund. De mener slike kartlegginger også gir stor verdi for lærere:

– Enkle og ufarlige verktøy gir innsikt i elevenes engasjement og kunnskapsnivå – uten at det oppleves kritisk. Det gir et godt grunnlag for å tilpasse opplæringen og møte elevene der de er. I dagens skole, hvor motivasjon og faglig nivå varierer stort, er dette et viktig bidrag til mer treffsikker og inkluderende undervisning.

↓
«Det holder ikke å vise hvordan en maskin virker; elevene må få gjøre det selv, forklare hva som skjer, og forstå hvorfor det er viktig.»



Servicegrossisten
Øst

VESTFOLD MATMESSE

Servicegrossisten Øst arrangerer Mat- og drikkemesse for andre gang i Tønsberg!

Jobber du som kokk eller innkjøper i serveringsbransjen? Da er du hjertelig velkommen:

Når: Torsdag 23. oktober, kl. 12 - 16

Hvor: Støperiet i Tønsberg

Arrangør: Servicegrossisten Øst

For påmelding,
besøk sgost.no eller
skann QR-koden



STØPERIET

Kost- og ernæringsforbundet med ny visjon og ny giv

Med visjonen «Matglede i sentrum – vi skaper kvalitet i alle livets måltider» har Kost- og ernæringsforbundet staket ut kursen for arbeidet de neste fire årene.

TEKST OG FOTO: ELISABETH STRØM





LANDSSTYRET 2025-2029:
Foran fra venstre: Hege Lile Stavnås, nestleder Monica Smørsvik, Liv B. Aandahl, leder Arnt Steffensen. Bak fra venstre: Toini O. Bratli, 2. varamedlem Hans Stappnes Johnsen, Ronny Nilsen og Kenneth Johannessen. Bakerst: 1. varamedlem Geir-Kristian Øvrevik.

TRADISJONEN TRO startet landsmøtet med et kulturelt innslag. Denne gangen med to elever fra musikklinjen ved Bodø videregående skole. Varaordfører Ida Gudding Johnsen i Bodø kommune ønsket Kost- og ernæringsforbundet velkommen til byen.

Deretter var det leder Arnt Steffensens tur til å åpne selve landsmøtet. Det gjorde han med en engasjerende og humoristisk tale, der politikk, fag og fellesskap sto i sentrum.

– Begrepet Nordens Paris er tatt, men vi kan jo kalle Bodø for Nordens Marseille, sa Steffensen, før han trakk linjer mellom Bodø Sildoljefabrikk utenfor vinduet og forbundets evne til å tilpasse seg samfunnsutviklingen: – Litt som Kost- og ernæringsforbundet, som også har en funksjon i mange sammenhenger og på flere samfunnsområder, der vi har tilpasset oss den retningen samfunnet går.

Talen trakk frem både politiske seire og utfordringer, som kampen for lokale kjøkken og synliggjøring av matfaglig kompetanse. Samtidig ble viktigheten av lokalt engasjement understreket: – Den viktigste politiske påvirkningen foregår ikke nødvendigvis på Stortinget – men lokalt.

Til slutt satte Steffensen ord på det mange kjenner på: – Man melder seg ikke inn i en fagforening fordi man er opptatt av samfunnsstrukturer. Man melder seg inn fordi man ønsker sikkerhet. Man ønsker en forsikring om at dersom noe skulle skje på arbeidsplassen, så er det noen som arbeider for dine interesser. Og det er jo her vi ser verdien av samspillet med Delta, sa leder Arnt Steffensen.

GOD TONE

Landsmøtene i Kost- og ernæ-



UT AV LANDSSTYRET: Trude Lohne, Agder, har vært medlem av landsstyret i perioden 2022-2025. Hun ønsket ikke gjenvalg og er dermed ute av forbundets høyeste organ mellom landsmøtene.

ringsforbundet er kjent for å være effektive og lite konfliktfylte. Slik kan landsmøtet i Bodø også oppsummeres. For å si det med dirigent Mona Johansens ord: – Gjennomføringen viser at det har blitt gjort et veldig godt forarbeid. Alle de innkomne forslagene kom fra landsstyret, og de fleste handlet om tilpasninger til Deltas praksis på ulike områder:

- Det ble vedtatt nye retningslinjer for valgkomiteen og kontrollutvalget. Begge er justert slik at de samsvarer med Deltas retningslinjer.
- Forslaget om å endre landsmøteperioden fra tre til fire år ble enstemmig vedtatt. Det betyr at

neste landsmøte i Kost- og ernæringsforbundet blir innen utgangen av juni i 2029.

- Forslaget om å endre navn til Kost- og ernæringsforbundet i Delta ble også enstemmig vedtatt.

NY VISJON

Landsstyrets arbeid med strategiplan for neste landsmøteperiode ble godt mottatt av de 41 stemmeberettigede delegatene, og enstemmig vedtatt ved akklamasjon. Landsstyrets forslag til visjon ble endret, etter forslag fra avdeling Oslo-Viken.

«Best på matomsorg» har vært Kost- og ernæringsforbundets visjon i 21 år. Landsstyrets forslag til ny visjon for neste landsmøteperiode var «Matglede i sentrum – vi skaper kvalitet i hverdagens måltider».

Delegat Sigrid-Helen Lucassen, avdeling Oslo-Viken, var ikke helt fornøyd, og fremmet følgende forslag til forbedret visjon: «Matglede i sentrum – vi skaper kvalitet i alle livets måltider». Hennes argument var at ernæringskokker yter sitt beste, enten de lager hverdags- eller festmat, eller måltidet er tiltenkt mennesker som er i livets

siste fase eller mennesker som har livet foran seg.

– Jeg er en språkets mann og tenker umiddelbart at denne formuleringen gjør en god visjon enda bedre, sa Arnt Steffensen.

DISSE SKAL STYRE FORBUNDET

Både Arnt Steffensen og Monica Smørvik ble enstemmig gjenvalgt, som henholdsvis leder og nestleder i Kost- og ernæringsforbundet. Avdeling Vestland fremmet et benkeforslag under valg av landsstyre, der de ønsket Geir-Kristian Øvrevik inn som ordinært landsstyremedlem. Etter en skriftlig votering, falt forslaget.

Kontrollutvalget for neste periode består av leder Egil Brevik, Oslo og Viken, nestleder Brynhild Helge Brånå, Oslo og Viken og Tom Dall Larsen, Vestland.

Varamedlemmer: Børge Berglund, Elin Klokkeide Ellertsen og Cathrine Gujord.

Valgkomiteen for neste periode består av: Marianne Revhaug, Oslo og Viken, Ann-Sofi Lillegård, Troms og Finnmark, Brynjar Johansen, Agder.

Varamedlemmer: Anne-Berit Møllersen, Hilde Katrin Hansen og Kent Eivind Vorland.

HUSPOET: Kost- og ernæringsforbundet har sin egen «forbundspoet», og som alltid oppsummerte Henny Ragnhild Nordvik (t.v.) landsmøtet på kreativt vis på rim. Her sammen med Hilde Jønsberg Løvvold.

KULTURELL START: Sigrid Marie Stokland og Julia Vinogradova fra musikklinjen ved Bodø videregående skole åpnet landsmøtet med folkemusikk.



DELEGATER: Godt engasjement, gode diskusjoner og vedtak. Slik oppsummerte leder Arnt Steffensen landsmøtet i Bodø.



FORBUNDETS HEDERSTEGN TIL HARALD BIRKENES

Harald Birkenes ble medlem i Kost- og ernæringsforbundet – eller NFED, som det het den gang – i 1980. Han har sittet ni år i landsstyret og var i mange år leder av avdeling Agder. Under landsmøtemiddagen på Quality Hotel Ramsalt ble han tildelt Kost- og ernæringsforbundets hederstegn.

– Vi har mange medlemmer som brenner for faget. Noe utmerker seg og skiller seg ut med det lille ekstra og blir en ambassadør både for kokkfaget og Kost- og ernæringsforbundet, sa leder Arnt Steffensen. Kost- og ernæringsforbundets hederstegn er den høyeste utmerkelsen som noe medlem i forbundet kan få. Hederstegnet utdeles for fremragende innsats, innad så vel som utad for faget og for yrkesorganisasjonen.

