



# KJØKKEN

Nr. 5-2024

*skriveren*

Bruker sparekniven  
på restaurant-  
og matfag



Fra chapati til  
havregrøt for  
eldre innvandrere

## ULTRAPROSESSERT MAT: EN TRUSSEL MOT HELSE, MATKULTUR OG KOKKEYRKET?

F

**20** Regjeringen har et mål om å styrke hele sektoren fra jord til bord mens vi bygger Matrasjonen Norge. Dyktige fagfolk er helt avgjørende for at vi skal få til det.

**26** Vi vet at det ikke er alle som jobber på kjøkken som har fagbrev eller så mye erfaring. Derfor måtte oppskriftene være enkle og ikke kreve for mye forkunnskaper.

**45** Å velge riktige arbeidssko er essensielt for både komfort og sikkerhet på jobben. Ulike yrker krever forskjellige typer sko, og ulike føtter krever forskjellige typer sko.



**Grilstad**

# Prøv våre nye ovnsretter

ENKEL OPPVARMING - ENKEL SERVERING



**NYHET!**

## **VEGETARLASAGNE 2,5 KG**

Endelig er den her! Vår nye smakfulle vegetarlasagne med tydelige biter av grønnsaker. Ekte lasagne opplevelse med fyldig og varmt smaksbilde! Kommer i praktisk aluskål (3 FID).

## **FISKEGRATENG 2,5 KG**

En hjemmelaget fiskegrateng med hele 30 % hvit fisk! Tydelige fiskebiter med god tyggemotstand og smak! Et rustikk utseende og et mildt smaksavtrykk! Kommer i praktisk aluskål (3 FID).



## **LASAGNE 3 X 2,5 KG FRYS**

EPD nr. 1559418

## **VEGETARLASAGNE 3 X 2,5 KG FRYS**

EPD nr. 6161400

## **FISKEGRATENG 3 X 2,5 KG FRYS**

EPD nr. 6161665



## 62. ÅRGANG

## Utgitt av:

Kost- og ernæringsforbundet,  
som er tilsluttet



## Ansvarlig utgiver:

Leder: Arnt Steffensen  
e-post: arnt@matomsorg.no

## Redaktør:

Elisabeth Strøm  
e-post: elisabeth@matomsorg.no

## Abonnement:

Kr. 749,-. 6 utgaver i 2024  
Kontakt: Elisabeth Strøm  
e-post: elisabeth@matomsorg.no

## Sekretariat:

Kost- og ernæringsforbundet,  
Lakkegata 23,  
P.b. 9202 Grønland, 0134 Oslo

## Annonsesalg:

Katharina Brodtkorb,  
A2MEDIA  
Mobil: 928 29 025  
E-post: katharina@a2media.no

## Annonser sendes til:

katharina@a2media.no  
**med kopi til:**  
sbm@auroradm.no

## Layout:

Aurora Design & Media as/  
Sølvi Murvold  
Tlf 924 43 696  
sbm@auroradm.no

## Trykk:

Merkur Grafisk, Oslo  
merkurgrafisk.no



Forsidefoto: Shutterstock  
Neste utgave (nr. 6): i uke 51  
Manusfrist: 21. november



## Innhold

- 16 Bruker sparekniven i Innlandet
- 18 Nominerte til Matprisen 2024
- 19 Kosthåndboken blir nasjonal faglig retningslinje
- 20 Kongepokal til Håvard Onsøyen
- 21 Når kultur møter kosthold: Eldre innvandreres matvalg
- 30 Ultraprosessert mat: En trussel?
- 32: UPM: En blind flekk i undervisningen på RM?
- 34 Matsvinn: Sterkere lut må til
- 35: Matsvinn: Studentkantiner skiller seg ut
- 36 Matsvinn: Gresskar gir skremmende mye matsvinn
- 38 Fylkesledersamling 2024
- 40 Kokkelever på Sam Eyde vgs serverer mer enn måltider
- 41 Paradis for søtmonser
- 47 Oppretter nasjonalt senter for yrkesfag
- 49 Slik velger du gode arbeidssko
- 51 Kaffetørste nordmenn

## 26

**FERDIG I EN FEI:** For ansatte på små kantiner kan det være greit å ha noen enkle oppskrifter på menyen som krever få ingredienser og som er ferdig i en fei. Ellen-Merethe Grundtvig Lurås, fagkonsulent i Unilever Food Solutions og tidligere kantineleder for ISS har satt sammen en meny for en mer effektiv arbeids-hverdag.

## Faste sider

- 5 Leder
- 6 Over kjøkkenbordet
- 11 Produktnytt
- 15 Kjære kollega
- 26 Oppskrifter
- 42 Kjemi på kjøkkenet
- 48 Ernæring:
- 51 Noe å tygge på
- 54 Arbeidslivsnytt
- 56 Stafetten
- 58 Kalender

## 40

## PRAKTISK SKOLE:

På Sam Eydes videregående

skole i Arendal er mye av det som foregår på restaurant- og matfag en forberedelse på det som venter elevene i arbeidslivet. Mer praktisk undervisning har også en god effekt på rekrutteringen.



## 35

**GODE PÅ MATSVINN:** De siste årene har Studentskipnaden SiO jobbet systematisk med å få ned matsvinnet på sine 32 spisesteder for studenter. Det blir det oppskriftsbok av.

## 44

**SUNNE FØTTER:** Hvis grunnmuren er feil, står ikke huset støtt. Det samme gjelder for føttene og kroppen. Foterapeutforbundet gir gode råd når kjøkkenpersonell skal velge arbeidssko.



## KULTURELT TILPASSET MATOMSORG

**E**ldre innvandrere er bekymret for om de vil få servert mat de er vant med fra hjemlandet hvis de blir så pleietrengende at de havner på sykehjem, viser en studie som er omtalt i denne utgaven.

Det er student og klinisk ernæringsfysiolog Stephanie Maxson som i sin masteroppgave ved OsloMet har undersøkt smakspreferanser og matvaner blant aktive, eldre innvandrere i Oslo. Hun har intervjuet 14 førstegenerasjons innvandrere fra fem forskjellige land som i snitt har bodd nesten 40 år i Norge.

Det er spennende å høre om hvordan disse eldre innvandrerne har utviklet tokulturelle matvaner. Middagen består ofte av mat de er vant med fra hjemlandet, mens frokost og lunsj, ofte av praktiske årsaker, er mer i tråd med norsk kosthold. Tidlig på dagen kan det gjerne stå både havregrøt og brød med makrell i tomat på bordet. Middagen er gjerne mer tradisjonell med bruk av krydder de er vant med fra hjemlandet for å få fram den rette smaken.

Kjøkkenskriveren omtalte i forrige utgave resultatene av medlemsundersøkelsen som Kost- og ernæringsforbundet sendte ut tidligere i vår. På spørsmålet om hvilke temaer medlemmene ønsker å lese om i sitt eget fagblad, kom artikler om kosthold og religion på bunn. Kun 9 prosent krysset av på det. Det kan være mange grunner til at interessen er laber. Mange kommuner i grisgrendte strøk opplever kanskje ikke at temaet er så aktuelt i helse- og omsorgstjenesten ennå. Dette er noe som sannsynligvis vil endre seg i årene som kommer. Ifølge Statistisk Sentralbyrå (SSB) vil andelen eldre førstegenerasjons innvandre- re i befolkningen øke fra 7 prosent i dag til 24 prosent innen 2060.

Dette er en utvikling som ikke bare helsepersonell, men også kjøkkenansatte på sykehjem må forberede seg på. Kommuner er forpliktet til å legge til rette for en verdig eldreomsorg som inkluderer et mattilbud som oppfyller individuelle behov. Derfor er det viktig å stille spørsmålet: Hvordan tilpasse mattilbudet til en mer mangfoldig beboergruppe med ulike matpreferanser? Kosthåndboken, som nå skal revideres, adresserer for så vidt ansvaret indirekte til utdanningene og til arbeidsgivere: «Kunnskap om matvaner i ulike land og kjennskap til religiøse og kulturelle kosthensyn er nødvendig for å kunne tilrettelegge kostholdet på en god måte for alle».

Mat er så veldig mye mer enn bare næring. Å få servert en meny med smaker man er vant med og som vekker minner i en sårbar situasjon, kan være med å redusere både uro, stress og følelsen av ensomhet. Ikke minst kan det fremme følelsen av å bli sett, respektert og inkludert i samfunnet. Til sammen er dette oppskriften på både god fysisk og psykisk helse.

Elisabeth Shøm





# Fjordland

PROFF

Ø grøt med  
din glede!



## Husk nok grøt til jul

ARTIKKEL	VARENØR	EPD NR	ANTALL F-PK
Fjordland Risgrøt 4 kg	8054	794826	2
Fjordland Risgrøt 970 g	8693	4683025	5
Fjordland Risgrøt 460 g	8708	4749859	6
Fjordland Laktosefri Risgrøt 400 g	8935	6412407	6



Fjordland ønsker deg  
en riktig god jul!





**NYTTIG ERFARING:** Geitmyra Junior-kokker er et prosjekt for ungdom mellom 14 til 19 år, der de lærer å lage mat og får verdifull arbeidserfaring gjennom catering, arrangementer og pop-ups.

## Michelin-kokker og Geitmyra-ungdom åpner ny restaurant i Mathallen i Oslo

**Det skorter ikke på ambisjoner når Geitmyra matkultursenter for barn tar ungdomssatsingen til nye høyder. Nå blir to Michelin-kokker en del av teamet som skal forme framtidens mattalenter.**

– Det finnes ikke noe viktigere enn å lære nye generasjoner å lage mat, sier Jay Boyle, kjøkkensjef på Maaemo. Boyle leder mentorprogrammet, samtidig som han fortsetter sitt arbeid med Esben Holmboe Bang på Maaemo.

Sanni Tikkanen, tidligere sous chef på Maaemo, tar rollen som kjøkkensjef for de unge kokkene, mens Heidi Austlid, tidligere toppleder i IKT Norge og Forleggerforeningen, leder prosjektet.

### LÆRER Å ELSKE MAT

Juniorkokkene har allerede tjuvstartet med høstmenyen og imponerte nylig noen av Oslos toppkokker med en firereters festmeny. Mikael Svensson, kokk og eier av Michelin-restauranten Kontrast, er dypt imponert over hva juniorkokke-

ne har fått til: – Dette er et spennende og fantastisk initiativ. Jeg gleder meg til å følge prosjektet videre.

– Når ungdom får jobbe side om side med bransjens beste, vil noen av dem kanskje bli toppkokker. Men det viktigste er at de lærer å elske mat og får troen på seg selv, sier Andreas Viestad, grunnlegger av Geitmyra matkultursenter for barn i en pressemelding.

Geitmyra Juniorkokker er et prosjekt for ungdom mellom 14 til 19 år, der de lærer å lage mat og får verdifull arbeidserfaring gjennom catering, arrangementer og pop-ups. Prosjektet har også som mål å inkludere utsatt ungdom, i samarbeid med lokale skoler og kommuner. Gjennom matlaging utvikler de kulinariske ferdigheter, samtidig som de får mestingsfølelse og motivasjon som kan hjelpe dem videre i livet.



## Stor sosial ulikhet i hvilke elever som aldri spiser frokost

Det viser resultater fra en spørreundersøkelse med svar fra 10.000 videregående elever i Viken fylkeskommune. Elevene svarte på spørsmål om hvor ofte de spiser frokost (enten hjemme eller på skolen), og grunner for hvorfor de ikke gjør det.

### RESULTATENE VISER AT:

22 % spiser aldri frokost på skoledagene. Andelen som aldri spiser frokost, er større for elever med lavere sosioøkonomisk status (31 % versus 16 % med høyere status). Dårlig tid og mangel på matlyst var de vanligste forklaringene på hvorfor elevene droppet frokost. Helsemessige forhold eller dårlig råd ble oppgitt som grunner av en mindre gruppe av elever. Et fåtall sier de ikke har råd eller ikke har mat hjemme.

Resultatene er i samsvar med tidligere studier. Det som er nytt nå er at den avdekket de sosiale forskjellene i frokostspising og de sjølvrapporterte grunnene til dette.

### STORE SOSIALE ULIKHETER

Et av de påfallende funnene i studien var at det var store sosiale ulikheter mellom de som spiste frokost en eller flere dager og de som aldri gjorde det.



FROKOST; Et av de påfallende funnene i studien var at det var store sosiale ulikheter mellom de som spiste frokost en eller flere dager og de som aldri gjorde det.

Foto: Pixabay

Å droppe frokost var mer utbredt blant jenter, blant de med lavere sosioøkonomisk status og de med foreldre uten høyere utdanning. Dette kan bidra til sosiale forskjeller i helse, sier en av forskerne bak studien, Elling Tuft Bere ved Folkehelseinstituttet.

Det er nærliggende å tenke at en skole-

matordning er løsningen. På det spørsmålet svarer Tuft Bere slik: - Det er viktig å undersøke hvem som benytter seg av skolematordninger når dette tilbys for å kunne si noe om hvilken effekt et slikt tiltak vil ha.

Kilde: Folkehelseinstituttet

## Vi spiser mer frossen pizza enn noen gang før



FROSSEN: Nordmenn elsker frossenpizza. Foto: Pixabay

50 millioner. Så mange frosne pizzaer ble solgt i Norge i fjor.

Det har aldri blitt solgt flere frosne pizzaer i Norge.

- Storhetstiden for fryst pizza er nå, sier Bjørn Brennskag til nyhetsbyrået NTB. Han er sjef for kommunikasjon i selskapet Orkla. De lager pizzaen Grandiosa.

Også produsenten Dr. Oetker melder om godt salg. Deres mest populære pizzaer er serien Ristorante.

- Salget på glutenfri pizza har økt med 84 prosent, sier salgssjef Jørn Skaug i Dr. Oetker Norge.

Pizza er populært i flere land enn Norge, men noe er spesielt for Norge. Vi liker å dele, mens resten av Europa best liker pizza i én porsjon.

- I Norge er det vanlig å dele pizzaen med andre. Vi har en tendens til å hente mattrender i USA. Pizzadelingen har vi nok derfra, sier Skaug.

Kilde: NTB/Klar Tale

## Vil beskytte barn mot reklame for usunn mat og drikke

Regjeringen vil forby markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge. Forslaget er en oppfølging av Folkehelsemeldingen og Stortingets behandling av denne, og forslaget er nå ute på høring.

### FØLGER WHOS STANDARD

Forslaget følger Verdens helseorganisasjons (WHO) anbefaling, og få land i verden har innført noe lignende.

– Dette er nybrotsarbeid, og viser at regjeringen tar folkehelse og barn og unges rettigheter på alvor. Det er et eksempel på at Norge er verdensledende i folkehelsearbeid og setter standarden, påpeker helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre.

### VIKTIGE INNSTRAMMINGER

Forslaget til forskrift er i stor grad basert på retningslinjene for bransjeordningen som eksisterer i dag, men med noen viktige innstramminger. Forskriften vil beskytte alle barn opp til 18 år og brudd på forbudet vil kunne få reelle sanksjoner i form av et gebyr.



**FORBUD:** Forslaget gjelder ikke hvilke produkter som kan bli solgt eller hvordan produkter blir utformet – bare hvordan bransjen reklamerer for produktet overfor barn. Foto: Pixabay

## Beste restematoppskrift er kåret

Å kutte matsvinn er bra både for miljøet og lommeboka. Derfor arrangerer Too Good To Go og MENY for andre år på rad restematoppskrift-konkurranse. Årets vinner ble et fylt yoghurtbrød.

I midten av september vurderte en jury, bestående av matredder-influenser Mette Nygård Havre, kokk Kjartan Skjelde, prosjektleder i Too Good To Go, Yngvild Haugen Skaaraas og Roar Sjøvåg fra MENY-lauget, årets beste restematoppskrift. Kriteriene fra juryen var pris, kreativitet, smak, og hvor mye overskuddsmat som ble brukt i retten.

### OVER 500 BIDRAG OG FEM FINALISTER

Juryen vurderte over 500 bidrag, en økning fra 450 bidrag i fjor, og endte opp med fem finalister. Kokk Roar Sjøvåg lagde de fem finalerettene for juryen, og etter nøye vurdering ble den beste retten kåret.

– Yoghurtbrødet vant fordi det var kreativt og gir store muligheter til å bruke opp rester. Retten vant også fordi den var knallgod, sier jurymedlem Mette Havre. Vinneroppskriften i år er laget av Helga



Ferøy. Retten, et fylt yoghurtbrød, består av en enkel deig av naturell yoghurt, rømme, creme fraiche eller kesam blandet med hvetemel, salt og bakepulver. Fyllet kan være alt fra tacorester, pålegg, kylling, avokado, eller ost – med andre ord det du har av rester. Denne kreative brødlignende retten kan stekes i airfryer eller i ovn, og serveres gjerne med en saus som sparker litt fra.

Oppskriftene finner du her: [meny.no/tema/restemat/restematoppskrift/vinnere-2024](https://meny.no/tema/restemat/restematoppskrift/vinnere-2024)

## MatPrat styrker teamet med ny kokk

Ole Bjørn Sundsdal er ansatt som ny kokk og matfaglig profil i MatPrat. Han skal formidle matinspirasjon og matkunnskap til forbrukere.

Sundsdal kommer fra stillingen som prosjektselger i Foodtech. Han har tidligere jobbet som kokk og drevet restaurant LOKK. Sundsdal trer inn som en av de matfaglige profilene i MatPrat, og skal i hovedsak jobbe med å formidle matinspirasjon og matkunnskap til forbrukere, ved blant annet å utvikle oppskrifter MatPrat-kjøkkenet, produsere foto, film og podkast.

– Nå får jeg jobbe med fantastiske norske råvarer, kommunisere matkunnskap om både egg, kjøtt, korn og honning, ikke minst jobbe for å få frem alt det bra den norske bonden gjør. I tillegg håper jeg å kunne inspirere norske forbrukere til å lage smakfull mat, sier Sundsdal.

Ole Sundsdal blir å se på skjermen når MatPrat lanserer sin høstkampanje "Smak på høsten", der sesongens gode norske råvarer står i fokus.

Foto: matprat.no





## Småmat tildelt merket Beskyttede Betegnelser

På festivalen Norsk Matglede på Geilo ble Småmat en del av norsk matkultur og fikk tildelt merket Beskyttede Betegnelser.

Dette betyr at Småmat – Hallingdals stolthet – trer inn i rekken av unike norske matprodukter med en beskyttet status, på lik linje med internasjonale matklassikere som Mozzarella fra Italia og Falukorv fra Sverige.

### ELDGAMLE RØTTER

Småmat er en rett med røtter tilbake til 1800-tallet, og den unike matopplevelsen ligger i de små, nøye kuttete ingrediensene og kraften laget av spekeknoker, kjøtt og kraftbein. Denne retten har nå fått sitt særpreg formelt anerkjent, slik at fremtidige generasjoner kan nyte smaken av Hallingdal, i tråd med gamle tradisjoner.

STIFTELSEN NORSK MAT: Småmat – en del av Norges stolte mattradisjon får Beskyttende Betegnelser.  
Foto: Caroline Roka



## TAMTRON

VI VEIER NORGE

- Vekter for dosering og reseptveiling
- Veiling og prismetking
- Sjekkveiling



Skann meg

Vi tilbyr nøyaktige bordvekter og etikettskrivere.  
Vi har alt du trenger for effektiv veiling og merking.

 @TamtronAS | [www.tamtron.no](http://www.tamtron.no) | +47 64 83 67 50



KOKEBOK: Elisabeth Fagerland er forfatter av Sesongkokeboka. Hun dyrker grønnsaker i Rennebu i markedshagen Grønt fra Grindal og har studert gastronomi i Italia. Foto: Tore Berntsen/Visualdays Bondens marked.

