

Mat på arrangement





Innholdsfortegnelse

Bakgrunn for håndboka

Hvem er håndboka laget for?

- Hvordan finner vi konseptet?
- Workshop for ett arrangementet
- Workshop for flere arrangementet

1: Hvorfor fokus på mat

- Betydning av mat på festival og større arrangement
- Hvorfor fokus på mat?
- Hvordan skape engasjement for fokus på mat internt i organisasjonen
- Bærekraft
- Finn matkonseptet som passer

2: Hvem lager vi mat for, og hva lager vi?

- Hvem er publikum
- Hva er håndholdt mat
- Hvilken type mat skal man selge?
- Hvordan sette sammen en meny med flere småretter / håndholdt

3: Hvem samarbeider vi med?

- Samarbeidspartnere
- Hvordan velge leverandør av mat?
- Kokken som artist
- Hvem kan lage og selge maten

4: Hvordan gjør vi det?

- Totalitet på arena
- Hvordan skal man samarbeide
- Inntekt og risiko
- Beregning av matsvinn
- Logistikk og arena
- Frivillige
- Meny og prissetting
- Hvordan får vi solgt maten
- Kommunikasjon

Oppskrifter på håndmat

Mål med håndboka: Finne matkonsept som passer deres arrangement.

Bakgrunn for håndboka

Interreg-prosjektet «Mat og drikke langs Nordens grønne belte» jobber for å løfte lokal matkultur fra Höga Kusten øst i Sverige til Rørvik vest i Norge. Et av målene er å utvikle nye konsepter for håndholdt festivalmat. Prosjektet har jobbet med håndholdt mat på flere arrangement, med ulike størrelser og innhold. Denne håndboka oppsummerer gode tips og triks som er samlet, og forslag til hvordan og hvorfor flere arrangører bør fokusere på mat i sin opplevelse. I februar 2019 samlet Oi! Trøndersk Mat og Drikke og kokk Reneé Fagerhøi ca 30 matprodusenter og festivalarrangører, samt åtte kokker fra Norge og Sverige. Til slutt i håndboka står oppskriftene som kokkene lagde med utgangspunkt i lokale råvarer som produsentene hadde med.

Hvem er håndboka laget for?

På et arrangement kan det være ulike aktører som påvirker hvordan mat får fokus. Det må være enighet hos arrangørene at mat og matopplevelse gir en stor tilleggsverdi til arrangementet. Alt fra den som sitter med ansvar for økonomi, markedsføring, publikumsopplevelse, teknisk tilrettelegging og ikke minst den som skal tilberede maten. I del 3 har vi samlet spørsmål for å få opp en diskusjon som vil kunne gi dere svar på hvilket matkonsept og organisatoriske løsninger som passer deres arrangement.



Hvordan finner vi konseptet?

Handboka legger opp til en prosess som tar for seg disse punktene:

- 1) Hvorfor skal vi gjøre det? Skape forankring i organisasjonen for fokus på mat som en del av opplevelsen
- 2) Hvem lager vi mat for og hva skal vi lage?
- 3) Hvem skal vi samarbeide med?
- 4) Hvordan gjør vi det?

For å få til dette, anbefaler vi å samle nøkkelpersoner til workshop. På de neste sidene har vi listet opp noen essensielle spørsmål dere må jobbe med, gruppen må selv finne mange av svarene. Vi har lagt inn noen tips og triks til diskusjon. Det vil variere med gruppen hvor dypt man går eller hvilke tema man fokuserer mest på.

Det kan være en workshop for kun ett arrangement, eller en samling av flere arrangører som ønsker økt fokus på mat. De neste delene av handboka tar opp spørsmål dere kan gå gjennom i workshopen. Svarene vil vise hvilket matkonsept deres arrangement trenger og hvordan det kan gjennomføres.

Workshop for ett arrangement

Hvem bør være med?