Hederstegn må ikke forveksles med utmerkelsen Æresmedlem. Æresmedlemmer er de som har gjort en spesiell innsats, men som ikke er medlemmer. Harald Birkenes er nå i godt selskap med en rekke andre medlemmer som har gjort en fremragende innsats for faget og forbundet. De siste 25 årene har medlemmene Britt R. Sørø mottatt hederstegnet (2016), Nils Terje Tangnes og Arild Løvaas (2013) og Ingebjørg Skjølsvold og Kari Orderud (2007).

HEDERSTEGN: En rørt Harald Birkenes mottok Kost- og ernæringsforbundets hederstegn for fremragende innsats for faget og for yrkesorganisasjon.



Salat fra slam og ord til trøst

I samsvar med skikken ble det arrangert en fagkonferanse dagen før landsmøtet i Bodø. Programmet rommet foredrag om arktisk mat, ernæring, bærekraftig råvareproduksjon – og begeistring.

TEKST OG FOTO: ELISABETH STRØM



KJERRINGØY: Fagdagen avsluttet med utflukt til Kjerringøy. Det ble omvisning på det historiske handelsstedet og middag på Kjerringøy Rorbuser.



ARRANGØRER: Ingenting å utsette på avviklingen av fagdag og utflukt. Fylkeslaget i Nordland fikk full pott for stil og gjennomføring – og for kontakten med værgudene: Fra venstre Anne-Berit Møllersen, Monica Smørvik, Kirsti Strømhaug, Nina Engøy Johansen og Elisabeth Einvik.



GRØNT FRA LAKS: Bedriften Grønt fra laks bruker lakseslam for å dyrke kortreiste og sprøytefrie salater. Daglig leder Marius Johansen tok forsamlingen med på sin gründerreise.

DET FAGLIGE INNHOLDET

ble levert av Kost- og ernæringsforbundets fylkeslag i Nordland. Måltidskokk Inge Johnsen deltok både som konferansier og foredragsholder. Konferansen og landsmøtet fikk nasjonal oppmerksomhet gjennom NRK radio, der Johnsen i programmet Godt selskap løftet fram det viktige arbeidet ernæringskokker gjør i institusjoner hver dag.

HELE MÅLTIDET TELLER

Inge Johnsen er kokken og restauranteieren som allerede på 1990-tallet satte «lokalmat» på dagsordenen. Nå er det måltidskulturen som opptar ham – å se mer enn bare maten, men hele måltidet. For ham gjelder dette like mye hjemme som på restaurant, sykehus, i fengsel eller på sykehjem. For å understreke poenget kaller han seg «Måltidskokk».

– Kosthåndboka, som nå revideres, burde hatt navnet Måltidshåndboka, sa han.

På NRK pekte Johnsen på paradokset i at smak og matglede er høyt prioritert tidlig i livet, men nedprioriteres når mennesker blir syke eller nærmer seg livets slutt: – Det er stas å komme til Bodø og

snakke med storkjøkkenkokker om at små grep kan løfte måltidet. Kokkene gjør en god jobb, men de strever med ressursene, sa han.

Han benyttet også anledningen til å snakke om sin egenkomponerte «kjerring-roll» for anledningen – et hjemmelaget pølsebrød fylt med nordnorsk skagenrøre, urter, hjertesalat og skomakerlaks/seilaks. Denne ble servert til kursdeltakere, landsmøtedelegater og gjester før utflukten til Kjerringøy etter at seminaret var over. Kjerringøy ligger utenfor Bodø og regnes som et av Norges best bevarte handelssteder fra 1800-tallet.

FRA LAKSEAVFALL TIL SALATFABRIKK

Den som virkelig trollbandt forsamlingen, var gründer og daglig leder Marius Johansen i Grønt fra nord. Han fortalte om reisen fra idéen i 2013 – å dyrke spirer, urter, salat og sopp på slam fra lakseoppdrett – til salatfabrikken på Fauske, etablert i 2021.

Veien dit har vært krevende: Forsøk på gjesterommet i Oslo, utallige feilsteg, kamp mot lus, plantesykdommer, urtedød og milliontap. Likevel har Johansen stått i stormen, og han snakket

om reisen både med selvironi og nordnorsk humor. I dag dyrkes crispysalat i vertikale reolsystemer uten jord, med opptil 170 000 salater under produksjon. De leveres til restauranter og butikker i hele Nord-Norge.

– Jeg kunne ha dyrket salat på vanlig måte, og mye billigere. Men dette ble en kampsak. Det jeg dyrker skal jeg kunne servere til ungene mine, sa han, vel vitende om at bedriften ikke får offentlig støtte.

Visjonen er fortsatt at Norge skal bli selvforsynt med kortreist og sprøytefri salat slik at vi slipper import.

ORD SOM MOTSTANDSKRAFT

Siste foredragsholder, prest og forfatter Per Anders Nordengen, tok utgangspunkt i begrepet «eksistensiell beredskap» – kunsten å stå i motvind.

Han oppfordret til å ikke skyve unna vanskelige følelser. – Det er ikke meningen å ha det bra hele tiden. Man kan nyte livet også midt i det vanskelige, sa han, med henvisning til bibelsitatet fra Forkynneren som rådet folk til å «nyte mat og drikke og unne seg gode dager midt i sitt strev».

Med glimt i øyet reflekterte presten



LEDERKJEDE: «Ordførerkjedet» må oppdateres når forbundslogoen endres. På Kjerringøy kunne Kirsti Strømhaug overrekke leder Arnt Steffensen nytt og hjemmestrikket kjede til bruk for de store anledningene.



«KJERRING-ROLL»: Nina Engøy Johansen, fylkesleder i Nordland, og måltidskokk Inge Johnsen med "kjer-ring-rollen" – en egenkomponert skalldyrssalat med seilaks – før avgang til Kjerringøy.

over hvordan vi snakker om døden.
– Folk dør ikke lenger. De har «sovet stille inn», «slått sin siste spiker» eller «går bort» – men i hvilken retning, egentlig?

Nordengen understreket at språk skaper virkelighet, enten det er på jobb eller privat.

– Ord kan gjøre dagen dårlig eller god. «Er det ikke nydelig vær i dag?» «Jo, men det blir dårlig til helgen.» «Hvordan har du det?» «Det er den hoften, da.»

Avslutningsvis laget han en vri av Olav H. Hauges dikt «Det er den draumen».

– «Det er den draumen me ber på at noko helt alminnelig skal skje». Med de ordene skapes både livs- og arbeidsglede!



ORDOMSORG: Prest og ordkokk Per Anders Nordengen sammen med nestleder Marit Solheim i Delta og leder Arnt Steffensen i Kost- og ernæringsforbundet.

Nytt nasjonalt senter for yrkesfag

Regjeringen etablerer et nasjonalt senter for yrkesfag i Molde. Det skal gi mer kunnskap om yrkesfagene, utvikle utdanningene og bidra til at flere fullfører med fagbrev.

Over halvparten av norske ungdommer begynner på yrkesfag. Det er flere enn noen gang, og etterspørselen i arbeidslivet er stor. Likevel er forskningen på fag- og yrkesopplæringen mangelfull.

– Arbeiderpartiet i regjering satser på yrkesfagene. Da trenger vi mer kunnskap om hva som virker for å styrke kvaliteten. Nå

oppretter vi dette senteret slik at vi kan få ut det fulle potensialet i yrkesutdanningene, sier kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun (Ap) i en pressemelding.

Senter for yrkesfag skal være et nytt, nasjonalt knutepunkt. Det skal være en pådriver for nytenking, og arbeide langsiktig med å øke relevansen og kvaliteten i fag- og yrkesopplæringen.

10 MILLIONER KRONER

Regjeringen har satt av 10 millioner kroner i år til etableringen av det nasjonale senteret. I etableringsåret vil halvparten gå til å etablere driften. Resten vil gå til å sette i gang forsknings- og utviklingsprosjekt. Senteret blir

organisert som en enhet i Utdanningsdirektoratet (Udir), og lagt til Udir i Molde. Senteret skal være for alle bransjer i hele landet.

– Det er avgjørende at utviklingen av yrkesfagene er tett koplet til de raske endringene som både privat næringsliv og offentlige virksomheter står i. For å lykkes med det, skal senteret bidra til mer og bedre samarbeid mellom aktørene innenfor utdanning og arbeidsliv, sier Konrad Lillevang, leder ved Nasjonalt senter for yrkesfag.