## Sesongkokeboka – grønne og kort- reiste mattips

Småskalaprodusenter dyrker grønnsaker folk ikke alltid vet hvordan de kan bruke. Derfor lanseres nå "Sesongkokeboka" som gir oppskrifter sortert på sesong og grønnsak.

Mange ønsker å leve sunnere, spise mer grønn og kortreist mat og samtidig gjøre landet vårt mer selvforsynt, men vet ikke helt hva slags mat de kan lage av alt det gode og delvis uvante som dyrkes av grønnsaker. «Sesongkokeboka» er en nyttig kokebok med enkle, varierte og spennende hverdagsretter fra hele verden, laget med norske, kortreiste grønnsaker i sesong. Rettene er grønnsaksbaserte, men Fagerland har også tatt med et knippe oppskrifter med kjøtt og fisk.

### OPPSKRIFTER FRA HELE LANDET

– Vi som dyrker et mangfold av grønnsaker får veldig mange spørsmål fra kundene om oppskrifter, så vi samlet favorittene våre i denne boka, sier Elisabeth Fagerland.

Hun har også fått bilder og oppskrifter fra flere dyrkekollegaer andre steder i landet. I boka formidler hun gartnerens erfaring med det å dyrke ulike grønnsaker, og hvordan enkel kunnskap om grunnsmakene, tekstur og farger kan gjøre deg tryggere på kjøkkenet.

### BACHELORGRAD FRA ITALIA

Elisabeth Fagerland har student økologisk landbruk og har en bachelorgrad i gastronomi fra University of Gastronomic Sciences i Italia. Til daglig driver hun markedshagen Grønt fra Grindal og jobber med kommunikasjon i Norsk gardsost.

Boka utgis av Skald forlag og er utformet av Rune Døli.





## Fjordland byr på både tradisjonsrike og moderne smaker

Denne høsten lanserer Fjordland flere nyheter. Blant annet kommer en ny rett med svineknoke, grønnsaker og poteter, som byr på tradisjonsrik smak. I samarbeid med Arne Brimi har Fjordland utviklet en smakfull gryterett – «Skogsgryte med bokerøkt bacon og grønnsaker». For de som liker internasjonal mat, introduseres en rett med scampi og nudler i en eksotisk teriyakisaus. I meierihyllene kommer to nye spiseklare grøter med proteintopping, tilgjengelig i smakene vanilje og fersken. Fjordland lanserer også juleprodukter i høst, inkludert en karamellpudding i flerporsjon og riskrem med moltesaus.

## Spiselig blekk

Persontilpasset mat blir stadig viktigere i serveringsbransjen ettersom forbrukere søker unike og tilpassede opplevelser. Utskrift av spiselig blekk lar bransjen produsere tilpassede matvarer, samtidig som de maksimere fortjenestemarginene, effektiviserer produksjonsmetodene og møter den økende etterspørselen fra forbrukerne, heter det fra Primera.

De lanserer Eddie, verdens første og eneste GMP-, NSF og Kosher-sertifiserte (oppfyller spesifikke krav knyttet til matsikkerhet og produksjonsprosesser) spiselige bildeskriver som skriver ut direkte på mat. Fra hamburgerbrød til kjeks, godteri og kaker. Eddie tar maten til neste nivå og krever ingen fryse- eller tørketid.

Sjekk ut her: [primera.com/eddie-edible-ink-cookie-printer](http://primera.com/eddie-edible-ink-cookie-printer)

## Endelig et fullgodt, miljøvennlig alternativ

Sugerør som bli fuktig etter kort tid, som har feil konsistens og tekstur, eller som lukter og gir smak, kan ødelegge gjestens opplevelse av en ellers forfriskende drink eller en kjølede milkshake. Om gjesten er fornøyd eller ikke, ligger ofte i de nokså små detaljene, så selv et sugerør er faktisk viktig.

2080 leverer nå 100 % BIO nedbrytbare sugerør i Ø:6mm og Ø:8mm i 150 og 210mm lengde. Sugereørene er produsert av cellulosefibrer i Tsjekia, og blir ikke merkbart påvirket av væske, verken varm eller kald, selv etter flere dager. I tillegg er sugerørene så faste at man fint kan bruke dem som rørepinne. Sugereørene kastes i restavfall og er kompostert etter 28 uker.

2080 lagerfører i dag sorte sugerør, men også naturfargede er lagerført hos produsenten, og kan lett skaffes. – Har kunden ønske om en annen størrelse, annen farge eller singelpakkede sugerør, leverer vi dette også bare volumene er der. Vi kan til og med levere neonfargede sugerør som lyser i mørket, sier Silje Kilden Blom i selskapet 2080.no.



## Lanserer Skyr® Naturell i stort beger

Skyr® Naturell i et praktisk stort beger er for alle som vil ha mer protein i kostholdet sitt. Dermed utfordrer Q-Meieriene cottage cheese som TikTok-influensere bruker i sine oppskrifter.

Ifølge Q-sjefen, Kristine Aasheim, kan du enkelt bytte ut de små osteklumpene med fløyelsmyk og fyldig Skyr® Naturell både i matlaging og som snack.

Meieriet oppdaterer også Skyr® Aktiv og lanserer Skyr®

Proteindrikk med tilsatt vitamin B6, som bidrar til å redusere tretthet og utmattelse. I tillegg introduseres nye smaker for en enda mer variert opplevelse.



### FEIRER JULEN MED LIMITED EDITIONS

Snart kommer flere festlige nyheter: Skyr® Pepperkake og Skyr® Mini Juleskum. Med disse nyhetene holder Skyr® ikke bare julestemningen høy, men også proteininnholdet.

## 4 av 10 opplever ubehag ved bruk av offentlige toaletter

Dårlig renhold, manglende privatliv, støy eller lite tilrettelegging for individuelle behov og utfordringer kan gjøre offentlige toaletter til en ubehagelig opplevelse. Tork er nå fast bestemt på å sikre bedre standarder og mer inkluderende offentlige toaletter. Det var under arrangementet «Responsible Business 2024» at Tork først kunngjorde målet om å heve standarden på offentlige toaletter. Sammen med ledere fra hele verden diskuterte de miljømessig -og sosial bærekraft i deres drift. Toalettene på arrangementet var utstyrt med Tork tørkepapir med håndskrevne sitater. Sitatene kom fra virkelige mennesker som beskrev deres erfaringer og utfordringer med offentlige toaletter i hverdagen. På denne måten ønsket Tork å opplyse ledere og belyse et problem som trenger mer oppmerksomhet og gode løsninger.





## SodaStream lanserer Fruits no sugar

SodaStream utvider sitt sortiment av smakstilsetninger – denne gangen basert på fruktjuice. De nye smakerne er for alle som ønsker å smaksette kullsyrevannet med god og frisk smak. Fruits no sugar er sukkerfrie og kommer i fire varianter: Pink Grapefruit, Lemonade, Red Berries og Elderflower.

Akurat som SodaStreams andre smakstilsetninger, blandes Fruits no sugar enkelt med kullsyrevann. En flaske (440 ml) gir ni liter drikke.



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

## Delikat purékost

Gi dine gjester det beste

Det er viktig at maten til personer med tygge- og svelgevansker 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.vitalernaring.no](http://www.vitalernaring.no)



123puré - hjemmelaget

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.



Sooft Meals - ferdig

# Mat for en sunnere alderdom



Proteinpulver i havregrøt kan være en løsning for å øke proteininnholdet i maten, her illustrert av Øydis Ueland.

FOTO: JON-ARE BERG-JACOBSEN, NOFIMA

Eldre trenger mer protein, men spiser ofte mindre mat med årene. Dette utfordrer god ernæring i alderdommen. Nofima har forskere som jobber med problemstillingen.

– Mange eldre får ikke nok protein gjennom vanlig kost. Vi må finne måter å berike hverdagsmaten på, sier seniorforsker Øydis Ueland.

I et internasjonalt forskningsprosjekt utviklet vi proteinberikede varianter av kjente retter som bolognese-saus og gulrotsuppe. Målet var å øke proteininnholdet uten å påvirke smak eller konsistens.

Resultatene er lovende: Mange berikede retter blir like godt likt som originalene. Dette viser at det er mulig å tilsette ekstra protein uten å ofre smaksopplevelsen.



Seniorforsker Øydis Ueland og seniorrådgiver Ida Synnøve Bårvåg Grini er to av Nofimas ansatte som kan mye om kosthold for folk over 55 år.

Nofimas arbeid handler om mer enn bare ernæring - det dreier seg om livskvalitet. Ved å sikre at eldre får nok protein, kan vi bidra til bedre helse og selvstendighet lenger.

Tips for å øke proteininntaket:

- Tilsett proteinpulver i smoothies eller grøt
- Bruk egg, nøtter eller bønner i salater og gryteretter
- Velg proteinrike mellommåltider som cottage cheese

Med Nofimas forskning blir det enklere å kombinere god ernæring med velsmakende mat for eldre.

Mer om vår siste forskning på dette området finner du her





## BEDRE MATOMSORG KREVER FAGKOMPETANSE

På kontoret mitt henger et dokument på veggen, som jeg fikk fra Helsedirektoratet for noen år siden, med overskriften «Hva kan dere gjøre?». I dokumentet peker direktoratet på hva Kost- og ernæringsforbundet kan bidra med i det store bildet, med tanke på god matomsorg og bedre folkehelse.

Dokumentet gjenspeiler mye av det forbundet arbeider med, og dekker dermed et forholdsvis bredt fagfelt. Det handler om måltids glede på institusjoner, ernæringskriterier i offentlige anbud, innføring av skolemåltid, sunn mat for barn og unge, ernæringskompetanse på institusjonene.

Men helt øverst i dokumentet står følgende: «Bidra til fortsatt implementering av kosthåndboka, kostrådene, veiledere og nasjonale faglige retningslinjer.»

De nye kostrådene har man som kjent kommet i mål med, der forbundet har bidratt med innspill og synspunkter, i ulike fora. Bransjen viser stor interesse, og forbundet er i høst invitert til flere møter og konferanser. Der bes vi om å fortelle om de nye rådene, om bakgrunnen og prosessen, sett fra vårt ståsted. Det gjør vi med glede.

Så er det jo slik at de nye kostrådene er til for den friske delen av befolkningen. De fleste av forbundets medlemmer arbeider på helseinstitusjoner. Der er det Kosthåndboken som gjelder. Det er derfor av kanskje større interesse, det som skal skje videre.

For nå skal Kosthåndboken revideres. Det har vi visst en stund. Vi har også visst at dette ikke skulle skje, før de nye kostrådene var ferdige. Videre har vi visst at dagens utgave av Kosthåndboken skal gjelde inntil videre, uavhengig av hva de nye kostrådene sier. Det vi ikke har visst er når arbeidet starter, hva slags prosess det skal være, eller hvordan direktoratet ser for seg resultatet. Det vet vi nå.

Arbeidet starter opp nå i høst, og skal være ferdig i første halvdel av 2026. Det følger vante spor fra Helsedirektoratet, med innspillmøter, arbeidsgrupper, høringer og det hele. Kost- og ernæringsforbundet er invitert inn i arbeidet, ser frem til å bidra aktivt, der vi vil bruke medlemmenes erfaring og kompetanse.

Det som er mest interessant er at Kosthåndboken oppgraderes til Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i helseinstitusjoner. Det høres kanskje ut som en

formalitet, men i praksis betyr det at den vil veie tyngre enn det Kosthåndboken gjør i dag. For å bruke direktoratets blomstrende språk: «Nasjonale retningslinjer skal som faglig normerende langt på vei være styrende for de valg som skal tas på institusjonene».

Men for at det skal bli god matomsorg på institusjonene, trenger man fagkompetanse. Og det skjer mye bra. Stadig flere kommuner ser at fagkompetanse innen mat og ernæring er nødvendig, også utenfor kjøkkenets fire vegger. Stadig flere innfører ordninger med matverter. Men det er fremdeles nødvendig med faglærte ernæringskokker på kjøkkenet. Vi vet at mange som jobber på institusjonskjøkken nærmer seg pensjonsalder, og vi vet at rekrutteringen til restaurant og matfag er laber. Sånn sett er det sterkt bekymringsverdig når kokkelinjer legges ned, slik Kjøkkenskriveren forteller om i dette nummeret.

Det skorter ikke på festtaler om Matnasjonen Norge, og det er heller ikke mangel på fagre ord om matglede og måltidskvalitet på institusjonene. Men hvis fylkeskommunene skal gjøre det vanskeligere for ungdommen å utdanne seg til kokk, da ser det mørkt ut.

Til neste år, 13. juni, er det landsmøte i Kost- og ernæringsforbundet. I disse dager jobber vi med strategiplanen for neste periode. Som vi ser, det er nok av utfordringer å ta tak i, også i årene som kommer.

**Arnt Steffensen**  
Leder



# BRUKER SPAREKNIVEN I INNLANDET

Fylkeskommunedirektøren i Innlandet foreslår å legge ned to videregående skoler og fire skolesteder fra skoleåret 2025/25. I tillegg foreslås å utvikle flere restaurant- og matfaglinjer.

**I**nnstilling til ny skole- og tilbudsstruktur i Innlandet, er det Skarnes og Dokka videregående skoler som foreslås nedlagt. Det gjelder også skolestedene Nordstumoen ved Storsteigen videregående skole, Dombås og Lom ved Nord-Gudbrandsdal videregående skole, og Flisa ved Solør videregående skole. Innstillingen foreslås det i tillegg å legge ned restaurant- og matfag vg1 og vg2 ved Valdres videregående skole, restaurant- og matfag vg2 ved Nord-Østerdal videregående skole og restaurant- og matfag vg1 ved Nord-Gudbrandsdal videregående skole, avd. Otta.

## SPARER EN MILLIARD KRONER

Fylkeskommunedirektør Tron Bamrud skriver i innstillingen at å opprettholde dagens skole- og tilbudsstruktur vil bety dårligere økonomi og strammere rammer for alle de videregående skolene i Innlandet. Dersom det ikke gjøres strukturendringer, kan dette gå ut over bredden i fagtilbudet, muligheten til å sikre en god oppfølging av elevene og også selve oppøringen.

– En videreføring av dagens struktur vil også bidra til mindre forutsigbarhet for elever og ansatte når det gjelder hvilke utdanningstilbud som blir satt i gang fra år til år, heter det videre.

Administrasjonen har utredet konsekvensene av de ulike alternativene som ble sendt på høring med hensyn til kapasitet, økonomi, reiseavstander og skolekyss.

– I forslaget som nå legges fram anslår vi at driftskostnadene i en 10-årsperiode vil bli knapt 1 milliard kroner lavere enn om dagens struktur opprettholdes. Det vil forhåpentligvis bidra til at vi kan holde et godt nivå på tjenestene til elevene og at



USIKKERT: Mathias G. Fransplass er elev og elevrådsrepresentant for klassen på Vg1 restaurant- og matfag på Otta. Nå går han og de andre elevene i klassen en usikker framtid i møte.



rammene for skoledrift ikke blir så knappe at det er vanskelig å opprettholde akseptabel kvalitet på utdanningstilbudet, sa Bamrud da han presenterte forslaget tidlig i oktober.

### ALTERNATIVE OPPLÆRINGS-MODELLER

Når det gjelder alternative opplæringsmodeller er det utredet fire forskjellige modeller innenfor yrkesfag. Bamrud foreslår kun å utvikle modellen som innebærer vg1 i skole med et læreløp i tre år med støtte fra skole. Denne mener han skal etableres som en søkbar alternativ opplæringsmodell ved aktuelle skoler.

### SYNKENDE ELEV TALL

Det har over tid vært nedgang i ungdomskullene i Innlandet, og denne utviklingen ser ut til å fortsette. Konsekvensen for fylkeskommunen er mindre penger fra staten til videregående opplæring. Fylkeskommunedirektøren ønsker å tilpasse skole- og tilbudsstrukturen til lavere elevtall og reduserte økonomiske rammer.

### OPPLEVES SOM KRISE

Marit Nicolaysen er faglærer på restaurant- og matfag på Nord-Gudbrandsdal videregående skole, avd. Otta. I høst startet ni elever på RM vg1. Hun forteller at både skolen og elevene tar beskjeden om mulig nedleggelse tungt.

– Jeg vet ikke helt hva som er dekkende beskrivelse. Det oppleves som en stor krise. Det som går igjen blant våre elever er at de sier at de aldri ville ha startet på denne utdanningen om det innebar flytting til Lillehammer, sier Nicolaysen, og tilføyer:

– Skolen har vært veldig engasjert i saken helt fra start og levert høringsinnspill for å få fram vårt syn på ny struktur. Selv om vi har fryktet det verste, blir det et slag i magen når man ser forslaget svart på hvitt, sier hun.

Hun mener det er ironi at forslaget innebærer nedleggelse av flere skolesteder som tilbyr restaurant- og matfag. Spesielt når fylket smykker seg med tittelen «Matfylket Innlandet».

– En nedleggelse hos oss vil få store konsekvenser også for lokalsamfunnet. Her har vi mange familiebedrifter innen mat

og reiseliv hvor våre elever jobber i helger og på kveldstid. En presset bransje vil bli enda mer presset om våre elever må flytte for å gå på skole, sier hun.

Hun mener fylkespolitikere skyter seg selv i foten når de legger ned restaurant- og matfag i de ytre områdene i Innlandet og samler alt i Mjøsregionen.

– Det vil gi enormt tap, både på kort og lang sikt. Det vil få katastrofale følger for lokalsamfunnet og for en allerede presset bransje.

Siste ord er ikke sagt om ny skole- og tilbudsstruktur i Innlandet. Før fylkestinget skal ta en avgjørelse er det varslet mange markeringer. Det blir det også på skolen i Otta.

– Neste uke skal vi ha et arrangement hvor elever, tidligere elever, representanter fra elevrådet, opplæringskontor, ordfører og lokalpolitikere får legge fram meningsinnlegg. Det er viktig å få fram alle stemmene i denne saken, sier Maria Nicolaysen.

### KJEMPER FOR Å BEVARE TILBUDET

På Storsteigen videregående skole avd. Nordstumo går det dette skoleåret seks elever på RM. Da er linjen fullsatt utfra kapasitet på skolekjøkkenet. Øyvind Berget, avdelingsleder skole, sier at Nordstumo også tidligere vært foreslått nedlagt, både i 2008 og i 2018. Skolen tar imot elever fra hele Innlandet og elevene får et botilbud på skolen. Dette botilbudet er ikke lovpålagt og noe av grunnen til at skoletilbudet ønskes fjernet, men likevel helt nødvendig, både for å kunne ha en skole og for å kunne gi den nødvendige tilretteleggingen og oppfølgingen som elevene trenger for å kunne lykkes i skole generelt.

– Elevene ble selvsagt engstelige over å kanskje miste skoleplassen sin her. Likevel har forslaget skapt en bevissthet og et ønske om å kjempe for å bevare dette skoletilbudet, sier Berget.

Som et alternativ til skoletilbudet på Nordstumo pekes det på tilrettelegging ved nærskolene som et alternativ.

– Vi har flere elever som allerede har prøvd dette, men ikke funnet seg til rette. Ved vår skole får de trygghet og forutsigbarhet i hverdagen, både i skole og på fritid. Den erfaringen de ansatte innehar



SLAG I MAGEN: – Skolen har vært veldig engasjert i saken helt fra start og levert høringsinnspill for å få fram vårt syn på ny struktur. Selv om vi har fryktet det verste, blir det et slag i magen når man ser forslaget svart på hvitt, sier faglærer Maria Nicolaysen på restaurant- og matfag ved Nord-Gudbrandsdal videregående skole, avd. Otta.