Hvis ett arrangement skal utforme sin matprofil, bør man ha med deltagere fra et bredt spekter i organisasjonen. Ledelse, økonomi, matansvarlig, teknisk, kommunikasjon. I tillegg den/de som faktisk skal levere/tilberede maten hvis det er klart. Om dere har flere alternative leverandører kan de gjerne være med i workshopen, og så må valget tas under/etter arbeidet. Dette blir et tema i del 3.

Mål med samlingen:

- forankre godt hvorfor man ønsker å ha fokus på mat. Hvordan og hvilke deler av arrangementet kan dra nytte av et godt mattilbud?
- bli mest mulig konkret og ha tydelig aksjonspunkt for hver enkelt involverte.

Fordel med å være kun ett arrangement:

- Man kan gå inn i detaljer og finne de beste løsningene for alle deler av organisasjonen: hvem blir samarbeidspartnere, hvordan skal det løses teknisk, hvordan skal det kommuniseres?
- Man sikrer at alle tilstede har et eierskap til satsingen og at man står samlet.

Workshop for flere arrangement

Hvem bør være med?

Hvis man skal samle flere ulike arrangement, er det bra å velge en kombinasjon av ledelse for arrangementet, matansvarlig og matprodusent/leverandør.

Mål med samlingen:

Målet bør være å spre kunnskap og informasjon om hvorfor det er positivt med mat på arrangement, og hvordan man kan få mest mulig ut av det fra arrangørens side. Det er bra om noen kan lage konkrete forslag til matretter som kan serveres, mange blir inspirert av det store mulighetsrommet!

Fordel med å være flere arrangement:

- Man får flere innspill til både problemstillinger og løsninger man vil komme ut for.
- Blir bevisst på hva som er relevant og ikke for eget arrangement

Eksempel: I Trondheim i 2019 samlet vi ca 30 matprodusenter, kokker og arrangører fra ca 15 ulike arrangement. Alle ble overrasket over hvor mye disse gruppene ikke visste om hverandres utfordringer og muligheter. Vi belyste hva de kunne bidra med hos hverandre, og hvorfor enkelte ønsker fra den ene gruppen var vanskelig å imøtekomme for andre.

Når man vet hvorfor noe ikke lar seg gjøre, er det enklere å se nye løsninger!

Her er fire deler med ulike tema dere trenger å besvare. Noe går igjen flere steder, men med noe ulik bakgrunn.

Vi anbefaler å rydde plass til dette på et tidspunkt i årshjulet der det fortsatt er tid for å gjøre strategiske valg og omprioriteringer, og mange nok i organisasjonen har rom i hodet til å ta slike valg.



1: Hvorfor fokus på mat?

Betydning av mat på festival og større arrangement

Mat på festival er viktig! Det er ikke likegyldig hvilket mattilbud man har, og folk har forventninger om at maten skal være god og relatert til stedet de kommer til. Forventningene til mat blir større for hvert år. Folk reiser mye og er «godt vant»!

maten. Av og til må festivalen vurdere å gi slipp på noe av fortjenesten – hvis det veier opp mot totaliteten som kan gjøre at publikum også kommer igjen neste år. Det må betraktes som en markeds kostnad og investering på lengre sikt.

En festival bør ha som mål at maten skal bidra til å løfte den totale opplevelsen. Kunden forventer en helhetsopplevelse – og at dette er like viktig som fortjenesten på

Hvorfor fokus på mat?

Det er flere grunner til at en arrangør bør fokusere på maten.

- Et gjennomtenkt mattilbud vil forsterke merverdien til arrangementet, og kan brukes aktivt i markedsføringen. Maten kan med andre ord forsterke tema, formål og konsept for arrangementet, og gi en større totalopplevelse for publikum.
- Publikum setter stadig større krav til maten de får tilbudt på festival.
- Publikum er på jakt etter mat med identitet.
- Det vil styrke lokalt næringsliv

Er det flere grunner til at deres arrangement skal ha økt fokus på mat?



Hvordan skape engasjement for fokus på mat internt i organisasjonen?