BESØK FAGMESSEN ØSTLANDSKE STORHUSHOLDNING

Årets store møteplass

- for både offentlig og privat sektor

Østlandske Storhusholdning arrangeres for 16. gang 15. - 16. oktober 2025

- Vikingskipet -

En fagmesse for

- Hotell
- Restaurant
- Kafeteria
- Camping og andre overnattingsbedrifter
- Institusjoner
- Kantiner
- Catering
- Kiosker
- m.m.

- med vekt på

- storhusholdningsutstyr
- maskiner/automater
- matvarer
- drikkevarer
- innredninger
- belysning
- kjøkkenutstyr
- papir, plast, emballasje
- rengjøring
- tekstiler
- klær

Åpningstider:

Onsdag 15. oktober
kl. 10.00 - 17.00

Torsdag 19. oktober
kl. 10.00 - 15.00

Se forøvrig:

www.storhushold.no

Velkommen til Hamar!

UPL Utstillingsplassen
messer

Vikingskipet, 2303 Hamar

konrad@expohamar.no Les mer på: www.storhushold.no



Flisa Trykkeri

I samarbeid med



BESØKENDE HAR GRATIS ADGANG TIL MESSEN MOT REGISTRERING. FORHÅNDSREGISTRER DEG: www.storhushold.no

Fra grå mos til fargerik purékost i former

Formet og visuelt tiltalende moset mat økte matinntaket og reduserte matsvinnet blant pasienter, viser studie.

TEKST OG FOTO: ELISABETH STRØM

DETTE VAR NOE av bakgrunnen for at Vital Ernæring – en sentral aktør innen beriket og konsistentilpasset mat – arrangerte kurs i purékost for kjøkkenpersonell på helseinstitusjoner i Bergen og Oslo før sommeren. Med på laget hadde de kjøkkensjefene Ronny Nilsen og Erlend Eliassen.

Ronny Nilsen leder kjøkkenet ved NKS Olaviken alderspsykiatriske sykehus og har mange års erfaring med mat til personer med spise- og svelgevansker. Erlend Eliassen har også bred erfaring med dysfagitilpasset kost, både som tidligere leder ved et sykehjem i Sandefjord og som ny seksjonsleder ved produksjonskjøkkenet på nye Drammen sykehus.

Målet med kurset var å gi kjøkkenansatte både praktisk og teoretisk kunnskap om tilberedning og servering av purékost. Hva kreves for å gi denne pasientgruppen et bedre mattilbud? Kurset skulle inspirere, gi konkrete tips og hjelpe dem som fortsatt serverer tradisjonell og lite innbydende “mosemat”.

GRYENDE BEVISSTHET

Vi mennesker får 70–80 % av inntrykkene våre gjennom synet – ikke rart vi sier at vi spiser med øynene. Når maten som serveres ser ut som fargeløs mos, er det



KURSLEDERE: Erlend Eliassen og Ronny Nilsen ga inspirasjon og delte mange tips på kurset i purékost i regi av Vital Ernæring.

lett å forstå at appetitten kan forsvinne – særlig hos eldre og syke med dysfagi. Da følger gjerne en ond sirkel: lavt matinntak, underernæring, svekket helse og tap av matglede.

Heldigvis er det en økende bevissthet ved mange norske institusjoner: Most fårikål eller lapskaus vekker lite matlyst hos pasienter med svelgevansker. Her har Ronny

Nilsen vært en foregangsmann. Arbeidet hans for å forbedre matopplevelsen til denne pasientgruppen førte til at han ble tildelt Matomsorgsprisen i 2024.

På kurset tok Nilsen for seg den praktiske delen av purékost – definert som nivå 4 på IDDSI-skalaen (tilpasset for pasienter med redusert munnmotorikk og svelgefunksjon). Til sammenligning ligger



Puréost.



Helt naturtro reker laget som purékost.



Purédessert med mandarin.



Ronny Nilsen viser sprøyteteknikker for puré.

vanlig kosthold på nivå 7.

– Det er utrolig hvilken verden som åpnet seg da vi begynte med dette. Vi trodde først det ville være tidkrevende, men når rutinene er på plass, går det overraskende raskt. Den største jobben ligger i å utvikle og teste oppskrifter, sier Nilsen.

Hans beste råd er å starte i det små. På kjøkkenet ved NKS Olaviken har de nå tatt steget videre og utvikler også kald purékost – som brød, pålegg og desserter. På kurset demonstrerte han blant annet purékylling, puréost, puréreker og en dessert med mandarin. Oppskriftene er tilgjengelige på vitalernaering.no.

– AVDEKK BEHOVET

Den teoretiske delen av kurset ble ledet av Erlend Eliassen. Hans hovedbudskap var klart: Kokkene må ta kunnskapen videre og forankre behovet i egen organisasjon.

– Det er dere som må forklare hvorfor purékost er viktig. Og når noen sier det er for dyrt, så husk at underernæring og matsvinn koster langt mer, sa Eliassen. – Inviter lokalpolitikere, søk om prosjektmidler, samarbeid med elderrådet, og sett sammen et smakspanel. Vær litt modige – tenk utradisjonelt! Han understreket også viktigheten



TRENGER KUNNSKAP: Kjøkkenet i Ringsaker kommune møtte opp med både enhetsleder og kokker. – Vi tilbyr kun mosemat i dag. Maten lages etter kok-kjøl med 17 dagers holdbarhet, og mattrygghet står høyt. Nå trenger vi mer kunnskap for å komme i gang, sier enhetsleder Hilde Skofsrud (ytterst t.h.). Her med kokkene Mali-Marie Berg og Emma Sofi Evenrud.

av tett samarbeid med pleiepersonalet:

– Tverrfaglighet er helt avgjørende. Det er pleierne som kjenner beboernes behov best. Lag arenaer for samarbeid – og bruk digitale verktøy som Teams hvis det er vanskelig å møtes fysisk, avsluttet han.

RONNY NILSEN'S PURÉKOST-TIPS

Blender: Robo Coop gir jevn og fin puré.

Former: Utforsk silikonformer fra f.eks. Vital Ernæring, Temu, Bakeren og Kokken, Silikomart.

Utstyr: Isskje fungerer til kjøttboller, pizzahjul til former. Sprøyteposen er gull verdt.

Farge og tekstur: Sukkerkulør

og gaffel gir marmorering på fisk eller kjøtt. Paprikapulver i bunnen av formen gir illusjon av steakeskorpe.

Start smått: Supplér med Soft Meals fra Vital Ernæring i hektiske perioder.

Råvarekvalitet: God kvalitet er avgjørende – enten det gjelder fisk, kjøtt eller reker.

Inspirasjon fra Instagram: Thomas Hauk, @gut_verpflegt (Østerrike), Niamh Conton, @dysphagiachef (England).

Norske inspirasjonskilder: Marka og Skjervum kjøkken (Gran kommune), Moss sentralkjøkken, Kirkens Bymisjon/Vålerengahjemmet, og Surnadal sykehjem.



INSPIRASJON: Ylva Lindstrøm, ernæringskokk ved Sunnaas sykehus HF, deltok for å hente inspirasjon. – Vi lager middager som purékost, men det er spennende å høre hvordan man kan tilpasse kald mat også, sier hun.



RIKTIG KONSISTENS: Heidi Brunner, daglig leder i Vital Ernæring har i en årrekke arbeidet for å bedre mattilbudet for personer med dysfagi.

NYTT KURS

Heidi Brunner, daglig leder i Vital Ernæring forteller at det blir et nytt kurs 26. september i Oslo med foredragsholderne Erlend Eliassen og Ronny Nilsen. Tema for kurset er purékost og beriking. Kurset vil være praktisk, med gjennomgang av ulike produkter som kan øke energi- og proteininnholdet i mat.

Påmelding til kurset skjer via nettsiden til Vital Ernæring: www.vitalernaering.no

ISESONG: SEPTEMBER & OKTOBER

MATMERKEDAGER:

- 13. september: Verdens sjokoladedag
- 25. september: Fårikålens festdag
- 29. september: Internasjonal dag mot matsvinn
- 30. september: Den norske epledagen
- 1. oktober: Verdens kaffedag, Potetdagen og lutfisksesongen starter
- 4. oktober: Kanelbollens dag
- 10. oktober: Verden eggdag
- 16. oktober: Verdens brøddag
- 20. oktober: Kokkens dag
- 23. oktober: Grøtens dag

Når naturen dekker bordet

Høsten er tid for slakting og høsting. Det har nærmest blitt en folkesport å bruke denne årstiden til å sanke sopp og bær. Nå er også tiden for å nyte verdens beste epler og fårikål, som er Norges nasjonalrett.