FÅ JOBBER: Toini O. Bratli mener det må være legitimt å spørre hva elever på restaurant- og matfag rekrutteres til da det er få jobber å oppdrive i distriktene.

etter mange års arbeid med ungdom som trenger individuelt tilrettelagt opplæring (ITO), er avgjørende for å lykkes. Når vi samtidig vet at antallet elever med vedtak om ITO er økende i Innlandet, så vil også behovet for vårt skoletilbud stadig være relevant for mange også i fremtiden. Elevene ved RM her hos oss jobber mot kompetansebevis da vi kun tilbyr vg1 som kan tas over 2 år, men med mulighet for fagbrev senere, sier han.

Berget mener at fylkesadministrasjonens ønske å legge ned flere skolesteder som

tilbyr restaurant og matfag sender dårlige signaler til både elever og yrkesgruppen generelt.

– Mange utdanningssteder forsvinner og de elevene som ønsker å gå restaurant og matfag må reise langt. Dette vil fort forsterke den negative trenden som allerede finnes med å skaffe kvalifisert arbeidskraft i restaurantbransjen og på institusjoner. Det er også sårbart for turistbransjen i flere av våre utkanter. Alt henger sammen med alt og blir et fagfelt først marginalisert så kan det bli vanskelig å bygge det opp igjen, avslutter Øyvind Berget.

### OPPRETTHOLDES FOR ENHVER PRIS?

Kostøkonom og ernæringskokk Toini O. Bratli er fylkesleder i Innlandet for Kost- og ernæringsforbundet. Til daglig er hun ansatt som matformidler med ansvar for juniorkokkene ved Geitmyra Ringsaker matkultursenter for barn. Hun synes denne saken er vanskelig.

– Det er trist at restaurant- og matfaglinjer legges ned, for jeg er glad i faget mitt. Samtidig er det nesten ikke jobber for kokker å oppdrive i distriktene. Hvis det utlyses stillinger, så er det gjerne små stillinger eller en stilling hvor man som kokk må forholde seg til flere arbeidssteder. Det må være legitimt å spørre hva disse elevene skal rekrutteres til, mener hun.

Blant de 30 juniorkokkene på Geitmyra er det bare noe få som sier at de ønsker å velge kokkeyrket.

– De fleste ungdommer i dag er opptatt av arbeidstid og lønn. Når de må ta et yrkesvalg, velger de helt andre retninger enn kokkfaget. De som er interessert i matlaging tenker at det kan de ha som hobby – ved siden av en bedre betalt jobb, sier Toini O. Bratli.

### AVGJØRES 23. OKTOBER

Det var i oktober 2022 at fylkestinget vedtok at det skulle utarbeides en sak om framtidig skolestruktur basert på nåværende og fremskrevne elevtall. 1. mai sendte fylkesutvalget en sak med ulike alternativer til ny skole- og tilbudsstruktur på høring med frist 31. august. Det kom inn over 500 høringsinnspill. 23. oktober skal saken avgjøres i fylkestinget.

*Sjekk [kjokkenskriveren.no](http://kjokkenskriveren.no) for oppdatering.*



NOMINERT: Åpent Bakeri er nominert til Matprisen i år i kategorien Årets Storkjøkken.

# NOMINERTE TIL MATPRISEN 2024

Matprisen arrangeres i år for ellefte gang. De nominerte for 2024 fordeles på åtte ulike priskategorier:

Matprisen, Årets kjøkken, Årets storkjøkken, Årets produsent, Årets råvareprodusent, Årets formidler, Årets salgskanal, og Debioprisen.

**I** kategorien Årets storkjøkken er det tre nominerte:

#### KREATIV CATERING

I juryens begrunnelse heter det: Kreativ Catering har i navn og virke vist at maten man bestiller til møter og fest slett ikke behøver å være trist etter strenge, foreskrevne regler for komposisjon i råvare og sammensetning. Med utgangspunkt i ferske råvarer, enten de kommer fra skog eller fjære, er maten god og fantasifull. Oppfinnsom er også firmaet når de finner måter å både øke andelen norske og økologiske råvarer og redusere matsvinnet fra dem.

#### ØYAFESTIVALEN

Om Øyafestivalen sier juryen: Rundt 20 000 gjester er innom daglig under festivalen. I over ti år har over 90 % av

festivalens måltider bestått av sesongens økologisk råvarer fra lokale bønder. Om så magen blir mett for øyet, har Øya fortsatt appetitt på bærekraftige måltider.

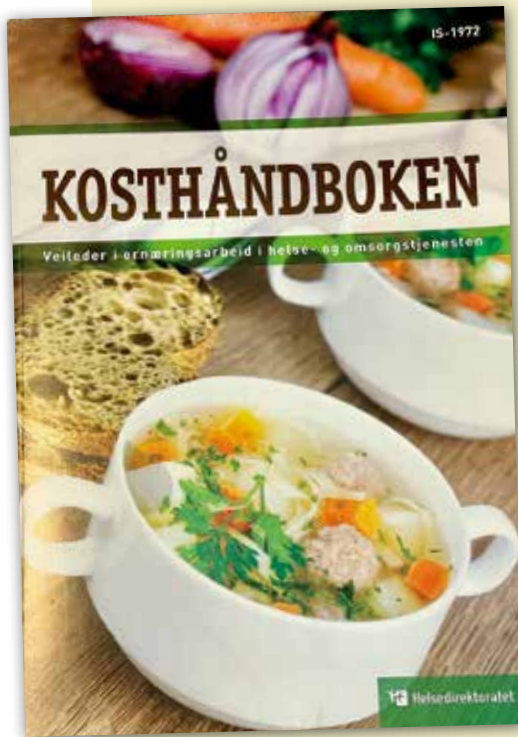
#### ÅPENT BAKERI

– Med lite bearbeiding, lite tilsetninger og lite maskiner, men desto mer manns- og kvinnekraft og respekt for råvarene, serverer bakeriet brød, søt bakst, pizzaer og mer til hovedstadens beboere. Bakeriet har det siste året markert seg ved å gjøre bærekraftige valg i råvarene, enten det er økologiske egg og kylling eller bruk av andresorteringsgrønnsaker fra lokale produsenter, skriver juryen om den nominerte.

*Her kan du lese om alle de nominerte i de ulike kategoriene: [matprisen.no](http://matprisen.no)*



Tekst og foto: Elisabeth Strøm



FRA 2012: Dagens Kosthåndbok er moden for revidering. Kost- og ernæringsforbundet er invitert til å delta i arbeidsgruppen som skal bistå i denne jobben.



LANSERING: Seniorrådgiver Guro Berge Smedshaug i Helsedirektoratet sier at planen er å presentere den nye retningslinjen i løpet av våren 2026.

DEN NYE KOSTHÅNDBOKEN:

# NASJONAL FAGLIG RETNINGSLINJE FOR MAT OG MÅLTIDER I INSTITUSJON

Først skal det arrangeres et rådslag om revisjon av Kosthåndboken. Så skal det oppnevnes en arbeidsgruppe. – Planen er å presentere den nye retningslinjen i løpet av våren 2026, opplyser seniorrådgiver Guro Berge Smedshaug i Helsedirektoratet.

**K**osthåndboken fra 2012 fikk ikke status som retningslinje, blant annet på grunn av omfanget. I ettertid har det vært et ønske fra fagmiljøene om at Kosthåndboken burde være en nasjonal faglig retningslinje. Det har blant annet blitt vist til at myndighetene har gitt ut det tidligere, både i 1983, 1975 og 1996. Nye kartlegginger av Kosthåndbokens føringer for mat og måltider i sykehjem og sykehus er tydelige på at det både er behov for en revidering og en tyngre normering.

– Rapporten Mat og måltider i sykehus (omtalt i nr. 3 /24) viste blant annet at det er behov for en standardisering av mat- og måltidstilbudet, både innholdsmessig og begrepsmessig. Rapporten peker også på et behov for mer kunnskap og informasjon om de nasjonale føringene for mat og måltider i institusjon, sier Guro Berge Smedshaug. Hun legger til at det må benyttes en egen metodikk for å lage en retningslinje. Det betyr at den reviderte retningslinjen vil bli et mye mer avgrenset produkt enn dagens. Da blir det viktig å finne ut hvilke anbefalinger det særlig er behov for å videreføre for å sikre god kvalitet. Men også hindre at det blir uønsket variasjon innen mat-, måltids- og ernæringsarbeid i institusjon.

## INNSPILL FRA FAGMILJØENE

– Det er 14 år siden Kosthåndboken ble lansert. Mye har endret seg på disse åre-

ne. Er det mangler i dagens håndbok som du tenker vil ha en naturlig plass i den nye?

– Det er blant annet spørsmål vi ønsker svar på fra et rådslagsmøte vi arrangerer 30. oktober. Vi vil også drøfte dette sammen med arbeidsgruppen som skal oppnevnes i løpet av høsten, sier Smedshaug.

## MÅ VÆRE RELEVANT

For at retningslinjen skal bli relevant for målgruppene og bli tatt i bruk, ønsker Helsedirektoratet innspill fra aktuelle fagmiljøer og andre interesserte som kjenner godt til Kosthåndboken. På Rådslagsmøtet ønskes det innspill på hvilke temaer/kapitler fra dagens Kosthåndbok som det er viktig å videreføre i ny retningslinje. Er det andre, nye områder/tema innen mat, måltider og ernæringsarbeid som bør få plass i en ny retningslinje? Siste utfordring er: Hva skal til for at den nye retningslinjen oppleves som nyttig og brukes av målgruppene?

– I forrige utgave av *Kjøkkenskriveren* hadde Kaja Helland-Kigen, klinisk ernæringsfysiolog i Lillestrøm kommune, en rekke ønsker og tanker om ny Kosthåndbok. Var det noen av hennes innspill som du tenker bør tas med i det videre arbeidet?

– Absolutt! Vi tar med oss alle innspill og kommentarer, og vi gleder oss til å ta fatt på arbeidet, avslutter Guro Berge Smedshaug.

Tekst: Elisabeth Strøm

# KONGEPOKAL TIL HÅVARD ONSØYEN

Landbruks- og matminister Geir Pollestad delte ut Hans Majestet Kongens Pokal til vinneren i NM i kokkekunst 2024, Håvard Onsøyen og medhjelperen Josefine Arnesen.

**NM** i kokkekunst ble gjennomført for 32. gang i år, og Norske Kokkers Landsforening har delt ut kongepokalen til mange vinnere siden Bent Stiansen vant konkurransen i 1990. 11 kokker med medhjelpere deltok i årets konkurranse, som gikk ut på å lage en 3-retters meny til 12. personer. Vinneren er fra Molde og jobber til daglig på restaurant Stock i Oslo.

## KONKURRANSE SOM INSPIRERER

NM i kokkekunst skal motivere faglærte kokker til å delta i konkurranser med høyt, faglig nivå.

– Å drive med kokkekunst på høyt nivå krever kunnskap, kompetanse og hardt arbeid. Jeg håper og tror at konkurranser, som nettopp denne, bidrar til å inspirere andre til å få seg et fagbrev som kokk, servitør eller andre viktige fag for mat- og måltidsbransjen, sa landbruks- og matminister Geir Pollestad på utdelingsseremonien i NM i kokkekunst 2024.

Pokalen delte Pollestad ut sammen med hoveddommer Sven Erik Rena. Vinneren får mulighet til å delta i både Veien til Årets kokk og konkurransen Årets kokk i kandidatavtale med Stiftelsen Norsk Gastronomi.

– Regjeringen har et mål om å styrke hele sektoren fra jord til bord mens vi bygger Matrasjonen Norge. Dyktige fagfolk er helt avgjørende for at vi skal få til det, sier Pollestad.

På god andreplass kom Aron Espeland og tredjeplassen gikk til Simen Johansen i konkurransen NM i kokkekunst.

## ECOLABS HYGIENEPRIS

Denne prisen skulle gå til den final deltakeren som gjennom hele konkurransen holdt høyest standard på hygiene og som best fulgte HACCP-rutinene for å ivareta mattryggheten i konkurranskjøkkenet. Prisen gikk til teamet som besto av finalist Simen Johansen og



KONGEPOKAL: Landbruks- og matminister Geir Pollestad sammen med vinnerne av NM i kokkekunst 2024, Håvard Onsøyen og hans medhjelper Josefine Arnesen. Foto: FOTOKNOFF AS

medhjelper Knut Brottveit.

## KUTTMATSVINN-PRISEN

Årets konkurranse hadde matsvinn høyt på agendaen. Alle final deltakerne måtte tydelig skille mellom matsvinn og matavfall i konkurransen. Prisen skulle gå til den av finalistene som klarte å utnytte råvarene på best mulig måte og som hadde minst mengde unngåelig matavfall til slutt. Denne prisen gikk også til finalist Simen Johansen og medhjelper Knut Brottveit.



HØYT NIVÅ: Her er forrett og dessert av final deltaker Aron Espeland, til daglig ansatt ved Brasserie France. Aron Espeland kom på 2. plass i konkurransen NM i kokkekunst. Foto: Tom Haga



Tekst: Elisabeth Strøm

## NÅR KULTUR MØTER KOSTHOLD:

# ELDRE INNVANDRERES MATVALG

Eldre innvandrere er bekymret for om de vil få servert mat de er vant med fra hjemlandet hvis de havner på norske sykehjem. Det er en av grunnene til at mange tar kostholdsgrep for å holde seg friske lenger, viser en studie.

Illustrasjonsfoto: Shutterstock



«**P**akistansk mat lages tradisjonelt med mye smør og olje. Det har jeg endret - jeg bruker veldig lite olje og bruker ikke smør i det hele tatt», sier en informant i en unik norsk studie.

Det er student Stephanie Maxson som i sin masteroppgave ved OsloMet har undersøkt smakspreferanser og matvaner blant aktive, eldre innvandrere i Oslo. Hun har intervjuet 14 førstegenerasjons innvandrere fra fem forskjellige land: Pakistan, India, Sri Lanka, Afghanistan og tidligere Jugoslavia. Snittalderen var 68,2 år, og samtlige var hjemmeboende og snakker norsk. I snitt har deltakerne bodd 39,6 år i Norge. Grunnen til at Maxson valgte informanter fra Oslo, var fordi det er her de fleste bor. 25 prosent av den eldre innvandrerbefolkningen har hjemstedsadresse i hovedstaden.

### MAT SOM KULTURELL IDENTITET

Ikke bare verdens, men også Norges befolkning, blir stadig eldre. Det gjør også andelen eldre førstegenerasjons innvandrere. Denne delen av befolkningen anslår man vil øke fra 7 prosent i dag til 24 prosent inn 2060.

Dette er en utvikling som vil by på flere utfordringer. For det første vet vi at ikke-smittsomme sykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og fedme forekommer oftere blant innvandrere enn i befolkningen ellers. For det andre vil flere eldre innvandrere trenge sykehjemsplasser i årene framover. Derfor vil matens rolle som kulturell identitet vil bli et viktig tema for både helsepersonell og kokker.

### HAVREGRØT OG KARRI MED CHAPATI

Alle informantene i studien kom til Norge som voksne. Med seg i bagasjen hadde de matvaner som var formet av den kulturen de var født og oppvokst i. Disse matvanene har fortsatt stor betydning i kostholdet, men samtidig rapporterer alle deltakerne at de har endret kostholdet i møte med norsk matkultur. De fleste har det forskeren kaller et bikulturelt kostholdsmønster. Det betyr at de spiser mat som er tradisjonell, både for deres opprinnelsesland og for Norge. Middagen består ofte av mat de er vant med

fra hjemlandet, mens frokost og lunsj er mer i tråd med norsk kosthold, som havregrøt med frukt og nøtter til frokost og brød med makrell i tomat til lunsj. Noen ganger kombineres kostholdene i en og samme rett. For eksempel laks laget med tradisjonelle pakistanske krydder servert med ris og bhindi (økra).

Flere av deltakerne som spiste et integrert kosthold, forklarte hvorfor de foretrekker mat fra opprinnelseslandet til middag. Dette sa Samina (64): «Norsk mat har ingen krydder. Derfor liker jeg pakistansk mat, fordi vi bruker mye krydder. Det handler ikke om tradisjon, vil liker bare smaken».

På spørsmål om hvorfor de foretrekker norsk mat til frokost og lunsj, var svaret at denne maten er lett tilgjengelig, raskere å tilberede og sunnere. Lunsjretter fra opprinnelseslandet krever ofte lang tilberedningstid eller oppvarming, mens norsk mat kan spises kald. Norsk mat som ofte spises av deltakerne er laks og annen fisk, fiskekaker, makrell i tomat, rekesalat, havregryn, knekkebrød, ost og syltetøy. Noen få deltakere rapporterte at de hadde gått helt over til et norsk kosthold. De beskrev kostholdet sitt som sunnere enn det de hadde før de kom til Norge. Likevel foretrekker de tradisjonell mat fra opprinnelseslandet når de feirer høytider eller samles til fest.

### KOSTHOLD I ENDRING

Et kosthold er noe som stadig blir påvirket utenfra. For eldre innvandrere endres kostholdet etter påvirkning fra barn og barnebarn. Som Bilal (68) sier: «Fordi barna er født i Norge, vil de ikke spise pakistansk mat hver dag. Derfor følger vi dem». Norsk mat i denne sammenhengen er gjerne taco, pizza, lasagne og spagetti. – Selv om eldre nordmenn sannsynligvis ikke vil identifisere disse matvarene som tradisjonell norsk mat, har mange eldre innvandrere ingen erfaring med kostholdet i Norge før ankomsten av taco og pizza, skriver Maxson i oppgaven sin.

### SØKER ERNÆRINGSRÅD

Et tema som informantene tok opp i intervjuene var kostholdets betydning for helsen, spesielt når man blir eldre. Mer enn halvparten sier at de søker ernæ-

ringsråd gjennom media. Råd fra leger og ernæringsfysiologer påvirker også hva de spiser. Disse rådene har de fått på eldre-senter eller på biblioteket, arrangementer som gjerne er i kommunal regi. Dette er også tema blant venner og familie. Marija (65) og mannen har en avtale «om at vi skal si til hverandre når vi spiser sjokolade, du trenger ikke spise så mye».

### INVESTERING FOR FRAMTIDEN

Mye av motivasjonen for å spise sunt, handler om å redusere risiko for sykdom og ønske om sunn aldring. Kostholds- endringer informantene nevner handler om mer fiber, frukt og grønt i kosten og mindre fett, sukker, karbohydrater og rødt kjøtt. Flere av informantene har hatt familiemedlemmer som har gått tidlig bort fordi de har spist usunt og har fått livsstilssykdommer. De ønsker ikke samme skjebne.

En utbredt bekymring hos deltakerne var å bli så pleietrengende i alderdommen at de må på sykehjem. Blant annet var de bekymret for om de ville klare å opprettholde kulturell og religiøs identitet om de blir for syke til å bo hjemme. «Jeg kan spise fisk, men hvis kyllingen ikke er halal, kan jeg ikke spise den», sa Ayesha (60).

### TRØST OG TRYGGHET

Stephanie Maxson har tidligere jobbet på sykehus og er utdannet klinisk ernæringsfysiolog fra USA. I arbeidet med masteroppgaven har hun samarbeidet med Nofima og Ida Synnøve Grini, som er seniorrådgiver ernæring for Mat, Helse, Innovasjon og Forbruker i Nofima.

– *Hvorfor er Nofima engasjert i dette temaet, Ida Synnøve Grini?*

– For et matforskningsinstitutt er det viktig å ha kunnskap om forbrukere generelt, om matvalg og sensorikk. Nofima er tett knyttet til matindustrien, som igjen kan lage produkter som er rettet mot sunne og helseaktive valg. Det er for tiden stort fokus på persontilpasset mat i bransjen. Smakspreferanser kontra innvandrere og matkultur er en viktig del av forskningen vår knyttet opp mot folkehelse, sier Ida Synnøve Grini som selv har jobbet med temaet eldre over mange år i Nofima. For tiden holder hun på med en doktorgrad om norske eldre og deres matvaner.