MAT I SESONG

Sopp	Kål
Vilt	løk
Lam	Salat
Reinsdyrkjøtt	Spinat
Epler	Beter
Plommer	Gresskar
Pærer	Poteter
Tyttebær	



GJØR HVERDAGEN FESTLIG!

Hvorfor ikke bruke matmerkedagene til å gjøre det lille ekstra for beboere, pasienter og andre spisegjester? Lag eplekake på epledagen og sett eggeretter på menyen på verdens eggdag. At alt for mye spiselig mat blir til søppel kan markeres på ulike måter 29. september, som er den internasjonale dagen mot matsvinn. Her er det bare fantasien som setter grenser!

PRODUKTNYTT

Produktnytt presenteres på bakgrunn av produsentenes egne omtaler og bilder av nye produkter egnet for storhusholdning.

FELLESKJØPET:

Lanserer spekepølse med smak av det gode liv

Felleskjøpet utvider sin matsatsing og lanserer nå Snabben – en spekepølse laget med kjøtt fra frilandsgriser som lever det gode liv på Bjerke gård i Vestfold. Resultatet er en smakfull spekepølse som passer like godt på brødiskiva og pizzaen som ved siden av ost – eller rett fra pakken som en liten hverdagsluksus.

Snabben er det nyeste tilskuddet i Felleskjøpets voksende sortiment av matvarer med råvarer fra norske bønder. Fra havrebarer og chips til syltetøy, saft, honning og havregryn – målet er å gjøre det enkelt for forbrukerne å støtte norsk landbruk i hverdagen.

Snabben selges eksklusivt i Felleskjøpets butikker og nettbutikk.



FINNMARK REIN:

Lanserer ferdigrett med langtidskokt skank

Reinskank som har kookt i timevis, klar til å nyles hjemme på en halvtime. Nå lanserer Finnmark Rein en ferdigrett med langtidskokt reinskank og smakfull steinsoppsaus, beregnet for to personer. Et saftig og eksklusivt måltid der du selv velger tilbehøret.

Skanken kommer sammen med saus som skal trekkes i vannbad i ca 30 minutter. Ønsker du ekstra stekeskorpe og aroma, kan du gi den en rask runde i stekepanne, ovn eller på grillen.

Som med alle produktene fra Finnmark Rein kommer kjøttet fra rein som har beitet fritt i den arktiske villmarken. Smaken preges av lav, lyng, urter og natur, og av den lange tilberedningstiden.

FRIELE:

Kraftig vekst for Friele Cafitesse Hot & Cold

Friele Cafitesse Hot & Cold fra JDE Professional har fått en pangstart i markedet og etterspørselen vokser fortsatt. Nå lanseres ny maskinoppgradering og ny meny.

Bare i mai 2025 ble det solgt 50 prosent flere enheter av Friele Cafitesse Hot & Cold enn i april. – Den sterke veksten skyldes flere forhold, men særlig én faktor peker seg ut: En eksplosjon i interessen for iskaffe, spesielt blant yngre kaffeelskere – en trend som nå gjør sitt inntog også i det profesjonelle markedet, sier markedssjef Silje Lindborg i JDE Professional Norge.



LERUM:

Kalorifrie mocktails

ZERoh! Mocktails kommer i fire varianter:

→ taste of Mojito

→ taste of Spritz

→ taste of Piña Colada

→ taste of Ginger Mule

Mocktail-serien ZERoh! er utviklet for dem som ønsker å nyte en velsmakende drikke, samtidig som de tar bevisste valg for egen helse og velvære. En god mocktail skal ikke føles som et kompromiss, men gi en tilnærmet fullgod smaksopplevelse, heter det fra Lerum.

Med mocktail-serien fra ZERoh! er det ikke behov for dyre ingredienser eller komplekse oppskrifter. Man tilsetter kun helt vanlig kullsyrevann og får med det hele åtte liter drikke ut av en eneste flaske.



NORREK

Nyheter med mange bruksområder



Frosne ferskenterninger

Norrek utvider sortimentet med frosne ferskenterninger, høstet på sitt mest smakfulle og fryst ned for å bevare smak, tekstur og næringsinnhold. Produktet er utviklet for å gi profesjonelle kjøkken enkel tilgang til porsjonerte råvarer med jevn kvalitet, uavhengig av sesong. Terningene kan brukes både i desserter, bakverk og smoothies, samt som topping eller tilbehør i salater og på buffeter. De er rike på vitamin C, kostfiber og antioksidanter.

Byggryn med grønnsaker

Norrek lanserer også en ny blanding av byggryn og grønnsaker, utviklet for å forenkle hverdagen på profesjonelle kjøkken. Produktet består av byggryn kombinert med gulrot, erter, rødløk og blomkål – en smakfull og næringsrik miks som gir et fiberrikt innslag til menyen. Byggryn med grønnsaker kan brukes som basis i varme retter, til steking, som spennende siderett eller som utgangspunkt for en enkel «byggotto». Produktet gjør det enklere å tilby sunne og varierte måltider, samtidig som den sparer tid og reduserer svinn.

Fullkornsrís med grønnsaker

Sortimentet utvides nå med en ny blanding av fullkornsrís og grønnsaker. Produktet kombinerer fullkornsrís med gul gulrot, squash, rød paprika og løk – en næringsrik miks med høyt fiberinnhold. Blandingen er ideell til steking, som siderett eller som basis for en enkel risotto. Den korte tilberedningstiden gjør det svært effektivt for profesjonelle kjøkken å tilby sunne og varierte måltider – både til lunsj og middag.



YS ARBEIDSLIVSBAROMETER FOR 2025:

DYRTIDEN HAR GJORT FORSKJELLENE STØRRE

Dyrtiden er på vei ned, men lavtlønte opplever fortsatt trang økonomi, viser YS Arbeidslivsbarometer for 2025. YS-leder Hans-Erik Skjæggerud frykter et todelt arbeidsliv.

Kombinasjonen av høye renter, økte strømpriser og generelt presede levekostnader slår hardt inn i hverdagen til vanlige arbeidsfolk. Når nødvendige utgifter til mat, bolig og transport stiger langt raskere enn inntektene, øker forskjellene i samfunnet.

Mange har det fortsatt trangt, til tross for at de har gjort betydelige grep for å redusere kostnadene og øke inntektene, ifølge YS Arbeidslivsbarometer for 2025.

– Jeg frykter en tiltakende todeling av arbeidslivet, der de høylønte drar fra de lavtlønte. Hvis de lavest lønte sakker akterut både i inntekt, belastninger i arbeidslivet og dårlig helse er vi inne på en dårlig vei. Vi har nytt godt av relativt små forskjeller her i landet. Øker forskjellene vil det ha konsekvenser for hele samfunnet, advarer YS-lederen.

SLITER MED Å FÅ ØKONOMIEN TIL Å GÅ RUNDT

Elleve prosent av de som har deltatt i årets undersøkelse svarer at de oppfatter sin egen økonomiske situasjon som dårlig. Litt over to prosent opplever den som svært dårlig. Andelen er høyere blant yngre i etableringsfasen enn for eldre. – Stadig flere ser ut til å øke inntektene sine ved å ta på seg ekstrajobb, ekstravakter eller mer overtid. For



TODELT ARBEIDSLIV: – Hvis de lavest lønte sakker akterut både i inntekt, belastninger i arbeidslivet og dårlig helse er vi inne på en dårlig vei, mener YS-leder Hans-Erik Skjæggerud.

de som allerede jobber i full stilling er dette en ekstrabelastning med konsekvenser for helsa. Vi trenger at folk står i jobb så lenge som mulig og i hele stillinger. Hvis stadig flere presser seg selv til å jobbe mer enn hundre prosent, og dette pågår over tid, vil samfunnet tape på det, tror Skjæggerud.

FOLK HAR TATT GREP

Svært mange gir uttrykk for at de har gjort aktive tiltak for å forbedre egen økonomiske situasjon det siste året. 65 prosent av de som deltok i YS Arbeidslivsbarometer forteller at de har gjennomført ett

eller flere tiltak for å kutte kostnadene eller øke inntektene. Andelen er noe høyere blant personer med inntekt under medianen.

– Når privatøkonomien presses over tid, er det ikke overraskende at flere og flere også begynner å se seg om etter bedre rammebetingelser i arbeidsmarkedet. Det krever mot, tid og refleksjon å bytte jobb, eller å ta samtalen med sjefen om høyere lønn. YS Arbeidslivsbarometer tyder på at arbeidstakerne over tid griper mulighetene de har for å sikre at inntekten og kostnadene står i forhold til hverandre, sier Skjæggerud i en pressemelding.

FORTJENER DIN LEDER, ARBEIDSGIVER ELLER TILLITSVALGT EN PRIS?

Vet du om en ekstra god leder eller en super tillitsvalgt? Da bør du foreslå dem til Deltas arbeidsgiverpris eller tillitsvalgtpris. Forslagsfristen er 17. september.

Når du sender inn forslaget, bør du forklare hvorfor den du foreslår skal få prisen.

Det er én jury for hver av prisene. I juryene sitter medlemmer fra Deltas hovedstyre. Prisene deles ut på Deltas representantskap i november. Sjekk delta.no for kriteriene og for ytterligere informasjon.



NYTT OM FAGLIG RÅD FOR RESTAU- RANT- OG MATFAG

To medlemmer i Kost- og ernæringsforbundet er oppnevnt som nye representanter i Faglig råd for restaurant- og matfag for fire år. Kenneth Johannessen, Agder, går inn i utvalget som ordinært medlem. Varamedlem er Linn-Anett Gresholdt, Oslo Viken. Begge sitter i rådet på vegne av YS.

FÅR DU NYTT POSTNUMMER?

Fra 1. oktober får 1300 husstander og 250 bedrifter ny postadresse. Endringene skal bidra til en korrekt og effektiv postdistribusjon i Norge, heter det fra Posten Bring.

De fleste som mottar Kjøkkenskriveren får fagbladet distribuert gjennom Helt Hjem, men det er noen blader som sendes med Posten. Er du medlem i Kost- og ernæringsforbundet og får nytt postnummer, kan dette endres på delta.no. Andre kan sende endringen til post@kjokkenskriveren.no



LIKERE RAMMEVILKÅR FOR DELTAS YRKES- ORGANISASJONER

Delta består av 20 ulike yrkesorganisasjoner, hvor Kost- og ernæringsforbundet er én av disse. YO-ene er svært ulike, både i størrelse, organisering og økonomi. Hovedstyret i Delta fikk i 2019 fullmakt til å starte forhandlinger med yrkesorganisasjonene om bedre organisering, likere rammevilkår, tydeligere forventninger til yrkesfaglig arbeid og et styrket samarbeid. Dette arbeidet har nå kommet et skritt videre. Hovedstyret vil i høst oppnevne et forhandlingsutvalg. Etter planen skal forhandlingene med de ulike yrkesorganisasjonene starte opp i 2026.

PENSJONISTER OG ÅRSKONTINGENT

I juli fikk pensjonistmedlemmer en faktura fra Delta/Kost- og ernæringsforbundet på 300 kr. Dette gjelder årskontingenten for aktive pensjonistmedlemmer i 2025.

Som aktivt medlem får du invitasjon til arrangementer, almanakk og medlemsblad, i tillegg til Deltas øvrige fordeler. Som passivt medlem beholder du basisfordeler, men mister bl.a. Kjøkkenskriveren.

Det er frivillig å betale. Velger du å ikke betale, blir du automatisk registrert som passivt medlem.

Ved en inkurie har man ikke skilt mellom aktive og passive pensjonistmedlemmer i Kost- og ernæringsforbundet. Dette har nettopp blitt oppdaget av Delta Direkte, og det er av den grunn du nå har fått en innbetalingsblankett, som altså gjelder årskontingenten for 2025.

Kost- og ernæringsforbundet/Delta beklager at forklaringen kom etter fakturaen.

Nordisk møte i Stockholm

I slutten av august var Kost och Näring i Sverige vertskap for det årlige nordiske møtet. Samlingen foregikk over to dager i Stockholm. I tillegg til Marianne Backrud-Hagberg i Kost och näring, deltok Arnt Steffensen i Kost- og ernæringsforbundet i Norge og Ghita Parry fra det danske søsterforbundet. Målet for det nordiske møtet er nettverksarbeid og informasjonsutveksling. Tema som ble viet størst oppmerksomhet i år var beredskap og EFAD-møtet som skal avvikles i Malmö i oktober. Et annet tema var skolemat. - Svenskene har som kjent ligget milevis foran Norge og Danmark på dette området. Det nye nå er at danskene har fått penger over statsbudsjettet til å starte et pilotprosjekt på noen utvalgte skoler i tre år. Det blir spennende å se hva som kommer ut av det, sier Arnt Steffensen.

NORDISKE LEDERE: Fra venstre: Arnt Steffensen, Ghita Parry og Marianne Backrud-Hagberg.



Valgets kval?

- Det er stortingsvalg: Er du hjemmesitter, forhåndsstemmer eller liker du å avgi din stemme på selve valgdagen, i så fall hvor?
- Hvilke saker er avgjørende for hva du stemmer?
- Er det en sak du mener får altfor lite oppmerksomhet i valgkampen?



MARIANNE FRANTZEN
Foretakstillitsvalgt for Delta, Sykehuset Innlandet

→ Valg er en viktig handling. Jeg er vokst opp med at vi går til valglokalet og stemmer på valgdagen. Det tilstreber jeg fortsatt. Nå stemmer jeg ved Mørkved skole i Ringsaker kommune.

→ Jeg kan til dels være enig i enkeltsaker hos flere partier. For meg er det helhetsbildet og troverdigheten på løsninger som er viktig.

→ Som kokk i Sykehuset Innlandet og idrettspolitiker i Innlandet idrettskrets, brenner jeg for folkehelsen. Jeg savner søkelyset på den totale folkehelsen og at politikerne ser sammenhengen og verdien av det. God helse reduserer utenforskap, det gjør eldre i stand til å bo hjemme lenger. Det reduserer presset på helsevesenet. Og god helse starter med et sunt og godt kosthold og med hverdagsaktivitet, lek, trening, og tilhørighet.



HARALD BIRKENES
Pensjonist. Mottok nylig Kost- og ernæringsforbundets hederstegn

→ Vanligvis stemmer jeg på valgdagen, men i år må jeg forhåndsstemme siden jeg er bortreist. Det gjør jeg på rådhuset i Grimstad.

→ I år er det viktig å stemme på et parti som får nytte av stemmen. Småpartiene forsvinner i mengden og vil ikke gi noen innflytelse i store og avgjørende saker.

→ Det har vært mye skriving om strøm og kabler til utlandet. Jeg savner mer oppfølging på det temaet og i tillegg avtale om utjevning av pris nord/sør i landet. Spesielt for industri hvor det blir konkurransevridende med de store forskjellene i pris.



MARIUS AUGUST ØDEGÅRD
Ung-representant i Delta og medlem i Kost- og ernæringsforbundet

→ Jeg stemmer alltid på valgdagen i Indre Østfold, som regel sammen med familien.

→ Det er avgjørende for meg at Norge har et velfungerende immigrasjonssystem, der alle integreres raskt, lærer norsk, forstår kulturen og bidrar i samfunnet. Jeg mener også at alle må behandles rettferdig på jobb og få lønnen de fortjener. Like viktig er det at alle får nødvendig helsehjelp uten å betale selv.

→ Det prates for lite om ulik lønn for ulike jobber. Som faglært kokk har jeg selv erfaring med dette. Jeg hører ofte om yrker uten utdanningskrav som tjener mer enn kokker, som butikkarbeidere. Mange kokker har en lønn det er vanskelig å leve av.

ÆRESPRISEN GULLGAFFELEN TIL ARNE BRIMI

Arne Brimi er tildelt Gullgaffelen – Bocuse d'Or Norges ærespris – for sitt utrettelige arbeid med å løfte frem norsk gastronomi og inspirere nye generasjoner kokker.

Brimi tildeles hedersprisen for sitt banebrytende arbeid med å forene natur, tradisjon og kokkekunst, og for den sterke faglige inspirasjonen han har gitt – og fortsatt gir – til norsk kokkefag og matformidling. Med klar og stolt stemme, har han i over fire tiår løftet frem råvarer, produsenter og matkultur over hele landet.