– Dette er den første studien som er gjennomført om dette temaet i Norge. Vil du si at informantene dine er representative, Stephanie Maxson?

– Jeg har snakket med en liten gruppe innvandrere som kommer fra fem ulike land. Felles for dem er at de er aktive, hjemmeboende og snakker norsk. Svarene kunne nok blitt annerledes om informantene ikke snakket norsk og ikke var like integrert i samfunnet.

– Var det noen funn som overrasket deg?

– Flere studier viser at innvandrere etter hvert aksepterer matvanene i sitt nye hjemland. Min studie viser at de spiser norsk frokost og lunsj. De fleste er vant med varm mat til disse måltidene, men det er vanskelig å få til, for eksempel på jobben. Det mest overraskende er at de fortsetter å spise norsk frokost og lunsj også etter at de pensjonerer seg. Man kunne tro at når de er hjemme og får mer tid til rådighet, ville spist mer tradisjonelt. Dette viser norske mat til disse måltidene har blitt tradisjon for dem.

– Deltakerne i studien er bekymret for matomsorgen på sykehjem. Hva bunner bekymringen i?

– De er mest redde for at maten ikke skal tilpasses dere religion. Barndommens smaker er viktig, det gir trøst og trygghet. Det er enklere å få i seg mat om det som blir servert vekker minner. Dette er spesielt viktig når man er på sykehus eller sykehjem, sier hun. Ida Synnøve Grini legger til:

– Dette har vi også sett i andre studier på eldre. Mange sier at om smaken de er vant med forsvinner, så er selve livet også borte. På mange måter kan vi si at smaken trumfer maten de får servert.

– Hvilke råd kan dere gi til kokker som ønsker å lage mer autentiske retter fra ulike kulturer, men som per i dag kanskje har begrenset kunnskap om dette?

– Temaet mat og innvandrere må komme inn i kokkeutdanningen i mye større



Illustrasjonsfoto: Shutterstock



**MATVANER:** Stephanie Maxson har i en masteroppgave ved OsloMet undersøkt smakspreferanser og matvaner blant aktive, eldre innvandrere i Oslo. Denne er første i sitt slag. Foto: Privat

grad enn i dag. Spesielt med tanke på at antall eldre innvandrere her i landet vil øke i årene framover, sier Grini.

– Det er kosthåndboken som legges til grunn når sykehjem planlegger menyen. Hvordan kan kokkene legge til rette for mer kulturelt tilpasset kosthold uten at det går på bekostning av ernæringsmessig

## Dette er hovedfunnene

- Innvandrere fortsetter å følge et tokulturelt kosthold mange år etter at de immigrerte til Norge. De kombinerer tradisjonell mat fra hjemlandet med norsk mat, spesielt frokost og lunsj.
- I likhet med norske eldre gjør eldre innvandrere også kostholdsendringer for å redusere risiko for sykdom.
- Å holde seg frisk og være uavhengig av andre i alderdommen motiverer eldre innvandrere til å spise sunt.
- Eldre innvandrere bekymrer seg for manglende tilgjengeligheten av tradisjonell mat på norske sykehjem, noe som påvirker deres kulturelle identitet.

*kvalitet?*

– Jeg mener all mat kan lages på en slik måte at den følger de anbefalte kostrådene. Får eldre innvandrere servert mat med smaker de liker, er det også sannsynlig at de spiser mat som gir de næringsstoffene de trenger, avslutter Stephanie Maxson.



# - KARTLEGGER HVER ENKELT

Sykehjemsetaten i Oslo kommune benytter verktøyet Min livshistorie for å kartlegge alle aspekter ved beboernes liv, også matpreferanser.

**-** *Har Sykehjemsetaten tall på hvor mange eldre innvandrere som bor på byens sykehjem?*

- Oslos befolkning er stor og mangfoldig, og vårt mål er å legge til rette for de behovene våre beboere har. Eldre med samme bakgrunn kan ha helt ulike ønsker. Vi fører ikke statistikk over landbakgrunn på våre beboere, men som i resten av samfunnet, så har vi ansatte og beboere med ulik bakgrunn. Framover så kommer nok beboere på langtidshjem med innvandrerbakgrunn til å øke sammenlignet med i dag, på samme måte som utviklingen har vært i Oslo, svarer klinisk ernæringsfysiolog i Sykehjemsetaten Evy Szasz Nergård i en e-post.

*- Hvordan tilrettelegges det for eldre innvandrere på sykehjem i dag når det kommer til mat og ernæring?*

- Det viktigste målet for maten som serveres på langtidshjem og helsehus er at beboerne skal like den og spise godt. Derfor er Sykehjemsetatens satsingsområder

innen mat og ernæring forebygging av underernæring og gode måltidsopplevelser. Sykehjemsetaten bruker "Personsentrert omsorg" som sin omsorgsfilosofi. I det ligger det at man skal bli kjent med og kartlegge en persons ønsker og behov innen alle aspekter av livet, også mat, og derigjennom få fram hvilke matpreferanser beboere har ved innflytting. Konkret brukes et verktøy som heter Min livshistorie til dette, og det lages tiltaksplaner for hver enkelt ut fra det som kartlegges, skriver hun, og legger til at de erfarer at pårørende til innvandrere i større grad enn andre tar med middag til sitt familied medlem. Dette legges det til rette for.

*- Hvordan sørger kommunen for at de ansatte har nødvendig kunnskap om ulike kulturelle og religiøse matvaner?*

- Personsentrert omsorg handler om et samspill mellom pasient, helsepersonell og pårørende hvor fagkunnskap og pasientens ønsker og behov tillegges like stor vekt. Når det kommer til hvilke koster/

dietter som tilbys, forholder Sykehjemsetaten seg til Kosthåndboka. Vi har halal og vegetar på menyen. De som har behov for koshermat bor samlet, og dersom det unntaksvis er behov for koscher et annet sted, ordner kjøkkenet på denne enheten mat til dem. De fleste langtidshjem feirer ulike dager gjennom året som for eksempel eid, FN dagen, julehøytiden eller har ulike temakvelder som kreolsk aften, spansk eller fransk aften med ost og vin. I tillegg markeres flere av "matdagene", som fårrikålens dag, skillingsbollens dag, vaffeldagen, lussekatter på St. Lucia osv.

*- Med eldre reformen Bu trygt heime vil også mange i denne gruppen få oppfølging og hjelp i egen bolig. Hvilke utfordringer byr det på i denne sammenhengen?*

Dette må bydelene svare på, da det er de som har ansvar for hjemmeboende, avslutter Evy Szasz Nergård i Sykehjemsetaten i Oslo kommune.



# iCombi Pro. iVario Pro.

## Opplev selv, uendelig med muligheter.

De dekker 90% av alle matlagingsfunksjoner. Krever mindre plass på grunn av sitt brede bruksområde, synergieffekter og intelligente funksjoner. Hjelper deg å redusere matsvinn, tid og energi. Produserer mer enn noen gang før. Med en kvalitet du kan stå inne for.



**Registrer deg nå,  
opplev selv.**

Online eller personlige eventer.  
Registrer deg på [rational.no](http://rational.no) eller  
[post@rational.no](mailto:post@rational.no)

**RATIONAL**

Tekst: Elisabeth Strøm  
Oppskrifter: Ellen-Merethe Grundtvig Lurås/Unilever Food Solutions

# VELSMAKENDE KANTINE- RETTER PÅ 1-2-3

For små og mellomstore kantiner kan det være greit å ha noen enkle oppskrifter på lur som krever få ingredienser og som er ferdig i en fei.

Felles for de åtte oppskriftene i inspirasjonsheftet fra Unilever Food Solutions er at de er enkle å lage, krever maks seks ingredienser og tar kun 30 minutter å tilberede.

Det er Ellen-Merethe Grundtvig Lurås, fagkonsulent i Unilever Food Solutions, som har utviklet oppskriftsheftet. Hun er utdannet kokk og har jobbet flere steder i Norge og i Østerrike. Før hun begynte hos Unilever Food Solutions jobbet hun ti år som kantineleder for ISS. Der tilegnet hun seg mye kunnskap om å iverksette nye konsepter, menyplanlegging og personalansvar. Som ansatt i Unilever Food Solutions har hun blitt en del av et firma som tar utgangspunkt i at alle kan lage god mat ved hjelp av de rette produktene. Og som ikke minst tenker bærekraft, matsvinn og å løfte og hjelpe frem alle landets kokker til å lage sunn og god mat til sine spisegjester

– *Hva var bakgrunnen for å utvikle disse oppskriftene, og hvem er målgruppen, Ellen Merethe Grundtvig Lurås?*

– Tanken er å gjøre det enklere for kantiner og mindre kjøkken å kunne servere sunne, enkle og smakfulle retter på kort tid. Målgruppen er mindre kantiner, caféer og generelle spisesteder hvor det er et behov for å gjøre ting så enkelt som mulig.

– *Hvordan har du balansert behovet for enkelhet med ønsket om å lage sunne og velsmakende måltider?*

– Vårt utgangspunkt er å bruke få,

men næringsrike ingredienser som gir mye smak. Ved å velge ingredienser som er enkle å tilberede og kombinere, kan vi sikre at rettene både er sunne, bærekraftige og enkle å lage. Vi bruker mye Knorr Primerba urter i olje i våre retter. Disse gir intensiv smak av urter og finnes i mange varianter. Det gjør det enkelt å variere smakene i rettene.

## RIMELIGE MED GOD SMAK

– Utfordringen var å finne ingredienser som både er lett tilgjengelige og rimelige, samtidig som de gir god smak og næring. Vi vet at det ikke er alle som jobber på kjøkken som har fagbrev eller så mye erfaring. Derfor måtte oppskriftene være enkle og ikke kreve for mye forkunnskaper.

– *Er det noen spesielle ingredienser eller utstyr som ble valgt for å gjøre matlagingen enklere?*

– Vi valgte ingredienser som er allsidige og som kan brukes i flere retter, som Knorr Tomatino, kylling og pasta. I en av rettene har vi for eksempel kokt pastaen ferdig i gratengsaus for å spare et steg.

– *Kan oppskriftene tilpasses ulike kantiner med varierende utstyr og ressurser?*

– Absolutt. I disse oppskrifter er det full fleksibilitet på å bruke det man har tilgjengelig, for eksempel om man har noen grønnsaker liggende hvor det ikke er nok til en egen rett. Disse oppskriftene er også ment for å hjelpe den enkelte til å kutte matsvinn.

## LETTERE ARBEIDSHVERDAG

– Ved å tilby enkle og raske oppskrifter håper vi å redusere stress og arbeidsbelastning for de ansatte på kjøkkenet. Dette kan gi dem mer tid til andre viktige oppgaver og bidra til en mer effektiv og hyggelig arbeidshverdag. I tillegg gir det variasjon og matglede til gjestene.

– *Hva er de mest populære oppskriftene så langt?*

– De mest populære oppskriftene er Pasta Carbonara i form og Thaisuppe. Begge rettene er enkle å lage, men fullpakket med smak, noe som både ansatte og spisegjester setter pris på, avslutter Ellen Merethe Grundtvig Lurås.







10 P

## THAISUPPE

En varmende suppe som kan varieres i det uendelige, med kjøtt, fisk, kylling eller som vegetar, Bruk det du har tilgjengelig.

### INGREDIENSER:

300 g pulver Knorr Thaisoup  
2,5 liter vann  
0,5 liter Rama Professional Mat 15 %

### FRAMGANGSMÅTE:

Bland suppepulver, vann og Rama mat i en kjele og varm sakte opp. Rør jevnlig.

### TIPS!

Forslag til servering:  
Skalldyr, kylling, grønnsaker julienne,  
friske urter, brødkrutonger.





## CARBONARAGRATENG MED BACON

En enkel måte å servere favoritten pasta Carbonara.

### INGREDIENSER:

300 g Knorr Carbonarasaus, pulver  
1 liter vann  
1 liter Rama Mat 15%  
0,5 kg bacon  
0,5 kg revet ost  
1,5 kg pasta/spagetti

10 P

### FRAMGANGSMÅTE:

Lag Carbonarasausen av sauspulver, vann og Rama Mat. Lag pastaen.  
Legg kokt pasta i en gastrobakk og hell over sausen. Topp med revet ost. Sett bakken i ovnen ca 30 minutter på 180 grader C.  
Sprøstek bacon i biter og dryss over gratengen rett for servering.

### TIPS!

Bruk gjerne litt grønnsaker du har til overs i gratengen, som for eksempel vårløk, blomkål eller brokkoli.

## TOMATISERT FISKEGRYTE

En sunn og mettende fiskegryte med tomat-saus, fisk og grønnsaker. Serveres med godt brød.

### INGREDIENSER:

1,5 kg fisk  
1 boks Knorr Tomatino tomat-saus  
1 boks Knorr Ratatouille  
10 g Knorr Primerba, hvitløk krydderpasta  
20 g Knorr Asian Chicken powder

10 P

### FRAMGANGSMÅTE:

Kutt fisken i terninger. Her kan du bruke hva du har tilgjengelig, som torsk, sei eller laks.  
Legg lagvis fisk, Knorr Tomatino og Knorr Ratatouille i en ildfast form.  
Smak til med hvitløkspasta og chicken powder.  
Stekes i ovn ca. 25 minutter på 180 grader C.





## BRATWURST MED ROTMOS

10 P

Klassisk husmannskost hvor rotmosen får en skikkelig smaksboozt av en hemmelig ingrediens. Server med Maille Old style sennep.

### INGREDIENSER:

20 stk bratwurst

1 kg søtpotet

1 kg sellerirot

50 g Rama Mat &amp; baking

1 dl Rama Mat 15%

Ca. 50 g Knorr Asian Chicken powder

### FRAMGANGSMÅTE:

Søtpotet og selleri skrelles og skjæres i passe store biter. Kokes i vann til de er møre.

Sil bort vannet og hell grønnsakene tilbake i kjelen.

Tilsett Rama margarin og Rama mat 15%. Bruk stavmikser og bland det til en puré. Smak til med Chicken powder.

Stek bratwurstene og server retten sammen med Maille Old style sennep.

I tillegg til oppskriftene som gjengis med tillatelse her, består heftet av oppskrifter på italiensk tomatisert saus med kyllingbryst, pastagrøt, kremet pastasalat og panna cotta med bærcoulis.



 Unlever  
 Food  
 Solutions
Maks 30min  
tilagingsid

1-2-3



KANTINE

Maks 6  
ingredienser

## PÅ MENYEN

Vår dyktige kantinekokk, Ellen Merethe, har satt sammen noen herlige oppskrifter som passer perfekt for små og mellomstore kantiner. Disse rettene er enkle å lage, med maksimalt 6 ingredienser, og tar kun 30 minutter å tilberede.

- Italiensk Tomatert saus med kyllingbryst
- Bratwurst med Rotmos
- Tomatert fiskegryte
- Tillsuppe
- Pasta grateng
- Kremet pastasalat
- Pasta Carbonara i form
- Panna cotta med bærcoulis



VELBEKOMME



# ULTRAPROSESSERT MAT – EN TRUSSEL?

Marit Kolby advarer mot å bruke ultraprosessert mat på storkjøkken fordi slik mat skader både helsen og matkulturen vår. På et seminar nylig utfordret hun kokker til å reflektere over hva som kan være hensikten når matindustrien lager produkter med billig fyll- og erstatningsstoffer i stedet for ekte råvarer.

MATVALG: – Som kokk mener jeg at jeg har et veldig godt grunnlag for å ta både gode og sunne matvalg, sier Rune Andre Nyland.



**M**arit Kolby mener ultraprosessert mat utgjør en helserisiko og at mye av sykdomsbyrden her i landet kan kobles til inntak av omfattende prosesser og industrifremstilt mat. Dette til tross for at slik mat ofte markedsføres som praktisk og tilsynelatende sunn. Hun argumenterer for at denne typen mat, som består av ingredienser og tilsetningsstoffer som ikke finnes naturlig i kjøkkenet, ikke bare bidrar til fedme, men også kroniske sykdommer. Hun mener vi har nok forskning som tydelig viser at ultraprosessert mat ikke bare endrer kroppen vår, men også påvirker hvordan og hvor mye vi spiser.

## MAKSIMERE PROFITT

Marit Kolby var nylig invitert til et seminar i regi av Kost- og ernæringsforbudets avdeling Oslo-Viken for å snakke om ultraprosessert mat i offentlige institusjoner og hva det gjør med spisegjestene. Hun minnet forsamlingen om å alltid stille spørsmål om hensikt: Hvorfor lager matindustrien produkter som skal fortrenge råvarerbasert mat?

– Hensikten med ultraprosessering er å maksimere profitten til de som står bak produksjonen og markedsføringen. Når mat ultraprosessegges kommer ikke det

den som skal spise maten til gode, sa hun. Kolby er ernæringsbiolog, høyskolelektor, forsker og forfatter. I tillegg har hun over 117 000 følgere i sosiale medier hvor hun skriver om mat, ernæring og deler oppskrifter. Hun viste blant annet til et innspill hun har fått av en følger. Det var et foto av en ingrediensliste på en asparagessuppe som et helseforetak på Vestlandet har på menyen. Suppen inneholder knapt spor av asparages.

– Jeg er ikke her i dag for å si at dere må gjøre ting annerledes. Men spørsmålet er om det er behov for et matoppgjør i helsevesenet. Mat har blitt en salderingspost og økt bruk av ultraprosessert mat ødelegger ikke bare matkulturen vår, det ødelegger også et håndverk, sa hun til en lydør forsamling kokker og ernæringsfolk, og la til:

– Vi burde hatt et nasjonalt kompetansesenter her i landet som kan gi råd til sykehus og institusjoner om hvordan andelen råvarer i den ferdige maten kan økes. Utfordringen er å finne et politisk parti som ville gått til valg på en slik sak, sa Kolby, og kastet fram et forslag til forsamlingen om å utfordre våre politikere på hva slags strategi de har for å endre dagens matsystem.

## TAR SAMFUNNSANSVAR

Rita Nilsen McStay er leder for helse, ernæring og forskning i Orkla Foods Norge.





LUNSJ: Orkla Food Norge sto for grønn lunsj, her servert av Rene Pedersen.



ULTRAPOROSSERT MAT: Marit Kolby (t.v.) og Rita Nilsen McStay presenterte ulike syn på ultraprosessert mat for deltakerne på seminaret.

Hun viser til at en stor del av befolkningen er opptatt av temaet ultraprosessert mat, men samtidig består nordmenns handlevogn av 60 prosent av nettopp slike matvarer. Over halvparten kommer fra kategorien brus, godteri, chips og sjokolade.

– Hvorfor ikke starter der hvor inntaket er størst, utfordret Rita Nilsen McStay.

Hun ønsket å få fram at Orkla Foods Norge er opptatt av å utvikle sunne produkter som treffer hele befolkningen gjennom å tilby ulike varianter, ulike smaker i ulike formater. Helt siden 80-tallet har de jobbet med å redusere salt, sukker og fett i sine varer.

– Det har vært mye snakk om at når makrell i tomat lages på tube, så blir produktet ultraprosessert fordi den tilsettes fortykningsmiddel. Der Kolby mener vi gjør dette ut fra et profittønske, handler det for Orka Foods Norge om tilgjengelighet. Vi ønsker å gjøre det enklere for alle å spise fisk, sier hun.

Ifølge Nilsen McStay tar matindustrien samfunnsvar, ofte drevet fram av bevisste forbrukere. Derfor jobber Orkla Foods for tiden med å forenkle ingredienslistene i hele sin portefølje. Fargestoff er fjernet fra Toro pannekakerøre, kosemat som pannekaker, syltetøy og nugatti har både blitt grovere og inneholder min-

dre sukker. Orkla Foods Norge har også igangsatt et forskningsprosjekt sammen med Nofima om å øke andelen norske råvarer, redusere uønskede tilsetningsstoffer og bruke bærekraftig teknologi i produksjon av en serie supper.