Han skrev historie som Norges første deltaker i Bocuse d'Or i 1987, og har siden vært en av de mest innflytelsesrike skikkelsene i utviklingen av moderne norsk gastronomi.

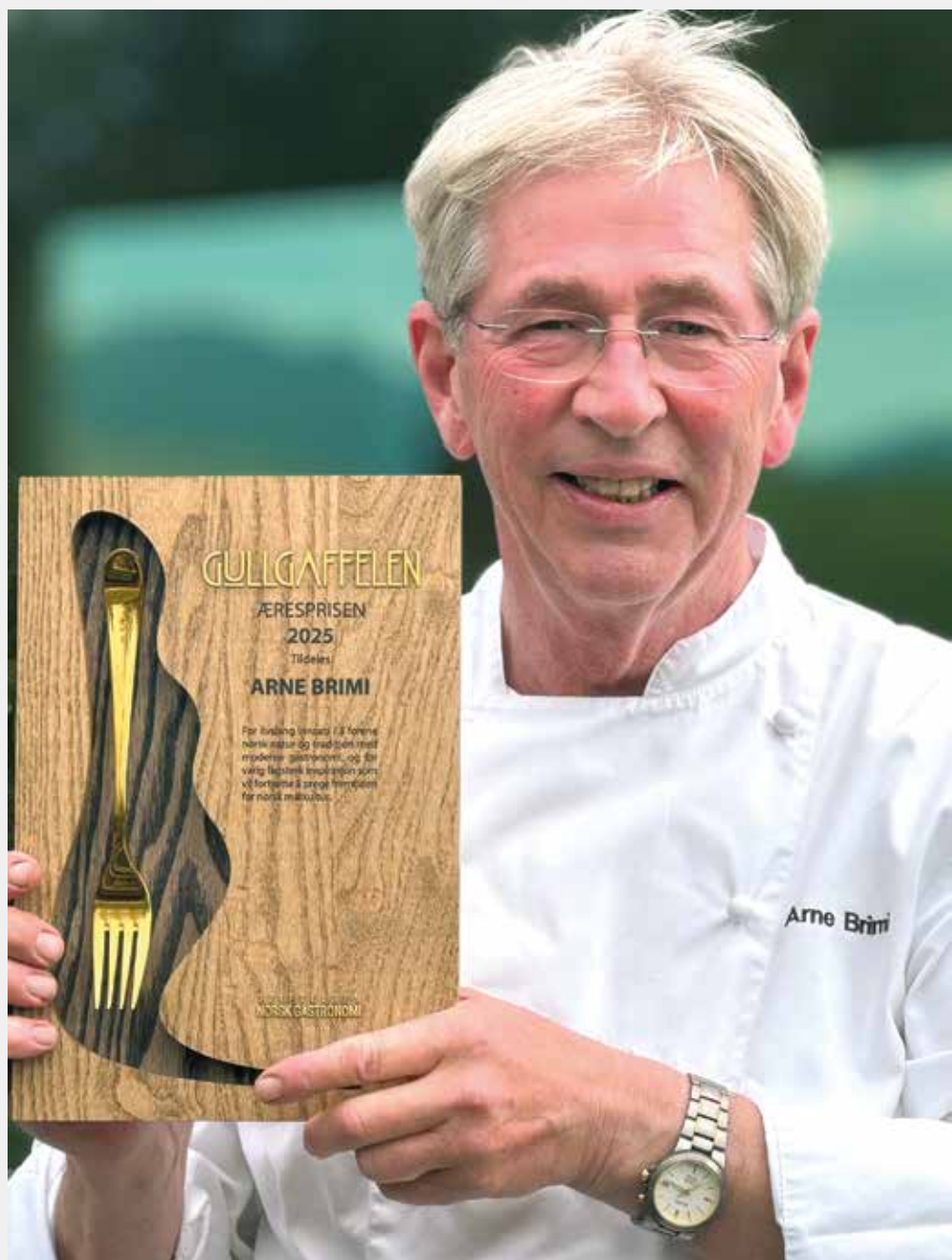
KONGEN AV BRIMILAND

Brimi er i dag en av landets mest folkekjære kokker, kjent for sin jordnære formidling og særegne stemme – både billedlig og bokstavelig. Gjennom sitt virke på Vi-anvang, har han vist hvordan mat, natur og sted kan smelte sammen til helhetlige opplevelser. Slik har han ikke bare inspirert hundrevis av kokker, men også bidratt til at mat og måltid har blitt en sentral del av norsk reiselivsutvikling.

I 2005 ble han utnevnt til Ridder av St. Olavs Orden, for sin innsats for norsk matkultur.

Årets øvrige Gullgafler 2025, for ekstraordinær innsats for norsk gastronomi, ble tildelt BAMA Gruppen, Geir Skeie og Christopher W. Davidsen.

Kilde: Pressemelding





MATREDDERE: Team Radøy i oransje, team Skjevik i blått og team Austevoll i rosa sammen med jurymedlemmer og programleder Hermine Oen.

UNGDOMSSKOLEELEVER IMPONERTE VERDENSMESTER MED RESTEMAT

Finalen i Q Matredderdagen ble en fest for både smaksløkene og miljøengasjementet.

Tre ungdomsskoleklasser fra Austevoll, Radøy og Skjevik konkurrerte om å lage den beste to-retteren basert på mat som ellers ville blitt kastet. Finalelagene ble valgt ut som en del av skoleprogrammet til Q-Meieriene, som i samarbeid med Spis opp maten reiser rundt på skoler og underviser om matsvinn.

RESTAURANTNIVÅ PÅ SKOLEKJØKKENET

Juryen var enstemmig. Med en grønnsakssuppe og en pavlova laget av overskuddsmat, traff team Austevoll blink på alle juryens kriterier: smak, matredderverdi og

presentasjon. Grønnsakssuppen kunne vært servert på restaurant, mente Ørjan Johannessen, verdensmester i kokkekunst og jury-medlem.

INSPIRASJON, IKKE PEKEFINGRE
Det er utfordreren Q-Meieriene som står bak Q Matredderdagen og den store kokkekampen.

– «Best før» betyr ikke «dårlig etter», det er mitt beste sparetips i en dyrtid. Det handler om å bruke det man har og ta vare på ressursene våre. En klassisk vinn-vinn, sier Q-sjef Kristine Aasheim.

Q-Meieriene er en del av bransjeavtalen for reduksjon av matsvinn, som har som mål å halvere matsvinnet i Norge innen 2030. På www.matredder.no. Finnes gratis digitalt skoleprogram med oppgaver og ressurser for lærere og elever.

MATHEA MÆLAND ER ÅRETS KOKKETALENT

Etter en uke med KokkeCampus på KIT-akademiet før sommeren, kåret Norske Kokkers Landsforening (NKL) Årets kokketalent 2025 blant de 17 deltakerne. Den høythengende prisen gikk til Mathea Mæland fra Bryne videregående skole. KokkeCampus er et nasjonalt utviklingsprogram i regi av NKL for unge kokker i utdanning. Programmet gjennomføres årlig og samler utvalgte deltakere fra hele landet.

Juryen uttalte at Mathea Mæland leverte på et jevnt høyt nivå på alle kriterier – fra søknad til gjennomføring.

For andre gang kommer Årets Kokketalent fra Bryne videregående skole.



ÅRETS KOKKETALENT: Mathea Mæland fra Bryne videregående skolen er kåret til Årets Kokketalent av Norske Kokkers Landsforening. Her med NKL-president Kyrre Dybdal. Foto: NKL

Erik Arnesen har doktorgrad i ernæringsvitenskap fra Universitetet i Oslo og jobber som seniorrådgiver i Helsedirektoratet



Fem seige kostholdsmyter

Høsten er for mange synonymt med en ny start og et ønske om å etablere gode vaner. Vi tar kanskje et kritisk blikk på hva vi har på tallerkenen også. Dessverre finnes det, som de fleste av oss vet, mange myter om mat og ernæring som gjør det vanskeligere for folk å ta gode valg. Jeg skal ta for meg fem av de mest hardnakkede og irriterende mytene her.