#### FØDT PÅ NY

Det var nærmere 80 deltakere på seminaret. Kokk Bodil Stavns jobber til daglig på Kruttverket FUS barnehage i Nittedal, en barnehage som legger stor vekt på å lage det meste av maten fra bunnen av. De baker for eksempel alt av brødmatt selv. Hun deltok på seminaret sammen med sønnen sin Eirik Stavns Lunde. Begge er opptatt av maten de spiser, spesielt Eirik Stavns Lunde som i mange år har slitt med alvorlig matallergi.

– Jeg har vært allergisk mot tilsetningsstoffer, sukker, gluten og laktose. Jeg sluttet med all ultraprosessert mat i en periode og vil nesten si at jeg ble født på ny. Nå kan jeg spise det meste jeg har lyst på, sier han.

Også kokk Rune Andre Nyland som er ansatt på Akershus Universitetssykehus (A-hus), deltok på seminaret. Han forteller at de på produksjonskjøkkenet lager det meste av mat fra bunnen av og har lite innslag av ultraprosessert mat på menyen.



MATALLERGIER: Kokk Bodil Stavns og sønnen Eirik Stavns Lunde er mer enn middels opptatt av ultraprosessert mat.

– Vi må ikke glemme at pasienter på et sykehus ofte har andre behov enn mannen i gata. Det gjenspeiler seg selvfølgelig i våre menyer, sier Nyland.

Som privatperson er han veldig opptatt av å lage mat selv.

– Målet er å spise fisk to ganger i uka og ha en vegetardag. Vi har drivhus og bruker både urter fra egen hage i maten og egen- dyrkede grønnsaker i fredagstacoen, sier han, og legger til at det må være rom for å kose seg litt i hverdagen også.

– Som kokk mener jeg at jeg har et veldig godt grunnlag for å ta både gode og sunne matvalg, sier Rune Andre Nyland.

## ULTRAPROSESSERT MAT:

# EN BLIND FLEKK I UNDERVISNINGEN PÅ RESTAURANT- OG MATFAG

Både yrkesfaglærere og elever på restaurant- og matfag trenger økt bevissthet og forståelse om temaer rundt ultraprosessert mat. I dag er ikke dette nevnt i verken læreplanen for vg1 eller vg2.

**“** *Det handler om å vite hva begrepet er for noe. Hvis man får en innføring i hva begrepet er, så kan man i kanskje større grad relatere seg til det. Det er nok veldig svevende for mange, for folk flest kanskje*  
**Sitat fra informant**

**C**atrine Gjønnnes har vært student ved Yrkesfaglærerutdanningen i restaurant- og matfag ved OsloMet i Oslo fra 2021-2024. Hennes bacheloroppgave hadde tittelen «Ultraprosessert mat- tema for undervisningen i restaurant og matfag?». Her stilte hun spørsmålet: Hvordan forstår yrkesfaglærere på restaurant- og matfag begrepet ultraprosessert mat (UPM), og på hvilken måte blir denne kunnskapen formidlet til elever?».

### OVERFLATISK OG GRUNNLEGGENDE

Hun har intervjuet fem yrkesfaglærere fra ulike regioner i landet for å undersøke deres kunnskap om temaet og hvordan de tilnærmer seg det i undervisningen. Hennes funn er at lærernes forståelse av UPM er overflatisk og grunnleggende, uten forankring i vitenskapelige kilder. Dette til tross for at temaet har fått økt oppmerksomhet den siste tiden og at et høyt inntak av slike matvarer kan ha negative påvirkninger på folkehelsen. Undersøkelser viser at 60 prosent av matvarer som vi handler i butikk, er ultraprosesserte.

### ELEVER VISER BEGRENSET INTERESSE

Når lærerne har overflatisk forståelse, får dette konsekvenser for undervisningen. I klasserommet er undervisningen om ultraprosessert mat indirekte og uten faglig forankring, viser undersøkelsen. Dette kan ha sammenheng med at temaet ikke er nevnt i læreplanene. Yrkesfaglærerne som er intervjuet, gir også uttrykk for at elevene selv viser begrenset interesse for å vurdere helseeffektene av ultraprosesserte matvarer. De prioriterer ofte pris, lettvinde løsninger og umiddelbar tilfredsstillelse ved valg av matvarer, noe som kan føre til ukritisk inntak av ultraprosessert mat.

### KUNNSKAP OM GODE MATVALG

Catrine Gjønnnes konkluderer med at det er viktig å øke lærernes kunnskap om ultraprosessert mat og løfte temaet i undervisningen. Dette kan blant annet gjøres ved å legge bedre til rette for tettere samarbeid mellom skolene og ulike samfunnsaktører, spesielt matindustrien. Et slikt samarbeid kan både forbedre undervisningen og gi elevene en bedre



## Antologi

Bacheloroppgaven til Catrine Gjønnnes inngår i årets antologi over bacheloroppgaver skrevet av studenter ved Yrkesfaglærerutdanningen i restaurant- og matfag ved OsloMet.



### INN I KLASSEROMMET:

Catrine Gjønnnes er opptatt av at fremtidige yrkesutøvere innenfor kokkfaget må ha kunnskap om ultraprosessert mat. Da må også yrkesfaglærernes ha en økt forståelse og bevissthet om temaet.

Foto: Privat

“ Vi hadde om hel- og halvfabrikata for et par uker siden, da snakket vi litt om at det var laget på fabrikk, men vi snakket ikke om det var ultraprosessert eller ikke

### Sitat fra informant

forståelse av temaet.

– Fremtidige yrkesutøvere innenfor kokkfaget må ha kunnskap om ultraprosessert mat og de ulike forskningsperspektivene knyttet til det, mener Gjønnnes.

Hun viser til at dagens skolesystem i økende grad vektlegger både folkehelse og livsmestring, som et av de tverrfaglige temaene som ble introdusert i 2020. Her er målet å styrke elevenes evne til å ta gode (mat)valg for fysisk og psykisk helse. I videregående skole skal elever på restaurant- og matfag kunne forklare hvordan mat, drikke og livsstil påvirker helsen, forstå kostholdsråd og kunne produsere og anbefale mat basert på dette.

– Selv om læreplanene ikke direkte adresserer spesifikke trender som ultraprosessert mat, tar de sikte på å inkludere relevante emner som bidrar til å fremme elevenes forståelse av sunne levevaner og matlaging, skriver Catrine Gjønnnes.

### GODE VALG KREVER KUNNSKAP

Catrine Gjønnnes er utdannet kokk og jobber i dag ved Sagavoll folkehøyskole i Telemark.

– *Hvordan jobbes det med ultraprosessert mat ved folkehøyskolen?*

– Vi ønsker å lage så mye av maten som mulig fra bunnen av, fordi vi ønsker å tilby elevene et sunt og næringsrikt kosthold som fremmer god helse. Vi baker alt av brød selv, og vi lager ofte knekkebrød. Når det gjelder middager, tilbereder vi vanligvis maten fra bunn med ferske råvarer. Dette gir oss bedre kontroll over innholdet i maten, og vi unngår mange av de unødvendige tilsetningsstoffene som finnes i ferdigproduserte varer, sier hun. Samtidig må de forholde seg til økonomiske rammer. Budsjetten er på ca. 60 kroner per elev per dag, noe som gjør det utfordrende å bruke ferske råvarer, spesielt med dagens økende matpriser. Derfor hender det at de av og til må ty til ferdigprodukter for å få budsjettet til å gå opp. Selv da prøver de å være bevisste på matvalgene.

– For å kunne gjøre gode valg, er det viktig å ha kunnskap om hva som gjør et produkt ultraprosessert. Mange tilsetningsstoffer blir sett på som negative, men vi er også klar over at noen tilsetningsstoffer faktisk er nødvendige for å sikre holdbar-

heten til mat. Dette er avgjørende for å kunne oppbevare mat på en trygg måte, spesielt når vi skal servere store mengder mat til mange elever, sier hun.

– *I oppgaven din uttaler lærerne at elevenes bevissthet rundt ultraprosessert mat er lav. Hvordan er det på folkehøyskolen?*

– Jeg opplever at det er litt delt. Noen av elevene er nok veldig bevisste på dette og ønsker å spise et råvarebasert kosthold, men jeg tror majoriteten er lite bevisst. Elevene får servert alle sine måltider på skolen, men det er både burgersjappe og butikk i nærheten og elevene har mulighet til å tilberede mat selv på elevkjøkenet. Der går det ofte går i ferdigpizza, kaker, nudler o.l. Nytt av året er også at veldig mange tar med seg brus til middagen og drikker det til maten. Ikke minst energidrikker, det er et enormt forbruk. Så der har vi en vei å gå. Vi må prøve å formidle kunnskapen vi har på en god måte til elevene, uten at de oppfatter det som mas, for da kan alt bli mot sin hensikt, avslutter Catrine Gjønnnes.

# STERKERE LUT MÅ TIL OM NORDEN SKAL HALVERE MATSVINNET INNEN 2030

Matsvinnet i Norden reduseres ikke fort nok til at vi kan nå det globale målet om å halvere det innen 2030. En ny rapport kommer med anbefalinger for å få fart på reduksjonen av matsvinnet. Medisinen er kraftigere tiltak og styrket nordisk samarbeid.

**M**ed bare seks år igjen til 2030 mener forskerne bak rapporten at det ikke lenger er nok med frivillig innsats. Kraftigere politiske styringsmidler må tas i bruk, ellers vil ikke matsvinnet bli redusert i den takten som er vedtatt. Forslagene til tiltak omfatter for eksempel begrensning av kampanjer i butikker, utvikling og regulering av datomerking, styrket nordisk samarbeid og bedre informasjon til forbrukere.

## VI HAR IKKE RÅD

Redusert matsvinn er ikke bare viktig for økonomien og beredskapen i samfunnene våre. Det er også et avgjørende element i klimaarbeidet. De globale matsystemene står for opp til rundt en tredjedel av de totale utslippene, og å redusere svinnet vil endre utslippsnivåene fra matproduksjonen markant.

- Vi har ikke råd til å fortsette å kaste maten. Matsvinn skal øverst på dagsordenen som et sentralt spørsmål for klimaet, miljøet, beredskapen og økonomien, sier Karen Ellemann, generalsekretær for Nordisk ministerråd, som nylig mottok forskningsrapporten.

Rapporten kommer som et bidrag til matsvinnssamarbeidet som er initiert på nordisk nivå.

- Ministrene våre har satt seg høye ambisjoner om å halvere matsvinnet innen 2030 og styrke det nordiske samarbeidet på dette området. Det viser at regionen vår er klar til å ta på seg ledertrøya og vise vei for å redusere svinnet, sier Karen Ellemann.

Rapporten, som er skrevet og utarbeidet av forskere på Karlstad universitet, er et av flere tiltak for redusert matsvinn på nordisk nivå.

## KRAFTIGE TILTAK MÅ TIL

Rapporten fungerer som en håndbok som henvender seg til både politikere, beslutningstakere og tjenestemenn i de nordiske landene. Hensikten er at landene i regionen skal bli bedre til å lære av hverandre og av tiltakene som allerede er satt i gang. Videre presenterer rapporten på en informativ måte en rekke anbefalinger for hvordan de nordiske landene kan jobbe videre for å aktivt redusere matsvinnet.

- Det handler om alt fra å implementere kraftige politiske verktøy for å redusere svinnet til å styrke det nordiske samarbeidet og stille tydeligere krav om datadeling samt vurdering og rapportering av matsvinn, sier Helén Williams, dosent i miljø- og energisystemer, som er en av forfatterne av rapporten.

## ANBEFALTE POLITISKE TILTAK FOR Å REDUSERE MATSVINNET

- Begrens kampanjer i varehandelen
- Lag en oversikt over reguleringen av datomerkingen
- Framhev forpakningens rolle for å redusere matsvinnet
- Involver innbyggerne i å måle sitt eget matsvinn på den internasjonale matsvinndagen 29. september hvert år.



PÅ DAGSORDEN: - Vi har ikke råd til å fortsette å kaste maten, sier Karen Ellemann, generalsekretær for Nordisk ministerråd. Foto: Josefine Gervang Heimburger/norden.org

- Styrk det nordiske samarbeidet, og etabler et fellesnordisk organ for å redusere matsvinnet
- Systematisk måling og oppfølging
- Krav om datadeling og rapportering av matsvinn

Forskernes anbefalinger tas nå imot av Nordisk ministerråd og skal diskuteres i det nordiske samarbeidet. De sendes også videre til de nordiske landene og deres nasjonale prosesser. I dette arbeidet vil Nordisk ministerråd fortsatt fungere som plattform og diskusjonsforum for politisk utvikling og samarbeid.

Kilde: Nordisk ministerråd

Illustrasjonsfoto: Shutterstock





## Frukt og grønnsaker blant verstingene

Til tross for økende bevissthet rundt matsvinn, viser tall fra Norsus at norske husholdninger fortsatt kaster mat for opptil 11 000 kroner i året. Frukt og grønnsaker er blant det som kastes mest.

I Mattilsynets kartlegging av hva som kastes i matavfallet, er det brød, frukt og grønnsaker som utgjør hoveddelen av det spiselige matsvinnet. Feiloppbevaring, misforståelser rundt holdbarhetsdato og manglende planlegging av måltider er blant hovedårsakene til at mye mat ender opp i søpla.

### UNGE VOKSNE KASTER MINST MAT

Singelhusholdninger er blant de største bidragsyterne til matsvinn, men en ny trend viser at unge forbrukere, i alderen 18-30 år, har redusert matsvinnet betydelig de siste årene.

Rapporten fra Norsus viser at unge voksne er blitt mer bevisste på hvordan de kan redusere matsvinn. De er flinke til å bruke opp restemat og planlegge måltider bedre. Dette står i kontrast til eldre og singelhusholdninger, som ofte kjøper for mye mat og kaster betydelige mengder. Torjus Lunder Bredvold, matfaglig ansvarlig i Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) tror unge voksne kanskje har en mer kreativ tilnærming til matlaging.

- Det har vært mange trender på sosiale medier de siste årene som fokuserer på matsvinn og der alle mulige grønnsaker kan forvandles til en deilig pastasaus eller tacoster blir til suppe. Kjedelige rester kan ofte forvandles til noe digg, sier Bredvold i en pressemelding.

**UNGE GÅR FORAN:**  
Singelhusholdninger er blant de største bidragsyterne til matsvinn, men en ny trend viser at unge forbrukere, i alderen 18-30 år, har redusert matsvinnet betydelig de siste årene. Foto: Shutterstock



GODE PÅ MATSVINN: Hos Eilert Spiseri på Blindern har de jobbet både systematisk og kreativt for å redusere matsvinnet. Foto: Mia Elizabeth Taylor Østom/SiO

## STUDENTKANTINER REDUSERER MATSVINN - BEDRE ENN ANDRE I BRANSJEN

De siste årene har Studentsamskipnaden SiO jobbet systematisk for å få ned matsvinnet på sine 32 spisesteder for studenter. Nå viser helårstall fra 2023 at matsvinnet per gjest ligger på en tredjedel av bransjesnittet.

- **V**i er veldig glade for å se at tiltakene våre gir resultater og at studentene bidrar til å kutte matsvinn, sier Lene Kvale, salgs- og markedsansvarlig i SiO Mat og Drikke.

SiO Mat og Drikke klarte i fjor å redusere matsvinnet til 12,3 gram per gjest på sine studentkantiner. Dette utgjør en tredjedel av snittet for kantiner, som i følge Matvett ligger på 39 gram per gjest.

- Vi er veldig stolte av våre flinke folk som har jobbet både systematisk og kreativt for å redusere matsvinnet, sier Kvale.

### KREATIV BRUK AV MAT

En viktig suksessfaktor er også å bruke medarbeidernes gode og kreative ideer. Et eksempel på dette er de ansatte ved Eilert Spiseri på Blindern. Dette teamet gjør mer enn å møte studentene med et varmt smil; De har laget mange oppskrifter som

utnytter ingredienser som vanligvis ville blitt kastet, eller som nærmer seg utløpsdato. Gjennom kreativ bruk av disse ingrediensene bidrar de til å redusere matsvinn og fremme en mer bærekraftig matpraksis.

- Vi lager for eksempel marengs, cookies og brownies av kikertlake, knekkebrød av rødbets skall og linsekake av gulrotskrell, sier Nira Reiersen, avdelingsleder på Eilert Spiseri, i en pressemelding.

### EGEN OPPSKRIFTSBOK

For å spre sine erfaringer og kunnskap, har teamet satt sammen en egen oppskriftsbok. Boken gir praktiske tips og oppskrifter for hvordan andre SiO Mat og Drikke-avdelinger kan bruke råvarer på en kreativ måte som bidrar til å redusere matsvinn.

- Vi håper at oppskriftsboken kan bidra

til å inspirere andre som ønsker å minimere matsvinnet sitt, sier Reiersen.

#### OVERSKUDDSMAT OG ANDRE TILTAK

I 2023 benyttet SiO Mat og Drikke seg av 58 tonn med overskuddsmat fra leverandører som ellers ville blitt kastet. Dette bidrar til reduksjon av matsvinn i verdikjeden, samtidig som det tilføres mer verdi i maten til studentene. Det er også et stort fokus på bestillingsrutiner og lagerbeholdning. SiO Mat og Drikke tilbyr også studentene buffeten, varmmat og salat på vekt. Dette tiltaket bidrar til å redusere matsvinn ved at gjestene kan forsyne seg med det de ønsker og betale etter vekt. Det er også gjort tiltak for å redusere matsvinn som kommer studentenes lommebok til gode.

– Studentene kan kjøpe gårsdagens sandwicher og varmretter laget av overskuddsmat til redusert pris. Hvis vi har varme retter og salat i buffeten som ikke kan gjenbrukes selges dette til halv pris de siste 30 minuttene før vi stenger, sier Kvale.

Studentsamskipnaden SiO leverer tjenester til over 76 000 studenter ved 27 læresteder i Osloregionen.

# GRESSKAR TIL HALLOWEEN GIR SKREMMENDE MYE MATSVINN

Når Halloween nærmer seg, er det mange norske hjem og offentlige institusjoner som pynter med gresskar. Det blir det mye matsvinn av. Undersøkelser viser at hele 6 av 10 personer kaster fruktkjøttet etter at de har laget Halloween-lykter.

**U**ndersøkelsen, som ble gjennomført av Norstat for Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) viser at én av ti nordmenn kjøper gresskar i forbindelse med Halloween.

#### NORSKPRODUSERT SPISEGRESSKAR

Selv om Halloween-gresskar dominerer i oktober, blir det stadig mer populært med andre gresskartyper. I disse dager finnes det norskproduserte varianter i butikken. For ja, det finnes egne spisegresskar, som matgresskare-

ne Butternut og Hokkaido. Disse variantene er både næringsrike og smakfulle, rike på vitaminer som A og C, samt fiber. Begge disse egner seg godt til matlaging og passer godt til blant annet suppe og i asiatiske retter. Hokkaido-gresskar er et utmerket valg for dem som ønsker å bruke gresskar i matlaging.

#### OKTOBER ER HØYSESONG

Oktober er høysesong for gresskar i Norge, og det dyrkes ca. 1900 tonn hvert år, ifølge Ragnhild Eri, produktsjef for grønnsaker i Norgro. Blant familier med barn i alderen 6 til 15 år, kjøper nesten tre av ti gresskar for å lage Halloween-lykter. Dessverre fører dette til mye matsvinn.

– Altfor mange kaster den gode maten fra gresskaret rett i søpla. Mange er kanskje ikke klar over at Halloween-gresskar faktisk kan spises, eller de vet ikke hvordan restene kan brukes, sier Iselin Sagen, ernæringsrådgiver i OFG.

#### SLIK KAN DU REDUSERE MATSVINNET

Sagen oppfordrer til å bruke gresskarkjøttet i retter som supper, stappe eller bakverk. Gresskarfrøene kan også ristes og brukes som snacks eller som topping på salater og frokostblandinger. Dette er en enkel måte å redusere matsvinn på, samtidig som man utnytter hele gresskaret.



Illustrasjonsfoto: Shutterstock





# Høy kvalitet, best på pris!

Honning AS ble opprettet i 2016. Eiere og ansatte har over 20 år i honningbransjen og er godt kjent i det norske markedet. Vi jobber tett med våre produsenter både i Ukraina og Serbia.



## VÅRHONNING

Flytende honning med svært god fruktsmak. Hentet fra områder med mye frukttrær.

EANKODE: 7090042652353

EPDNR: 6362222

300 gr x 12 i kartong



Kan bestilles i 20 kg spann

## AKASIEHONNING

Svært god smak og høy andel etnisitet av akasieblomsternektar.

EANKODE: 7090042651011

EPDNR: 4782371

300 gr x 12 i kartong



## ØKO AKASIEHONNING

Økologisk variant med svært god smak og høy andel etnisitet av akasieblomsternektar.

EANKODE: 7090042652230

EPDNR: 6286793

300 gr x 12 i kartong



## KUVERT AKASIEHONNING

Svært god smak og kvalitet. Til storkjøkken.

EANKODE: 7090042651110

EPDNR: 5108097

15 gr x 35stk. 3 i kartong.



Kan bestilles i 20 kg spann

## SOMMERHONNING 750 gr

Svært god konsistens, smak og farge.

Høy kvalitet og godt likt av forbrukerne!

EANKODE: 7090042651271

EPDNR: 6206023

750 gr x 6 i kartong



## SOMMERHONNING 360 gr

Svært god konsistens, smak og farge.

Høy kvalitet. Godt likt av forbrukerne!

EANKODE: 7090042651219

EPDNR: 5129655

360 gr x 8 i kartong



## NORSK LYNGHONNING

Nektar fra lyngblomsten. Fylldig og kraftig smak. Smørbar konsistens.

EANKODE: 7090042570015

EPDNR: 5784798

230 gr x 10 i kartong



## ØKOLOGISK AKASIEHONNING MED HASSELNØTTER

70 gr hasselnøtter

EANKODE: 7090042652322

EPDNR: 6295448

230 gr x 10 i kartong



## ØKOLOGISK AKASIEHONNING MED VALNØTTER

70 gr valnøtter

EANKODE: 7090042652315

EPDNR: 6291132

230 gr x 10 i kartong

Hassel- og valnøthonningen vår har svært høy kvalitet både på smak og konsistens. Ypperlig til ostebord, kjeksbord og desserter.



# Honning as

Orgnr. 917 618 976

Hegna 46, 3123 Tønsberg

Lager: Aditro logistikk,

Hauganveien 293, 3178 Våle

Mobil: +47 97708666

Mail: bent@honningas.no

honningas.no

Bestilles hos Asko og Servicegrossistene. Kan også bestilles hos vårt lager til andre engros lager.





ÅRETS SAMLING: Og alle var enige om at det hadde vært en flott samling. Fra venstre, bakerst: Hege Lile Stavnås, Elin Auen, Kenneth Johannessen, Geir-Kristian Øvrevik. Rekke nr. 2: Ann-Sofi Lillegård, Arnt Steffensen, Ronny Nilsen, Hans Stapnes Johnsen, Trude Lohne, Trine Boganen og Ann Kristin Pettersen. Foran: Elin Monsrud, Monica Smørvik, Nina Engøy Johansen, Liv B. Aandahl og Ann Kristin Aklestad.



KJØKKENTJENESTEN I GRIMSTAD: Kenneth Johannessen er fylkesleder i Agder for Kost- og ernæringsforbundet og virksomhetsleder Kjøkkentjenesten, Grimstad kommune.

TONN MED POTETER: Ansatte ved kjøkkentjenesten i Grimstad kommune skreller ca. 20 tonn med poteter i året. Her er Cathrine Hodnebrog i gang.



LANDVIK: Inspirerende foredrag med stasjonsleder Randi Seljåsen ved Norsk Institutt for bioøkonomi (NIBIO),



Tekst og foto: Elisabeth Strøm

# FRA JORD TIL BORD

Kost- og ernæringsforbundets tillitsvalgte gikk bokstavelig talt fra jord til bord under årets fylkesledersamling, som i år var lagt til Agder.

Fylkesledere og -kontakter fra hele landet var samlet i Arendal og Grimstad i midten av september for faglig påfyll, nettverksbygging og informasjonsutveksling. Samlingen startet med skolebesøk på restaurant- og matfag ved Sam Eydes videregående skole i Arendal (se side 40). Deretter gikk turen til Norsk Institutt for bioøkonomi (NIBIO), som har en av sine 15 forskningsstasjoner på Landvik utenfor Grimstad. Denne er landets sørligste forskningsstasjon. Her foregår mye forskning på tidligpotet og ulike grønnsaker. Landvik har også etablert eget akvaponianlegg med produksjon av bladgrønnsaker i næringsvann fra fiskeoppdrett. Stasjonsleder Randi Seljåsen var en entusiastisk formidler som tok med delegasjonen både inn i akvaponianlegget og ut i åkeren.

## GÅR EGNE VEIER

Det ble også tid til et arbeidsplassbesøk, nærmere bestemt til Frivolltun bo- og servicesenter i Grimstad. Kjøkkentjenesten i Grimstad går på mange måter sine egne veier. Ikke bare har de egen mølle og maler alt av mel til de 25-30 000 brødene som de produserer hvert år. De handler også inn 20 tonn poteter årlig fra lokal bonde. Disse skrelles og kokes av de kjøkkenansatte.

Kjøkkentjenesten produserer 155 000 måltider i året til sykehjem og hjemmeboende i kommunen. Til å gjøre denne jobben har de 14 årsverk eller 32 ansatte. Kjøkkenet har for tiden 4 lærlinger fra Sam Eyde videregående skole. Selv om rekrutteringen til kokkfaget er i en positiv utvikling, er Kenneth Johannessen, virksomhetsleder for Kjøkkentjenesten noe bekymret for framtiden.

– Framskrivninger viser at antall yrkesaktive går ned i årene framover, mens eldre over 80 år i Grimstad vil øke. Hvordan dette gapet skal fylles er en utfordring, sier han.



PÅ BROEN: Her er et knippe av fylkesledere og -kontakter ute i det fri på forskningsstasjonen til NIBIO på Landvik utenfor Grimstad.

## EDLE DRÅPER OG SJOKOLADE

Det ble også tid til to bedriftsbesøk; Det norske brenneri og Heimdal Chokolade (se side 41). Harald Birkenes, mangeårig tillitsvalgt i Kost- og ernæringsforbundet og nå pensjonist, åpnet dørene for hele delegasjonen som fikk en hyggelig kveld med både god mat og drikke.

URTEHAGE: Det Norske Brenneri AS gjør som de gamle munkene - de holder seg med egen urtehage, like ved brenneriet. I urtehagen finnes blant annet spansk kjørvel, balsam, abrodd, vinrute, kvann og flere typer malurt. Hagen har også seks forskjellige typer mynte.



PÅ FAT: Det Norske Brenneri AS er Norges nest største brennevinsprodusent og har base i Grimstad. De bruker kun de beste sherryfatene fra Spania til lagring og nå har også Kost- og ernæringsforbundet satt sine spor.



# KOKKELEVER VED SAM EYDES VGS SERVERER MER ENN MÅLTIDER

På restaurant- og matfag ved Sam Eydes videregående skole i Arendal undervises det etter følgende motto: Det er ikke så viktig hva elevene husker – det viktigste er hva de kan.

**S**kolen, som sto ny i 2012 har 1500 elever og 300 ansatte. På restaurant- og matfag vg1 og vg2 går det for tiden 90 elever. Det utdannes mellom 10 og 15 ernæringskokker i året. Mange av dem havner som lærlinger, og noen ganger som ansatte, ved Kjøkkentjenesten i Grimstad kommune. De mottok utmerkelsen Årets lærebedrift i Agder i fjor av Yrkesopplæringsnemnda i Agder fylkeskommune.

– Ofte er læreplasser en skoleelev sitt første møte med arbeidslivet. Derfor er vi opptatt av å skape trygge rammer for våre lærlinger, sa virksomhetsleder Kenneth Johannessen, da han mottok prisen på vegne av kjøkkentjenesten.

## PEDAGOGISK VERKTØY

På Sam Eydes videregående skole er mye av det som foregår på restaurant- og matfag nettopp en forberedelse på det som venter dem i arbeidslivet. Derfor er en stor del av undervisningen praktisk rettet. På skolen kan de boltre seg på 6 romslige og velutstyrte kjøkken, serveringslokaler og verksteder. Elevene deltar

på konkurranser, som for eksempel Tine MatCup, drifter ungdomsbedrift og tar på seg ulike oppdrag i nærmiljøet hvor de må planlegge selskaper og sette opp menyer.

Å få elevene til å ta ansvar for en ungdomsbedrift er et skikkelig kinderegge av et pedagogisk verktøy.

– Elevene lærer alt fra kundebehandling, økonomi, markedsføring til produktutvikling. Ikke minst får elevene god innsikt i hvordan arbeidslivet fungerer. Det overordnede målet er å lære elevene å ta i et tak og bli selvstendige, sier Nygård.

I regi av ungdomsbedriften reiste hele Vg2 til Bologna i Italia på faglig inspirasjonstur. To elever fikk også et utviklingsstipend gjennom Erasmus + og hadde et to ukers opphold på en kokkeskole i Bologna. Elevene bodde hos vertsfamilier og fikk mange nyttige erfaringer.

– Alle tiltak vi gjør for en mer praktisk undervisning gir god effekt på rekrutteringen til RM-fagene, sier avdelingsleder Kjell Fiskebekk ved Sam Eydes videregående skole.

## MENGDETRENING

Denne dagen er det stor aktivitet på skolen. Om kvelden skal det være stor tilstelning på kulturhuset Kuben i Arendal. Oselias kokebok er et kulturhistorisk matprosjekt i Arendal, basert på oppskrifter fra tjenestepiken Oselia Osuldsen, som arbeidet hos industribygger Sam Eyde på 1800-tallet. I forbindelse med kokebokens 10 årsjubileum i år er det elever på restaurant- og matfag som står for en tre retters meny med historisk sus og servering til prominente gjester.

– Slike prosjekter gir godt samhold mellom elevene. Alt skjer etter skoletid og elevene må holde på til de blir ferdige. På den måten lærer de utholdenhet. Bare det å presentere en meny foran en slik feststemt forsamling, er krevende for noen. Det trengs mengdetrening, avslutter Gunn Therese Grevva Nygård.



LUNSJ: Ingen gikk sultne fra Sam Eydes videregående skole. Til lunsj hadde RM-elever laget kylling og ostekake med pasjonsfruktsorbet.

**SMAKSPRØVER:** Delegasjonen fra Kost- og ernæringsforbundet fikk en fantastisk mottakelse på Sam Eydes videregående skole. Her vanket smaksprøver på potet- og purreløksuppe, forskjellige kaker, kjøtt- og fiskeprodukter – alt laget av elever på restaurant- og matfag.

**SNØBALLEFFEKT:** – Tre lag fra RM har meldt seg på Tine MatCup, som i år har temaet «Smaken av Italia». Å delta på slike konkurranser har enorm effekt på elevenes prestasjoner resten av året – og ikke minst på eksamen, sier kontaktlærer Vg2 Gunn Therese Grevva Nygård.





Tekst og foto: Elisabeth Strøm

# PARADIS FOR SØTMONSER

Ned en trapp og inn en dør. Midt i Arendal sentrum ligger Heimdal Chokolade. Her både produseres og selges eksklusiv og håndlaget sjokolade under samme tak.

**I** kjellerlokalene i Torvgaten ligger fristelsene på rekke og rad. Den gode smaken er fabrikkens varemerke. Og godsakene selges enkeltvis, i poser eller esker. Skal det være myk nougat med smak av kaffe, jordbær dyppet i hvit sjokolade, rosa marsipan eller chilisjokolade som brenner litt på tungen?

## SØRLANDETS WILLY WONKA

Det er ikke uten grunn at Morten Arnesen har kallenavnet «Sørlandets Willy Wonka». Han beskrives både som en erfaren sjokolademaker og sjokoladekunstner. Filosofien bak Heimdal Chokolade er enkel: Alt lages for hånd, med kvalitet og kunnskap. Men hvorfor sjokolade skrives chokolade handler ikke om jåleri. Forklaringen er at historien startet i Danmark, med en baker i Randers på Jylland som fikk melallergi. På jakt etter nytt levede, endte bakeren opp med å bli sjokolademaker. Da han ble så gammel at han måtte finne en arvtaker, var det Morten Arnesen som svarte på annonsen. Eplet faller, som kjent, ikke langt fra stammen, for faren til Arnesen drev i sin tid Tommeliten kakepynt i Oslo. Etter fire år i lære tok Morten Arnesen med seg hele sjokoladefabrikken til Norge og nærmere bestemt Arendal. Selv om Arnesen stadig er på reisefot i sjokoladens verden på jakt etter nye smaker og produkter, brukes flere fra oppskriftene fra Randers den dag i dag.

## STØRST OMSETNING FØR JUL

Heimdal Chokolade startet opp i 1990 og har holdt til i de samme kjellerlokalene de siste 24 årene. Her foregår alt; det smeltes, tempereres og tilsettes smaker. Sjokoladepelleten blir importert fra Belgia, ellers blir alt laget for hånd.

- Vi bærer 15-20 tonn sjokolade ned disse trappetrinnene i året, forteller de ansatte.

Bedriften har fem faste ansatte. Rundt høytidene er de dobbelt så mange som betjener sjokoladehungrige kunder. Da Kost- og ernæringsforbundet var på besøk i september var det stille før stormen. Travlest er det i det lille utsalget i november og desember.

## FORLENGER LIVET

Heimdal Chokolade har fire varianter sjokolade; melkesjokolade, mørk-, hvit- og rød sjokolade. Den siste lages av ruby kakao-bønner, som gir en syrlig fruktsmak. Både nougaten og marsipanen fra den lille sjokoladefabrikken kommer i 15 forskjellige smaksvarianter, som konjakk, appelsin og kaffe. En stor trend nå er sjokolade tilsatt salt karamell og chili. Nytt i sortimentet er også sukkerfri sjokolade.

Det heter seg at mørk sjokolade er sunt. Stemmer det? Vi spurde de ansatte bak disken

- Mørk sjokolade er ikke bare sunt, det forlenger livet. Mørk sjokolade inneholder faktisk mer antioksidanter enn blåbær!



**KVALITET:** Mye marsipan på markedet inneholder store mengder sukker og lite mandler. En god marsipan bør inneholde 60 prosent mandler forklarer Finn Debess og Otto Christensen. Heimdal Chokolade bruker 65 prosent.



**TREND:** Sjokolade tilsatt salt karamell og chili er populært om dagen.







## FRUKTNYHETER

Norrek lanserer nå 3 frukter som alle passer fint i salater, yoghurter, desserter og på frokostbuffeten. Tin og servér - raskt og enkelt!



### Granateplekjerner

Kartong 6 kg, 6 poser á 1 kg  
EPD: 6513428

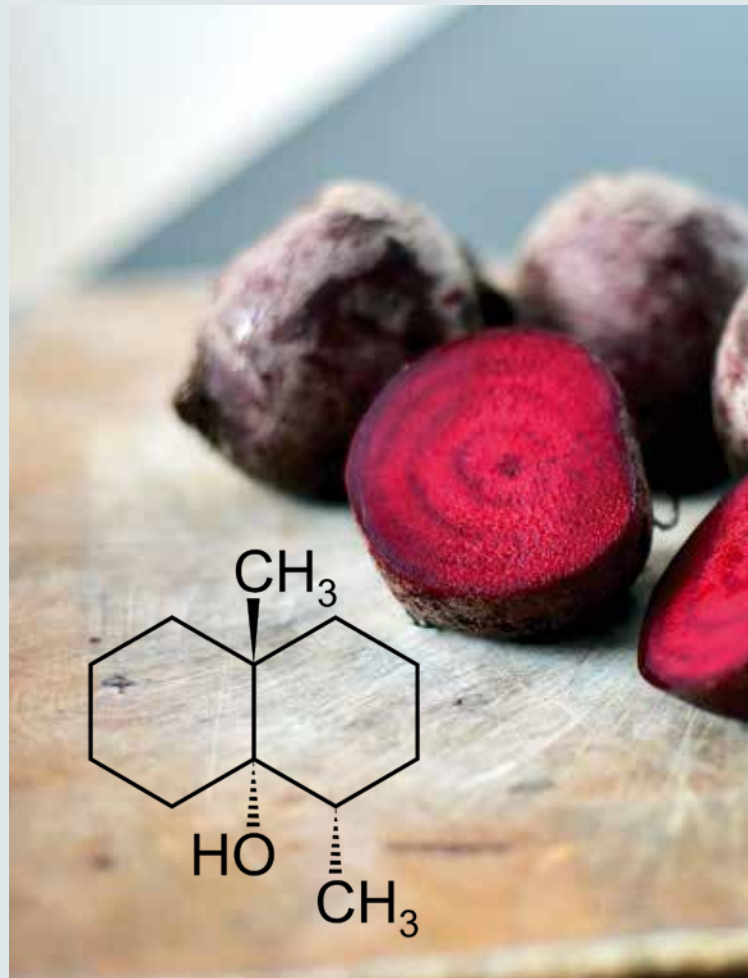
### Epleterninger

Kartong 5 kg, 2 poser á 2,5 kg  
EPD: 6512248



### Mangoterninger, små

Kartong 5 kg, 2 poser á 2,5 kg  
EPD: 6512743



## LUKTEN AV

Lukt kan trigge sterke og umiddelbare følelser. Hvis jeg nevner nyklipt gress, ferskt brød og lukten etter regn så vet du hva jeg mener. Sistnevnte lukt er så karakteristisk at den også har et eget navn: petrichor. Lukten av regn skyldes flere kjemiske forbindelser, men viktigst er geosmin som dannes av mikroorganismer i jord og vann. Navnet geosmin kommer av de greske ordene for jord og lukt. Litt overraskende er det kanskje at vi rett som det er møter denne lukten på kjøkkenet også.

Geosmin binder seg til støv og jord, men når de første regndråpene treffer bakken frigjøres lukten på forunderlig vis. Det som også er spesielt med geosmin er at vi mennesker er ekstremt følsomme for denne lukten. I luft rapporteres det at vi kan lukte så lite som 5 til 400 deler per 1000 milliarder. Den nedre grensen svarer til at vi kan kjenne lukten når bare ett av 200 milliarder molekyler er geosmin! I vann er terskelen noe høyere, men selv svært lave mengder av geosmin gir vann en karakteristisk jordaktig aroma - litt som myrvann. Dette er et godt eksempel på at en og samme forbindelse både kan oppleves positivt som "lukten av regn" og negativt som "smak av jord", avhengig av sammenheng og konsentrasjon.





## REGN

På kjøkkenet er det særlig i rødbeter vi finner geosmin, men spinat og bladete inneholder også noe. Felles for disse er at geosmin gir dem en helt karakteristisk aroma, og det er kanskje også grunnen til at ikke alle liker disse matvarene. Når geosmin setter smak på ferskvannsfisk som karpe, malle og tilapia er de fleste enige om at det ikke er godt. Det samme gjelder geosmin i vin. Geosmin tåler både varmebehandling og de mengdene syre det er aktuelt å bruke på et kjøkken godt, så det er ikke lett å bli kvitt denne aromaen. Når det gjelder rødbeter har man gjennom årene dyrket fram kultivarer med lavere geosmin-innhold. Dessuten er det jo ikke uvanlig å for eksempel legge ned rødbeter i en kraftig lake med eddik, sukker og krydder. Jeg er kanskje heldig som liker smaken av rødbeter. For meg lukter de høst, og jeg synes særlig de smaker godt råstekt i ovnen med litt olivenolje, salt og pepper på - da kommer også sødmen ekstra godt fram.