1. «EN MATVARE ER ENTEN SUNN ELLER USUNN»

Det er få matvarer som kan sies å være kategorisk sunn eller usunn. Det er helheten i kostholdet som teller, samt hvor mye av matvaren man spiser eller drikker i forhold til behovet. Selv matvarer som ofte anses som "usunne" kan inngå i et balansert kosthold i moderasjon. Hvis noen forteller deg at noe er usunt, spør deg selv: I hvilke mengder, og sammenlignet med hva?

2. «DU BØR SPISE SMÅ, HYPPIGE MÅLTIDER FOR Å HOLDE FORBRENNINGEN I GANG»

Forbrenningen stopper aldri opp og hyppige måltider øker ikke forbrenningen nevneverdig. For vektnedgang er det først og fremst hva og hvor mye man spiser gjennom hele dagen, og ikke hvor ofte, som teller.

3. «FRUKT HAR FOR MYE SUKKER»

Frukt og bær har et naturlig innhold av sukkerarter. Selv om sukker i frukt og vanlig, hvitt sukker er kjemisk likt, er konsentrasjonen av sukker i frukt og bær mye lavere. Det består tross alt av mye vann! Frukt og bær inneholder i tillegg fiber, vitaminer og antioksidanter, som gjør at sukkeret tas opp i blodet saktere. Personer som spiser mer frukt har dessuten lavere risiko for kroniske sykdommer, som hjerte- og karsykdommer og diabetes. Sukkerinnholdet er altså ikke en god grunn til å unngå frukt.

↓
Men et normalt fungerende immunforsvar trenger ikke å «styrkes»

4. «MAN BØR DRIKKE MINST 2 LITER VANN OM DAGEN»

Rådet om å drikke minst 2 liter, eller 8 glass, vann om dagen, har ikke rot i vitenskap. De fleste voksne mennesker bør få i seg omtrent 2 til 2,5 liter væske hver dag. Men denne mengden inkluderer ikke bare vann, men væske fra alle typer drikkevarer (også kaffe og te) og ikke minst mat. Mat er en viktig kilde til vann: en stekt biff inneholder for eksempel omtrent 70 prosent vann! Enda mer er det i fersk frukt og grønnsaker. Væskebehovet varierer med blant annet kroppsvekt og aktivitetsnivå, men den generelle anbefalingen til folk som lever i vårt klima er ca. 1–1,5 liter drikke – det vil si væske som kommer i tillegg til mat.

5. «DET ER VIKTIG Å TA VITAMINTILSKUDD FOR Å STYRKE IMMUNFORSVARET»

Mange vitaminer spiller en viktig rolle i vedlikeholdet av immunforsvaret. Men et normalt fungerende immunforsvar trenger ikke å «styrkes». Immunforsvaret fungerer best når det er akkurat riktig – det bør være hverken for svakt eller for sterkt. Med mindre du har en klinisk mangel på visse næringsstoffer, er det å ta vitamintilskudd for immunforsvaret derfor ikke en god idé.

2025

12.-14. september:

Dyrsku'n, Seljord, Telemark

17.-19. september:

Fylkesledersamling, Kost- og ernæringsforbundet

18. september:

Nordnorsk storhusholdningsmesse, Tromsø

19.- 20. september:

Mat- og drikkefestivalen Matstreif, Oslo

26. september:

Purèkost og beriking. Kurs i regi av Vital Ernæring

15.-16. oktober:

Østlandske Storhusholdning, Vikingskipet, Hamar

17.-21. oktober:

SIAL, internasjonal matvaremesse, Paris

21.-22. oktober:

Tine Fagseminar, Kalbakken

21. oktober:

Utdeling av Matomsorgsprisen 2025

23. oktober:

EFAD, Malmö, Sverige

29. oktober:

Tine Fagseminar, Bergen

29.-30. oktober:

Storhusholdningsmessen A la carte, Grieghallen, Bergen

4. november:

Tine Fagseminar, Molde

3.- 4. desember:

Landsstyremøte, Kost- og ernæringsforbundet

Det tas forbehold om endringer og feil i kalenderen. Red.



Klart for NM i Ost 2025

Finalen i NM i Ost åpnes for første gang for publikum! Det skjer 18. september på Vulkan Arena i Oslo. I tillegg til å oppleve finaleostene bli kåret fra scenen, blir det også mulig å få en smak av medaljevinnerne og dypdykke i håndverksost fra hele landet. – NM i Ost er en unik måte for folk til å bli kjent med hvilket fantastisk mangfold norske osteprodusenter representerer, sier Camilla Sæbjørnsen (bildet). Hun er daglig leder i Norsk Gardsost som står som hovedarrangør.

– Vi håper å få med rundt 300 oster, altså litt flere enn de 293 norske ostene som deltok i Oste-VM i Trondheim. Vi forventer et bredt sortiment og at det dukker opp nye oster som enda ikke har kommet ut på markedet. Her vil de rundt 50 dommerne som skal smake seg gjennom mangfoldet få noe å bryne seg på, sier hun.

KÅRING I ULIKE KATEGORIER

Den nasjonale konkurransen startet i sin tid som en brunostutstilling for håndverkssystemer i 2000, men har siden 2015 blitt arrangert annet hvert år som et NM. Kåringen av årets ost foregår direkte fra scenen med 10 finaledommere. Hver dommer vil redegjøre for sitt valg av finaleost og oppgi sin poengsum. Osten med høyest totalsum kåres så til Årets Ost 2025. – I år har vi også valgt å ha kategorivinnere i hver kategori. Så det vil være mye god ost å teste i etterkant av finalen, forsikrer Sæbjørnsen. – Mange av ysterne vil også delta på Matstreif dagene etter finalen hvor de vil selge sine oster.

NM i Ost arrangeres av Norsk Gardsost, med Tine og Oluf Lorentzen som hovedsponsorer. Les mer på nmio.no

FRA ISBJØRNRIKE TIL OMSORGSKJØKKEN

BØRGE BERGLUND, AVDELINGSLEDER FOR HERACLEUM KJØKKEN OG LAURENG KJØKKEN, TROMSØ KOMMUNE

AKTUELL MED/OPPTATT MED FOR TIDEN:

Jeg jobber med å starte opp et Måltidsabonnement for beboerne som bor i omsorgsbolig. Vi har 63 leiligheter på Heracleum og 34 leiligheter på Laureng omsorgsbolig, hvor begge har eget kjøkken. Vi ser på hvor mange beboere som hjemmetjenesten henter mat opp til hver dag, beboere som i stedet kunne deltatt på fellesmåltider til frokost, lunsj, middag eller kvelds. Det ville gitt både sosialt felleskap og større trivsel rundt måltidene. Utfordringen her er økonomi og bemanning – noe vi må finne gode løsninger på.

HVA MOTIVERER DEG MEST I JOBBEN?

Å se fornøyde gjester i kafeen, lag og foreninger som trives på møtene sine, og lys i kafeen lang utover kvelden. Da vet jeg at de eldre har det godt her. I tillegg motiveres jeg av å løse oppgaver sammen med dyktige kolleger.

HVA ER DIN VIKTIGSTE EGENSKAP I STILLINGEN DU HAR, OG HVORDAN BRUKER DU DEN?

Jeg er rolig og behersket, og forsøker å tenke før jeg taler. Jeg mestrer hele spekteret av oppgaver i jobben - fra personalansvar, økonomi, innkjøp, produksjon til renhold og oppvask.

NEVN EN EPISODE FRA ARBEIDSLIVET DU ALDRI GLEMMER?

For noen år siden ekspederte jeg et

gammelt ektepar som kjøpte middag. De skulle betale 220,- og jeg slo inn beløpet på en bærbar terminal. Den gamle satte inn kortet, slo kode, fikk så kvittering og satte seg til å spise. Etter en stund kom han til kassen og prøvde å forklare at det var noe galt på kvitteringen. Da så jeg at jeg hadde belastet ham for kr. 220 000.

Det ble mye armer og bein for å få tilbakeført beløpet. Kassasystemene har heldigvis utviklet seg siden den gang.

HVA VAR DIN FØRSTE LØNNEDE JOBB?

Byggevareutsalg – med oppgaver som å kjøre liten lastebil, sage materialer i alle dimensjoner, skjære glass og blande maling. Artig arbeid som ga masse erfaring til arbeidslivet.

HVORDAN ENDTE DU OPP SOM KOKK?