**Martin Lersch,**  
dr. scient.

hello@khymos.org  
Les mer om mat og kjemi på  
<http://khymos.org>



## Hvor bevisst er du på hvor kaffen din brennes?

I Vestby har vi i Joh. Johannson Kaffe bygget et av verdens mest avanserte kaffebrennerier. Der brennes noen av Norges største og mest kjente kaffemerker.



### Norges miljøvennlige kaffebrenneri

Kaffebrenneriet er bygget i heltre, og over 90 prosent av byggematerialene består av tre. I tillegg er det bygget for klimanøytral drift. Det vil si at det produseres like mye, eller mer, energi enn det som kreves for å drifte bygget.



Joh. Johannson Kaffe har lang tradisjon med kaffe, og er opptatt av at kaffen skal holde høyeste standard.

En kaffepose merket med Norges miljøvennlige kaffebrenneri skal være god for både ganen og samvittigheten. Det krever miljøfokus, gode rutiner og strenge kvalitetskontroll underveis.

Blant kaffemerkenes som brennes på Norges miljøvennlige kaffebrenneri er **ALI Kaffe**.



ALI Kaffe er dyrket med respekt for både mennesker og natur. Les mer på [www.ra.org](http://www.ra.org).

JOH. JOHANNSSON KAFFE AS  
– kjent for god kaffe siden 1866

Tekst: FOTTERAPEUTFORBUNDET, EN YRKESORGANISASJON I DELTA

Illustrasjonsfoto: AI-generert med Shutterstock/Sølvi Murvold



# SLIK VELGER DU GODE ARBEIDSSKO

Hvis grunnmuren er feil, står ikke huset støtt. Det samme gjelder for føttene og kroppen din.



# SUNNE KOKKEFØTTER

Kokker som står og går mye på hardt underlag trenger en arbeidssko som både beskytter, støtter og demper støt. Men det kan være vanskelig å gjennomskue hva som er en god sko. Det er ikke alltid slik at pris og kvalitet henger sammen.

**A**velge riktige arbeidssko er essensielt for både komfort og sikkerhet på jobben. Ulike yrker krever forskjellige typer sko, og ulike føtter krever forskjellige typer sko. I jungelen av skotråd kan veiledning fra fagekspertise på sko være viktig for å finne den beste løsningen for deg.

Komfort og funksjonalitet er avgjørende, spesielt hvis du står eller går mye i løpet av arbeidsdagen. Skoene kan for eksempel ha noe demping mot foten for å redusere belastningen i løpet av dagen, men ikke overta funksjonene til foten. Det er videre mange skofaktorer som må vurderes opp mot fotens bevegelser, hva du arbeider med og hvordan du arbeider. For noen yrker er det nødvendig med spesifikke sikkerhetsfunksjoner, som vernesko med for eksempel sklisikre yttersåler og ståltåhette.

## EKSEMPLER PÅ VURDERING AV ARBEIDSPROFIL

Sko til helsepersonell bør blant annet inneha sklisikre og anti-statiske egenskaper.

Bygg- og anleggsarbeidere må ha sikkerhetssko med blant annet vernetåhette, solide yttersåler som beskytter mot skarpe gjenstander og kanskje spikertrampsåle. I tillegg, en overdel tilpasset spesifikt arbeid. Her finnes det mange variabler som vurderes i hvert enkelt tilfelle. For restaurant- og kjøkkenarbeidere vektlegger vi sklisikkerheten i sålen og hvilke egenskaper overdelen skal ha.

Transport- og logistikkarbeidere trenger en vurdering rundt yttersålens fleksibilitet, overdelenes pustede egenskaper, kanskje sklisikkerhet og tåhette.

## INDIVIDUELLE BEHOV

I tillegg til arbeidsprofil, må man også vurdere skoen inn mot ansattes individuelle behov. Det er viktig å tenke på at fot i en feil sko kan utløse, opprettholde og/eller forverre smertebildet i hele kroppen.

## TIPS FOR Å FINNE RIKTIG ARBEIDSSKO

Når man skal kjøpe nye arbeidssko, anbefaler Fotterapeutforbundet å prøve skoene på slutten av dagen for da er føttene størst. Bruk de sokkene du vanligvis har på jobben når du prøver skoene for å sikre riktig passform. Gå rundt for å teste hvordan skoene føles - helst på arbeidsplassen din. Sjekk også om arbeidsplassen har spesifikke krav til arbeidssko for å sikre at man oppfyller disse.

Riktig valg av sko tilpasset din yrkesgruppe kan være avgjørende for at du går lengre og sikrere i jobb og på arbeidsplassen din. Dette kan øke produktivitet, men også helse og trivsel i hverdagen. Ved å følge råd fra en fotterapeut, og velge sko som er designet for ditt brukerbehov, kan du sikre at føttene dine får den beste forutsetningen for en lang og god tjeneste.

## TRENGER DU MER INFORMASJON OM ARBEIDSSKO?

Fotterapeutforbundets medlemmer er autorisert helsepersonell og underlagt Helsepersonelloven. En fotterapeut er spesialisert på å forebygge og behandle lidelser knyttet til fot, hud, negler, skjelett og muskler. Kontakt en fotterapeut! Besøk nettsiden [Finnfotterapeut.no](http://Finnfotterapeut.no) for å se hvilke fotterapeuter som er tilgjengelig der du bor.

- Jeg testet selv et par håndsydde italienske sko en gang til 20.000 kroner. Det eneste positive som var å si om skoen var at de var laget av et fantastisk flott lær, sier Håvard Høydahl.

Han er utdannet fotterapeut og bedriftsterapeut i Biomekanisk terapi. Han er også adjunktutdannet i sko og helse og driver SåleKlinikken i Oslo. Høydahl er kursholder, forfatter og sitter i landsstyret i Fotterapeutforbundet.

Kroppen er bygget for bevegelse. Derfor gir ikke arbeid i seg selv muskel- og skjelettlidelser. Men, når arbeidet gjentas statisk, kan dette føre til feilbelastninger og/eller overbelastninger.

- Måten du utfører arbeidsoppgavene i jobben kan i seg selv utløse, opprettholde eller forverre muskel- og skjelettlidelser, sier Høydahl. Han legger til at undersøkelser viser at ca. 70 prosent av alle som utvikler muskel- og skjelettlidelser opplyser at de blir bedre når de har ferie eller fri fra jobben. Flere enn en av to blir bedre når de bytter sko.

## DETTE BØR KOKKER SE ETTER

En sko har 18 styringsfaktorer som påvirker bevegelsene våre og måten vi går på. Arbeidsprofil er en metode som handler om å kartlegge faktorer som kan være utløsende, opprettholdende eller forverrende på muskel- og skjelettlidelser på kort og lang sikt. Dette er et sammensatt fagområde som omhandler alt fra anatomi, ergonomi, korrigeringsteknikk til skolære.

En sko skal verne foten mot fysiske, kjemiske, temperaturmessige ytre påkjenninger. Den skal kompensere for underlaget, ikke hindre eller overta funksjonene i foten. Til kokkeyrket er det noen faktorer som er viktigere enn andre:

- Den fremre delen av skoen bør være lukket slik at man er vernet mot gjenstander eller varm væske på foten

- Skoen bør ha tilstrekkelig perforering (luftehull) da enkelte jobbsituasjoner kan innebære mye varme
- Alle bør gå med hælkappe eller hælreim
- Skoen bør ikke ha for mye demping
- Demping utløser mye varme og gjør skoen ustabil ved sideveis-bevegelser
- Hælhøyde på ca. 1,4 cm anbefales
- Skoformen bør være riktig. Sko med aksefeil/bananform, vil kunne sette foten i en feilstilling, og låsninger kan oppstå.
- Yttersålen bør ikke være myk

Sko og skoens påvirkning på kroppen er komplisert, og det er mange faktorer som skal ligge til grunn før spesialister gir en sko-anbefaling.

– På generelt grunnlag kan jeg si at hvis institusjonskokker følger de rådene som er beskrevet over, så vil de komme et godt skritt lenger på veien mot en bedre sko-hverdag, sier Høydahl.

### SÅLER

Håvard Høydahl får mange spørsmål om innleggssåler. Selv har han klinisk tilpasset mange tusen par innleggssåler. Disse må tilpasses individuelt ut fra behovet. Hvis man har en aktiv hverdag og bruker føttene mye, må sålen tilpasses et aktivt ganglag. Det er feil å ta et passivt avtrykk og bygge opp under aller buer i foten. Da overtar sålen funksjonene i foten og musklene svekkes i styrke.

I utgangspunktet er Høydahl forsiktig med å anbefale noe som helst. Blant annet fordi det ikke finnes dokumentasjon som viser at slike såler hjelper over en lengre periode.

– Det er påvist at hvis skoen ikke tilfredsstiller ergonomiske krav, så vil en såle heller ikke ha noe effekt, sier han.

I dag er sålebegrepet blitt utvannet og det er variasjon i hvor stor effekten egentlig er.

– Problemet er at mannen i gata ikke vet forskjellen på en prefabrikkert såle fra en sportsbutikk eller en individuell tilpasset såle fra kvalifisert helsepersonell. Leger kan også lite om dette, så at en henvisning til sålespesialist trenger nødvendigvis ikke betyr at du får den hjelpen du



SKOBYTTE: – Skift sko ofte. Det forebygger belastningslidelser nettopp fordi skoene påvirker ganglaget forskjellig, råder fotterapeut Håvard Høydahl.

trenger, sier Håvard Høydahl.

### FOTGYMNASTIKK

Håvard Høydahl avslutter med fire gode råd til institusjonskokker. Det ene rådet er en øvelse som alle gjerne kan legge inn som en fast rutine i løpet av dagen. Denne enkle øvelsen, som består i å rulle på fotbladene, får i gang blodomløpet og virker forebyggende på fotplager. Den andre øvelsen er 10-12 tåhev i løpet av dagen. Da styrkes muskler og venepumpen slik

at bena får tilført friskt blod.

– Ellers vil jeg råde kokker og annet personell på institusjoner om å lange ut i steget når de går. Ta rett og slett lengre steg og bevege armene. Mitt siste råd er å skifte sko ofte. Dette forebygger belastningslidelser nettopp fordi skoene påvirker ganglaget forskjellig.

*Dette intervjuet sto på trykk i Kjøkkenskriveren i 2013. En oppdatert og redigert versjon gjengis i samarbeid med Håvard Høydahl.*



# OPPRETTER NASJONALT SENTER FOR YRKESFAG

For å styrke forskning og utvikling i fag- og yrkesopplæringen foreslår regjeringen å etablere et nasjonalt senter for yrkesfag. Senteret skal ligge i Molde.

– **N**orge trenger flere fagarbeidere som kan løse utfordringene vi står overfor. Da må vi ha yrkesfaglige utdanninger som er tilpasset behovene i arbeidslivet, og som gir den enkelte muligheter. Yrkesfag er et område i stor utvikling med rekordsøking blant unge. Da trenger vi også mer kunnskap om hva som virker for å styrke kvaliteten, sier kunnskapsminister Kari Nessa Nordtun (Ap).

Regjeringen foreslår å bevilge 10 millioner kroner i 2025 for å etablere det nasjonale senteret. I etableringsåret vil 5 millioner kroner gå til å få i gang driften, og 5 millioner kroner vil gå til å sette i gang forsknings- og utviklingsprosjekt.

## NASJONALT KNOTEPUNKT

– Senter for yrkesfag skal være et nytt, nasjonalt knutepunkt som skal bidra til at innholdet og relevansen blir styrket i utdanningene, i tett samarbeid mellom arbeidstaker- og arbeidsgiverorganisasjonene. Et slikt senter vil bare lykkes dersom vi har et tett og godt trepartssamarbeid, sier Nordtun.

Senteret skal være for alle bransjer i hele Norge, og skal være tydelig orientert ut mot arbeidslivet. Det skal sørge for mer relevant kunnskap som kan bli brukt av alle aktører innenfor fag- og yrkesopplæringen.



Gustav Leonardt

## En av Sveriges beste kokker bruker Sika Energy

– både under trening og konkurranser

**SIKA ENERGY**



30202 / **ENERGY**  
**BOA® MICROFIBER**



Les mer om **Sika Energy** og de unike egenskapene.

**SIKA**  
Created to work



Tekst: Gunn Helene Arsky,  
ernæringsfysiolog cand. scient.

# JERNALDEREN: OM JERNMANGEL OG JERNOVERLAST HOS ELDRE

Institusjonskjøkken spiller en avgjørende rolle i å sikre at eldre får tilstrekkelig næring til å opprettholde så god helse som mulig, i tillegg til trivsel. I denne artikkelen vil vi se på betydningen av jern i ernæringen for eldre, samt utfordringene knyttet til jernmangel og jernoverskudd blant eldre.

**J**ern er et av næringsstoffene som det må tas hensyn til. Dette essensielle sporstoffet er nødvendig for flere viktige kroppsfunksjoner, inkludert oksygentransport, energiproduksjon og immunsystemfunksjon. Jernmangel oppstår når kroppens jernlagre er utilstrekkelige for å oppfylle kroppens behov. Dette kan føre til symptomer som tretthet, svakhet, blekhet og pustevansker. Kronisk jernmangel kan også påvirke kognitive funksjoner og immunsystemet negativt. Vi snakker om jernmangel med og uten anemi. Med anemi menes hemoglobinverdier (blodprosenten) under det

normale. Ved ulike former for kronisk sykdom kan anemi oppstå som en følge av grunnsykdommen.

På den annen side kan jernoverskudd, eller hemokromatose, oppstå når det hopper seg opp for mye jern i kroppen. Dette kan føre til alvorlige helseproblemer som lever- og hjertesykdommer. Det er derfor viktig å opprettholde en balansert jernstatus for å sikre best mulig helse.

## BETYDNINGEN AV JERN FOR ELDRE

Jernmangel er en vanlig ernæringsrelatert mangel blant eldre, spesielt de som bor på institusjoner. Eldre mennesker er spesielt sårbare for jernmangel av flere





grunner. Mange sliter med å få tatt opp jern fra maten når de begynner å bli eldre. Dette henger gjerne sammen med en nedsatt produksjon av magesyre og lavere enzymaktivitet, begge deler er viktig for jernopptak. Det er heller ikke uvanlig at eldre spiser mindre enn før fordi de har mindre appetitt, har tann- eller fordøyelsesproblemer. Det kan bety at de spiser for lite av matvarer som inneholder mye jern. Jernmangel hos eldre kan forverre eksisterende helseproblemer og redusere livskvaliteten. Som kjøkkenansatt er det viktig å være oppmerksom på jernbehovene til eldre og tilby mat som er rik på dette viktige næringsstoffet.

Samtidig er jernoverskudd, eller hemokromatose, også et problem blant eldre. Man anslår at ca. 15 % av befolkningen generelt har anlegg for hemokromatose. Jernmangel og jernoverskudd krever ulike hensyn i matveien. Derfor er det avgjørende å ta hensyn til begge disse faktorene i utformingen av

kostholdet ved din institusjon.

#### ANBEFALINGER FOR KJØKKENET

For kjøkkenpersonell som lager mat til eldre på institusjoner, er det flere viktige hensyn å ta for å sikre tilstrekkelig jerninntak og forebygge jernmangel eller jernoverskudd:

#### JERNMANGEL

- Tilby et variert kosthold som inkluderer både animalske kilder til jern, som magert kjøtt, fugl og fisk, og plantebaserte kilder, som bønner/linser, grønne bladgrønnsaker og grove kornprodukter.
- Sørg for å inkludere matvarer rike på vitamin C, som sitrusfrukter, paprika og brokkoli, i måltider. C-vitaminet må være til stede i tarmen samtidig som jernet for å utøve sin positive effekt på ikke-hemjern.
- Hvordan du tilbereder maten, kan påvirke jerninnholdet. For eksempel

kan oversteking av kjøtt og overkoking av grønnsaker redusere jerninnholdet, så unngå dette.

- Ikke server te og kaffe til måltider som inneholder mye jern. I disse drikkene finnes det fenoler, som kan binde seg til jern og dermed redusere opptaket.

#### JERNOVERSKUDD

- Tilby et variert kosthold som inkluderer mat med lite jern, slik som hvitt kjøtt og hvit fisk, salatgrønnsaker, rotgrønnsaker og fine kornprodukter.
- Sørg for å legge inntaket av vitamin C-rik frukt, bær, grønnsaker og juice utenom måltidene som inneholder jern.
- Jernopptaket kan minskes ved at den eldre drikker te/kaffe til brødmåltidene. I te og kaffe finnes det fenoler, som kan binde seg til jern og dermed redusere opptaket.

#### TVERRFAGLIG SAMARBEID

For å sikre best mulig kosthold for

spisegjestene dine, er det nyttig å opprette et tverrfaglig samarbeid mellom kjøkkenpersonell, kliniske ernæringsfysiologer og annet helsepersonell. De kliniske ernæringsfysiologene kan gi verdifulle råd om kostholdsplanlegging, matlagings teknikker og kosttilskudd som er spesielt tilpasset eldre med spesielle ernæringsbehov, inkludert de som lider av jernmangel eller jernoverskudd. I tillegg kan helsepersonell bidra til å overvåke jernstatusen til de eldre gjennom blodprøver og gi nødvendig oppfølging og behandling ved behov. Ved å jobbe sammen som et team kan kjøkkenpersonell, ernæringsfysiologer og helsepersonell sikre at eldre på institusjoner får den beste mulige ernæringsmessige støtten for å opprettholde god helse og trivsel.



## To typer jern

Vi finner to typer jern i maten; *hemjern* og *ikke-hemjern*. De to oppfører seg litt ulikt når det kommer til bearbeiding og opptak i kroppen. Hemjern er den formen for jern som finnes i animalske matvarer som kjøtt, fugl og fisk.

Hemjern har høy biotilgjengelighet, noe som betyr at kroppen lettere kan ta opp og utnytte dette jernet.

Ekstra gode kilder til hemjern er rødt kjøtt som biff, lam og svin, samt mørkt kjøtt fra kylling og kalkun, og fisk som laks og tunfisk.

Ikke-hemjern er den formen for jern som finnes i plantebaserte matvarer som belgfrukter, grønne bladgrønnsaker, nøtter og kornprodukter.

Ikke-hemjern har lavere biotilgjengelighet sammenlignet med hemjern, noe som betyr at kroppen ikke tar opp dette jernet like effektivt.

For å øke opptaket av ikke-hemjern er det gunstig å kombinere det med matvarer som er rike på vitamin C, siden vitamin C øker jernabsorpsjonen i kroppen. C-vitaminrik mat er for eksempel appelsiner, appelsinjuice, paprika, jordbær og brokkoli.

Ekstra gode kilder til ikke-hemjern er bønner og linser (spesielt Puy-linser), grønne bladgrønnsaker som spinat, grønnkål og brokkoli, samt fullkornsprodukter som havre og sammalt hvete.

De to formene for jern spiller en viktig rolle i kostholdet, og det er viktig å inkludere både hemjernrike og ikke-hemjernrike matvarer for å sikre tilstrekkelig jerninntak, spesielt for eldre personer som er utsatt for jernmangel.

## Brunost og prim

Inntil den 31. august 2001 var brunost og prim en god kilde til jern i det norske kostholdet. Først fordi jerngrytene avga jern til osten idet osten ble kokt inn, senere fordi myndighetene valgte å tilsette jern til osten etter at produksjonen ble overført til store kar av rustfritt stål. Dette gjorde man for å forebygge jernmangel i befolkningen.

Siden 1960-årene har jernstatusen forbedret seg i befolkningen, og i 2001 anslo myndighetene at faren for jernoverskudd var større enn faren for jernmangel. Da vedtok man å stoppe jernberikningen av brunost og prim. Det er likevel tillatt å tilsette jern i brunost og prim beregnet spesielt på barn, fordi disse regnes som en utsatt gruppe for jernmangel.

For eldre som har et økt jernbehov, for eksempel i perioder med ensidig kosthold som følge av sykdom eller annet, er det fullt mulig å benytte seg av de jernberikede brunost- og primproduktene for barn. De er milde og runde i smaken, og kan også inngå i matlagning, for eksempel i viltgryter.



## FLERE SØKER SEG TIL RESTAURANT- OG MATFAG

I flere år har søkertallene til restaurant- og matfag gått i feil retning. Nå er trenden i ferd med å snu. Hvordan skal vi sikre denne positive utviklingen?

Bedrifter, opplæringskontorer, skoler og organisasjoner har jobbet systematisk med rekruttering til restaurant- og matfag de siste årene. Individuelle tiltak, kombinert med samarbeidsprosjekter som «Ung Restaurant», «Vi dekker til fest», og «Smak deg frem», har gitt resultater. Det er nesten ti år siden vi hadde like mange søkere til Vg1 som i år. Det er gledelig, men veien fra første skoledag til ferdigutdannet fagarbeider er lang. Vi har derfor ikke tid til å «hvile på laurbærene».

### REKRUTTERINGSARBEIDET MÅ FORTSETTE

Selv om pilene peker oppover, er vi langt fra mål. Rekrutteringsarbeid er ferskvarer. Hvert år søker tusenvis av ungdommer seg til videregående skole, og for at flere skal velge restaurant- og matfag, må bedrifter åpne dørene for praksiselever og lærlinger. Ungdommer som får en god praksisopplevelse, har kortere vei til å bestemme seg for karriere i denne bransjen. Den nye opplæringsloven gir også flere voksne muligheten til å ta et fagbrev. Dette kan bidra til å fylle behovet for fagarbeidere i vår næring.

### BÆREKRAFT OG TEKNOLOGI I FOKUS

NHO Reiseliv forventer at Landbruks- og matministeren viderefører finansieringen av rekrutteringsprosjektet «Smak deg frem». Gjennom dette prosjektet

har vi engasjert ungdom og voksne, med unge ambassadører som har skapt engasjement i sosiale medier, med flere titalls millioner visninger. Dette har gitt et viktig løft.

Her vektlegges det elevene lærer og hvilke egenskaper de tilegner seg, ikke nødvendigvis hvilken jobbtittel de får. Et fagbrev fra restaurant- og matfag gir blant annet kunnskap om bærekraft, teknologi, kommunikasjon og ledelse. Kunnskap som er etterspurt i mange bransjer, selv om vi aller helst ønsker at alle blir værende hos oss. Vi trygger dermed både ungdom og foreldre om at yrkesutdanning ikke er en blindvei, slik enkelte hevder.

### FREMTIDEN SER LYS UT

For å tiltrekke flere søkere, må myndighetene bidra. For det første må dagens skoletilbud i restaurant- og matfag opprettholdes – og i hvert fall ikke reduseres slik enkelte fylker foreslår. For det andre må skolene få midler til moderne utstyr og råvarer, samtidig som lærerne må få muligheten til å ta etter- og videreutdanning. Det gjelder særlig i praktiske fag som mat og helse.

For å gjengi Silje, en av ambassadørene i Smak deg frem: «Fremtiden ser lys ut». Mat- og måltidsbransjen står overfor spennende tider. Reiselivet skal fortsette veksten, der matopplevelsene blir en viktigere del av gjestenes totalopplevelse. Rekruttering av dyktige kokker og servitører blir derfor viktig fremover.

Dersom vi skal lykkes med å nå målsettingene våre, må det gode rekrutteringsarbeidet videreføres samtidig som utdanningsmyndighetene spiller på lag.

“

*Et fagbrev fra restaurant- og matfag gir blant annet kunnskap om bærekraft, teknologi, kommunikasjon og ledelse*

”



**HENRIK HAMBORG**

Politisk rådgiver kompetanse og rekruttering, NHO Reiseliv

# 100% BIO nedbrytbare sugerør

Fullgodt, miljøvennlig alternativ til sugerør av plast som fungerer like godt til varme som til kalde drikker uten å bli soggy. Sugerørene er 100% bio nedbrytbare, avgir ikke lukt eller smak, og kan kastes i restavfall.

201  
108





# KAFFETØRSTE NORDMENN

Gjennom undersøkelsen Ipsos' Spisefakta 2023/2024 har Ipsos spurt befolkningen om hvor ofte de drikker kaffe.



Foto: Norsk kaffeinformasjon

Resultatene viser at 64 prosent av den norske befolkningen drikker kaffe (alle typer kaffe) daglig. Hvis vi inkluderer de som drikker kaffe minst en gang i uken, så øker andelen til 75 prosent. 14 prosent av den norske befolkningen drikker aldri kaffe.

## ØKER MED ALDEREN

Vi ser en sterk sammenheng mellom kaffedrikking og alder. Andelen som drikker kaffe daglig, øker med alderen. I aldersgruppen 15-24 år er det kun 24 prosent som drikker kaffe daglig, mens blant de over 60 år er det 80 prosent. Samtidig er det 27 prosent blant de unge som aldri drikker kaffe. Dette gjelder bare syv prosent av de over 60 år. Ipsos Spisefakta er Norges mest omfattende studie av nordmenns matvaner og holdninger til mat siden 1987.



# STORKJØKKENFORUM

22.-24. JANUAR 2025  
SCANDIC PARK HOTEL SANDEFJORD

Programmet vil bygges opp over samme lest som tidligere år med foredragsholdere fra flere ulike bransjer, og selvfølgelig flere av våre egne.

## For påmelding og program:

[www.letsreg.com/no/event/storkjokkenforum\\_2025\\_22012025](http://www.letsreg.com/no/event/storkjokkenforum_2025_22012025)

Ønsker du mer informasjon om StorkjøkkenForum 2025, send e-post til [kjell-ivar@storkjokkenforum.no](mailto:kjell-ivar@storkjokkenforum.no), eller ta kontakt på telefon 992 74 123 (Kjell-Ivar Gudbrandsen)

## NOEN AV TEMAENE PÅ SEMINARET ER:

- Kokkefaget, hva skjer?
- Matberedskap/sikkerhet
- Matomsorgsprisen, blir vi løftet frem og får bedre status?
- Hva gjør KI med vår arbeidshverdag, er det en støtte eller trussel?
- Bærekraft fra ord til handling
- Motivasjon, ledelse, begeistring



# Valgkomiteen er i gang med å finne gode kandidater

Når dette leses, er det 32 uker til Kost- og ernæringsforbundets landsmøte i Bodø. Brynjar Johansen, leder i valgkomiteen, kan fortelle at komiteen hadde sitt første møte i februar i år. Johansen har med seg Karianne Westad og Ann Sofi Lillegård i valgkomiteen. Arbeidet går ut på å finne gode kandidater som kan fylle ulike verv i organisasjonen; leder og nestleder, medlemmer og varamedlemmer til landsstyret, kontrollutvalg og valgkomite.

## LANDSMØTEPERIODEN KAN BLI ENDRET

Landsstyret kommer til å fremme et forslag på landsmøtet i Bodø om å endre paragraf 8 i forbundets vedtekter. Der heter det blant annet at «Landsmøtet holdes hvert tredje år innen utgangen av juni måned». Landsstyret foreslår å utvide landsmøteperioden med ett år, det vil si fra dagens tre år til fire år. Dette forslaget

kommer opp fordi det er mest praktisk at Kost- og ernæringsforbundet samkjører lengden på landsmøteperioden med det som både Delta og andre yrkesorganisasjoner i Delta har.

Dette betyr at valgkomiteen må ta en runde med alle aktuelle kandidater for å høre om de opprettholder sitt kandidatur uansett utfall av dette forslaget.

– Valgkomiteen forsøker å sette sammen en kabal som tar hensyn til geografi, kjønn, yrker og størrelse på lokallaget de representerer, sier Brynjar Johansen, som etterlyser større engasjement og tips fra avdelingene rundt om i landet.

Innkalling og sakspapirer til Kost- og ernæringsforbundets landsmøte må gjøres kjent for delegatene senest en måned før landsmøtet avholdes.

– Vårt mål er å ha klar vår innstilling i god tid før fristen, avslutter han.

KUNNGJØRING:



## LANDSMØTE 2025

I tråd med Kost- og ernæringsforbundets vedtekter kunngjøres med dette landsmøtet som i 2025 avholdes 13. juni, Quality Hotel Ramsalt, Bodø.

I vedtektene § 8 heter det blant annet at «Landsmøte holdes hvert tredje år innen utgangen av juni. Tidspunktet kunngjøres for medlemmene og lokalavdelingene med minst seks måneders varsel. Forslag som ønskes behandlet på landsmøtet, må sendes landsstyret senest tre måneder før landsmøtet holdes».

Forslag kan sendes per post eller elektronisk til [post@matomsorg.no](mailto:post@matomsorg.no) innen 13. mars 2025.

Innkalling og sakspapirer skal etter vedtektene gjøres kjent for delegatene senest en måned før landsmøtet avholdes. Sakspapirene legges også ut på forbundets nettsider [matomsorg.no](http://matomsorg.no), innen 13. mai 2025.

## Møt en kjendis

Delta arrangerer flere medlemsarrangementer i høst om spennende temaer med kjendiser som Per Anders Nordengen, Christine Koht, Anne Lindmo, Erik Thorstvedt og Dag Otto Lauritzen. Disse foregår over hele landet – fra Kirkenes i nord til Evje i sør. Sjekk [delta.no](http://delta.no) for mer informasjon og påmelding. Du oppfordres til å ta med venn eller kollega. Og passer ikke tidspunktet, så er det en trøst at de fleste arrangementene vil bli tilgjengelig digitalt for en periode i etterkant av foredraget.



VALGKOMITE: Valgkomiteen leter etter gode kandidater som kan bekle viktige verv i Kost- og ernæringsforbundet i neste landsmøteperiode. Her representert med leder Brynjar Johansen, Agder, og Ann Sofi Lillegård, Troms og Finnmark. Karianne Westad, Oslo-Viken, var ikke til stede da bildet ble tatt.





NORDISKE LEDERE: Marianne Backrud-Hagberg, Sverige, Arnt Steffensen, Norge, og Ghita Parry, Danmark, var samlet i Oslo i midten av august.

## NORDISK MØTE

16.-17. august var Kost- og ernæringsforbundet vertskap for nordisk møte. Forbundsleder Ghita Parry fra det danske søsterforbundet var til stede sammen med forbundsleder Marianne Backrud-Hagberg fra Kost & Näring i Sverige. Som vanlig står informasjonsutveksling og nettverksbygging på agendaen. Det gjorde også de tre nordiske landenes engasjement i internasjonale organisasjoner. Det norske Kost- og ernæringsforbundet er medlem i to organisasjoner: EFAD – The European Federation of the Associations of Dietitians og ICDA – International Confederation of Dietetic Associations.

## Delta vokser - nå er vi 100 000!

En svært stolt forbundsleder Trond Ellefsen (bildet) ønsket i oktober Charlotte Støa Kjølrsrød fra Ramnes i Vestfold hjertelig velkommen som Delta-medlem nummer 100 000.

– Jeg har hørt mye bra om Delta. Delta er godt synlig på arbeidsplassen min, noe jeg synes er veldig viktig. Vi har en plasstillitsvalgt for Delta i min barnehage, og hun er kjempeflink og veldig engasjert, sier Charlotte Støa Kjølrsrød, som også forteller at hun allerede har benyttet seg av en av Deltas viktigste medlemsfordeler, Delta Direkte.

– Delta er i framgang. Og vi skal fortsette veksten. Flere medlemmer gir større styrke i forhandlinger, mer synlighet og politisk innflytelse, sier Deltaleder Trond Ellefsen, på delta.no



## Kjøkkenskriveren har fått nye nettsider

Kjøkkenskriveren har fått nye nettsider! Disse er utarbeidet i samarbeid med Merkur Grafisk AS, som har vært Kjøkkenskriverens samarbeidspartner i mange år når det kommer til trykk av bladet.

Vi håper nettsidene oppleves som brukervennlige, oversiktlige og en nyttig kanal til å holde seg oppdatert i bransjen. Målet er å legge ut jevnlig oppdateringer om små og store begivenheter i bransjen, også mellom de seks bladutgivelsene. På nettsidene finnes kalenderoppdateringer, artikler systematisert etter ulike kategorier, annonser og mye annen nyttig informasjon. Det er også direkte lenke til Kost- og ernæringsforbundets nettsider – matomsorg.no.

### DIGITALE UTGIVELSER

Digitale utgaver av Kjøkkenskriveren vil også bli lagt ut på kjøkkenskriveren.no. Siden bladet har betalende abonnenter, vil de digitale utgavene bli lagt ut med et lite etterslep. Ønsker du å



få tilsendt Kjøkkenskriveren som digital fil samtidig som bladet distribueres på papir, kan du bestille det ved å sende en e-post til [post@kjoekkenskriveren.no](mailto:post@kjoekkenskriveren.no). En viktig medlemsfordel i Kost- og ernæringsforbundet er at alle medlemmer skal få Kjøkkenskriveren gratis - både på papir og elektronisk.





# TABBEN SOM FIKK LATTEREN TIL Å VARE HELE UKA

**Navn/rolle/arbeidsted:** Evelina Karpaviciute, avdelingsleder, Sandnes matservice

## AKTUELL MED/OPPTATT MED FOR TIDEN:

Driver Sandnes Rådhuskantene og cateringlevering til ulike avdelinger i Rådhuset, barnehager, skoler og noen ganger private kommunale avdelinger. Produserer buffet og catering til 500 personer daglig. Fokus på bærekraftig og sunn mat fra lokale leverandører. Buffeten består av forskjellige salater, nybakt focaccia og et varmt måltid til alle ansatte og politikere i Rådhuset.

## HVA TRIVES DU BEST MED I JOB BEN?

Jeg trives best med det kreative aspektet rundt kjøkkendriften. Alt som innebærer organisering av menyer og rollefordeling av ansatte. Jeg liker også å være kreativ med det vi har i kjølerommet og være litt fleksibel. Det er en glede å gå på jobb hver dag og være sammen med herlige kolleger. Det gode humøret hos oss smitter over både på besøkende og ansatte. Når jeg ser buffeten med fargerike og delikate retter med gode smaker, blir jeg full av energi.

## HVA ER DIN VIKTIGSTE EGEN- SKAP I STILLINGEN DU HAR, OG HVORDAN BRUKER DU DEN?

Jeg ser på meg selv som en praktisk og organisert person som forsøker å få maks utbytte av alle råvarene. Jeg liker å ha det gøy, samtidig som jeg er seriøs. Jeg leter etter egenskapene til ansatte og forsøker å få fram deres kunnskaper og talenter. Jeg er også god på å takle stress.

## NEVN EN EPISODE FRA ARBEIDSLIVET DU ALDRI GLEMMER?

Det var en dag rett før middagsservering i kantinen at det rant 20 liter kaffe ut av trakteren. I stedet for å få panikk og bli sint, lo vi oss næmest i hjel. Latteren varte hele uken.

## DIN FØRSTE LØNNEDE JOBB?

Da jeg var 16 år hadde jeg sommerjobb som servitør i en restaurant mens jeg gikk på kokkeskolen. Dette var før Litauen gikk over til euro. Lønna var på 200 litauiske litas. Det første jeg gjorde var å gå på solarium.

## HVA ER DITT BESTE RÅD TIL DAGENS UNGDOM?

Vær nysgjerrig og ikke vær redd for å prøve nye ting. Det er viktig med utdanning og faglig input. Matbransjen, for eksempel, krever både faglig innsats og lidenskap. Ta vare på de rundt deg, vær snill og god. Husk å ta vare på deg selv også, både fysisk og mentalt.

## HVIS DU KUNNE HA DIGITALI- SERT EN HVILKEN SOM HELST OPPGAVE (IKKE BARE JOBB), HVA VILLE DU VALGT?

En robot som vasker hele huset mitt slik at jeg får mer tid til familien og barna mine.

## HVA HAR DU ALLTID I KJØLE- SKAPET HJEMME?

Matfløte, creme fraiche og rømme.

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

Jeg elsker å hoppe på trampoline. Det kan jeg gjøre i mange timer. Rulleskøyter er også gøy. Heldigvis har jeg to små barn og dermed en unnskyldning for å hoppe og sprette høyt.

## HVEM BØR SKJERPE SEG?

Vi burde alle skjerpe oss litt. Jeg synes alle barnehager burde servert et varmt, proteinrikt måltid hver dag. På den måten ville barna fått prøve seg på forskjellige matvarer i tidlig alder også.

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

Barnehagelærer. Da jeg kom til Norge i 2010 var planen min å jobbe slik at jeg kunne spare penger til å ta en videreutdanning som barnehagepedagog. Slik ble det dessverre ikke. Kokkefagbrevet mitt har gitt meg nye og fantastiske muligheter.

## HVA ER DINE PLANER FOR I KVELD?

Bake eplekake av norske sommerpler, invitere noen venninner og drikke hvitvin. Jeg gleder meg til gode samtaler og mye godt humør.

## NEVN ET TEMA DU MENER KJØKKENSKRIVEREN BØR SKRIVE OM?

Løfte temaet at barnehager og barneskoler i Norge bør servere et varmt måltid hver dag. For eksempel suppe. Jeg opplever at dagens barn/ungdom spiser mye tørr mat.

## HVEM SENDER DU STAFETT- PINNEN VIDERE TIL?

Egle Glodentyte, daglig leder ved McDonalds Sola.

## Dette klarer jeg meg ikke uten:

- 1 Familien min og barna mine.
- 2 Trening og ut på tur daglig, generelt fysisk aktivitet.
- 3 Vennene mine og samvær med dem. Gjerne med god mat, godt humør og musikk.
- 4 Gå på jobb, skape godt arbeidsmiljø og produsere god mat.
- 5 Godt humør og positive folk rundt meg.



## Uteblitt magasin?

Kontakt Fagpressens kundesenter man-fre 08:00-16:00.

Telefon: 21 04 77 46.  
E-post: kundesenter@fagpressen.no

Vi sørger for å ettersende utgaven som er uteblitt for



som er medlem i



## Kalender

### 2024

- 29.-30. oktober: Tine Fagseminar, Kalbakken, Oslo  
29. oktober: Utdeling av Matomsorgsprisen 2024, Kalbakken, Oslo  
20.-21. november: Landsstyremøte, Kost- og ernæringsforbundet

### 2025

9. januar: Fagdag, Institutt for yrkesfaglærerutdanning, OsloMet, Kjeller. Tema: Yrkesfaglig fordypning.  
22.-24. januar: StorkjøkkenForum, Scandic Park Sandefjord, Sandefjord  
18.-20. mars: Umami Arena 2025, Nova Spektrum, Lillestrøm  
18. mars: Matberedskap på storkjøkken. Halvdagskonferanse, Umami Arena, Nova Spektrum, Lillestrøm. Arrangør: Kost- og ernæringsforbundet  
12.-13. juni: Landsmøte, Kost- og ernæringsforbundet, Bodø  
23.-24. oktober: Østlandske Storhusholdning, Vikingskipet, Hamar

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

# 2024

### Utgivelser Kjøkkenskriveren 2024

Nr.	Ut fra post	Annonsefrist	Manusfrist
6	16. desember	28. november	21. november



**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.**

**ASKO**  
SERVERING

*Takk for tilviten!*



*- frå Sogn*

# NOREGS

# FAVORITTSAFT



NO OGSÅ  
UTAN  
TILSETT  
SUKKER

ESTE VARE SMAKESBEST

ESTE VARE SMAKESBEST