Matinteressen startet tidlig. Bestemor serverte langtidsstekte koteletter, rød sei, lefser med kanel og sukker. Mor fortsatte kokekunsten hjemme. Jeg vokste opp i Ballangen på 70-tallet, omgitt av bakeri, ferskvaredisk og fiskehandler – fulle av dufter og smaker som inspirerte. Mor jobbet på sykehjemskjøkken, og jeg trivdes i varmen der. Valget om å bli kokk ble derfor naturlig: Som 16-åring gikk jeg grunnkurs KSH, året etter kokkfag-institusjonshusholdning, så ble det lærlingplass på Narvik sykehus. Derfra inn til første-

gangstjeneste som overkokk på Setermoen leir. Måltrettet utdanning ga resultater!

ER DET NOEN SPESIFIKKE VERKTØY ELLER MASKINER DU MENER KUNNE HA EFFEKTIVISERT ARBEIDET DITT?

Vi fikk oppgradert utstyr på begge kjøkkenene for ikke så mange år siden. Men, digitale hørselvern som ikke blir varme å gå med, og som man kan holde en samtale med, er noe jeg skulle ønske alle ansatte kunne få tilgang til. Det nye utstyret bråker en del når det er i drift. For eksempel når du skal koke en stor panne saus, og den står på induksjonsoven i timer, samtidig som kokeskapene går for fullt, da er det slitsomt å ikke kunne føre en samtale.

HVORDAN TILPASSER ARBEIDSPLASSEN DIN SEG TIL BRANNSJENS KRAV TIL MER BÆREKRAFT OG MER MILJØVENNLIGE LØSNINGER?

Vi forsøker å bestille riktig mengde varer, bruke matrester til andre retter. Vi lager brødrasp av tørket brød og julekakerester til strøssel på tilslørte bondepiker, blåbær-supperester er gode sauser på fro-masj. Utfordringen med plast til emballering er vanskelig å løse, men vi bruker ikke engangsutstyr i kok/servering.

HVA ER DEN STØRSTE LÆRDOMMEN DU HAR FÅTT I LIVET SÅ LANGT?

Utfordringer løses best når alle bidrar. Å lytte til andres meninger og inkludere de ansatte er viktig – det gjelder både på jobb og privat.

HVA HAR DU ALLTID I KJØLESKAPET HJEMME?

Løk, hvitløk, egg, potet, fløte, litt skinke og paprika.

NEVNT EN FUN FACT OM DEG SELV (NOE DU HAR GJORT ELLER KAN) SOM KANSKJE IKKE ALLE VET?

Da jeg var 23 år fikk jeg jobb som 1. kokk ved Hopen meteorologiske stasjon, nordvest for Bjørnøya på Svalbard. Der skulle jeg lage frokost, lunsj, middag, og kvelds til tre andre personer, og seks grønlandshunder. Jeg var yngst, og vi var der i 6 måneder uten hjemreise. I løpet av oppholdet telte vi 136 isbjørner, så isbjørn var et daglig syn. Hvis hvitebaksten gikk dårlig, og kokken (meg) mistet besinnelsen, var veien kort til å åpne døren og kaste alle bollene ut til isbjørnene, noe som de satte pris på.

HVIS DU SKULLE HA VALGT ET ANNET YRKE, HVA VILLE DU VALGT?

Det måtte ha blitt et annet håndverkeryrke som er varmt, hvor det er tilgang på nykokt kaffe, matlukt og smaksprøver hele dagen.

HVA ER DINE PLANER FOR I KVELD?

Jeg inviterer på middagsselskap for mine nevøer med følge i kveld

- det blir koselig.

NEVN ET TEMA DU MENER KJØKKENSKRIVEREN BØR SKRIVE OM?

Det bør være flere reportasjer der unge nyutdannet kokker blir omtalt i sitt virke. Det er viktig at de løftes opp og fram slik at de føler seg verdsatt i starten av karrieren. Det kan styrke rekrutteringen til faget, noe som er viktig for å fange flere til kokkeyrket.

HVEM SENDER DU STAFETT-PINNEN VIDERE TIL?

Er litt nysgjerrig på vår kjære leder Arnt R. Steffensen i Kost- og ernæringsforbundet.

Dette klarer jeg meg ikke uten – på jobb og privat:

Kaffe. Begynte å drikke kaffe med melk i sammen med bestemor som 4-åring. Alle sa at barn ikke måtte drikke kaffe fordi da stoppet veksten. Jeg er 198 cm. høy!

D-vitamintilskudd. Mørketiden er lang i Tromsø. Sammen med dårlig somre, kan resultatet bli rakitt

Popquiz på radio lørdag formiddag

Grønnsaker til middag
Familie og gode venner



ARNT STEFFENSEN

LEDER KOST- OG ERNÆRINGSFORBUNDET

arnt@matomsorg.no

Vel overstått stortingsvalg!

NÅR JEG SKRIVER dette vet jeg ikke hva som er resultatet. Jeg vet ikke om vi får en ny regjering, men jeg vet at det blir en regjering. Jeg vet også at vi kommer til å få nye statsråder med ansvar for helseinstitusjoner, kosthold, folkehelse, mattrygghet, lokalmat, utdanning, beredskap, miljø og bærekraft. Temaer som Kost- og ernæringsforbundet har hatt på agendaen i en årrekke. Temaer som landsmøtet i Bodø bestemte at vi fremdeles skal arbeide med.

Det betyr at uansett hvilken farge det blir på regjeringen, så skal de nye statsrådene lede departementer som arbeider med saker som Kost- og ernæringsforbundet er opptatt av. Saker som kan oppsummeres i sju små ord som vi finner i vår nye visjon: Å skape kvalitet i alle livets måltider.

Det betyr at Kost- og ernæringsforbundet kommer til å søke innflytelse og samarbeid, på en konstruktiv måte, på høyt og lavt nivå. Samtidig vil vi bruke tradisjonelle virkemidler innen politisk påvirkning, som handler om å gi innspill, komme med forslag, delta på høringer, være synlige.

Alle disse tingene er viktige for å få til endringer. Endringer krever tålmodighet, standhaftighet og vilje, for det er ikke sann at det er tilstrekkelig å ha et møte med en statsråd, og så ordner alt seg. Det skal vi egentlig være glade for, for

ellers ville de store aktørene alltid vunnet. Men i en høringsprosess kan en liten organisasjons stemme veie like tungt som en stor organisasjon.

På den måten har vi bidratt til et reklameforbud mot usunn mat rettet mot barn og unge og til at Helsedirektoratet endelig peker på viktigheten av matkompetanse ute på avdelingene. Vi har også bidratt til at matberedskap på offentlige kjøkken er løftet opp i departementene.

Men det er mye som gjenstår, hvis den nye visjonen vår skal bli virkelighet. Det er fremdeles for store variasjoner i den offentlige matomsorgen. Det er fremdeles lav rekruttering til faget vårt. Det mangler fremdeles en videreutdanning for ernæringskokker.

Og det mangler fremdeles en satsing på barn og unge. Det er altfor store forskjeller på maten som serveres i barnehagene. Mat og helse er faget med færrest timer i grunnskolen. Og når det gjelder et offentlig skolemåltid: Regjeringen løftet ikke en finger i perioden som var, til tross for flertall på Stortinget, til tross for at det sto i regjeringsplattformen.

Så det er ingen grunn til å lene seg tilbake. Kost- og ernæringsforbundet bretter opp ermene, og gyver løs på de neste fire årene.

↓
Det betyr at uansett hvilken farge det blir på regjeringen, så skal de nye statsrådene lede departementer som arbeider med saker som Kost- og ernæringsforbundet er opptatt av





Foodservices.

**Server smakfull fisk
med god porsjons-
kontroll.**

**Fisk med appelsin og
sitronsalsa
EPD 4216 289**

**Fisk med tomat og
mozzarella
EPD 2499 929**

**Fisk med mandeltopping
EPD 6628 416**

**Forpakning: 2x2,5kg
Vekt pr. bit: 160g**

**Fisk med cheddar
EPD 5460 845**



**For mer informasjon
www.findusfoodservices.no**

Smaken som overgår prisen

ALI Kaffe er nøye utvalgte Arabicabønner fra Brasil og Colombia,
Rainforest Alliance-sertifisert, og brent med omtanke på Norges miljøvennlige kaffebrenneri.



Ali
KAFFE

KURERER GRUFF