For å få til gode matopplevelser på arrangement, må det være flere på laget. Av og til er det noen i organisasjonen som fremmer forslaget, mens andre ganger kan det være noen utenfra som tar initiativ, f.eks gjennom et matnettverk, næringsforening eller annet. Uansett har vi tro på å samle noen nøkkelpersoner, til en workshop med fokus på mat.

Et viktig budskap er at fokus på mat kan være positivt for både arrangøren og matprodusenten, og det må gi fordele for begge parter- ikke bare den ene. Vi har også erfart

at det holder ikke for en arrangør å tilby en matprodusent å gjøre en matleveranse. Det beste er om arrangør og matprodusent/kokk/catering sammen planlegger tilbudet, logistikken og kommunikasjonen. Da blir det absolutt mest helhetlig for kunden, mest kostnadseffektivt for alle parter, matleverandøren er bedre i stand til å lage noe som treffer publikum, og kommunikasjonen blir riktig og gir arrangementet relevant merverdi.

Bærekraft

Bærekraft blir stadig viktigere for alle å ha et forhold til. Det kan synliggjøres på ulike måter, og gjennom maten kan man vise det ved hva slags mat som tilbys og hvordan den tilberedes.

Her må hvert arrangement se på mulige løsninger basert på beliggenhet, avstand til kokkemiljø, hvorvidt det er tilgang på kafèer og restauranter på stedet (gjennom året), arrangement over flere dager og behovet for variasjon i meny (der en også må tilby frokost, lunsj, middag, nattmat, etc.), tilgang på frivillige, involvering/engasjement (eller mangel på sådan) blant lokalt næringsliv, opplæring av frivillige, logistikk, etc.

Forbrukerne forventer at festivalene ikke serverer og drikke i plast. Noen illustrerer også hvilket CO2-avtrykk de har.

Samarbeid med lokale leverandører og matprodusenter gir verdi for lokalt næringsliv- og et godt inntrykk av en arrangør som tar samfunnsansvar. Dette blir gode historier som kan brukes i markedsføring.

? Hva betyr bærekraft for deres arrangement?



Finn matkonseptet som passer

Et matkonsept kan ikke umiddelbart kopieres mellom festivaler. Maten er noe som skal utfylle øvrig innhold og formålet til festivalen, og legge ekstra verdi til den. Det handler om å gi publikum en helhetsopplevelse, og da må maten passe til publikummet og de forventningene de har ellers på festivalen. Vi kommer tilbake til detaljene i neste del, men finn rammene for maten deres nå. Type servering, type innhold, type tilbud.

Først må vi vite vårt publikum. Hvilken alder er det, er det størst tyngde lokale eller tilreisende, oppfatter de

seg selv som urbane eller rurale? Forventninger trenger ikke harmonere mellom ulikt publikum. Revyfestivalen på Høylandet hadde elg på menyen, noe som var eksotisk for tilreisende, men ikke imponerte lokalbefolkningen som har fryseren full av elg.

De yngste festivalgjengerne har rykte på seg for å bruke lite penger når de er ute, men samtidig sier undersøkelser at denne generasjonen er mest opptatt av mat og gjerne vil prioritere det hvis den er god. De kan ofte ha andre ønsker enn sine eldre venner, for eksempel vegansk/vegetarisk eller andre preferanser.

Er det et publikum som tenker mye på næringsinnhold i maten, eller er det viktigst med lokalt særpreg? Er det en festival på sommer eller vinter, er publikum i modus for varme eller kald mat, er det lunsj eller middagstid?

Hvordan er logistikken rundt tilberedning og servering av maten? Størrelse og type kjøkken, avstand mellom kjøkken og servering, skal maten være tilgjengelig i et kort eller langt tidsrom? Har publikum anledning til å sitte, eller står/går de? Er de på vei til noe, eller er de i vente-modus? Er maten hovedfokus for ei stund, eller spiser de mens de venter på noe som snart skal skje?

Dette er spørsmål som er avgjørende for hvilket matkonsept som passer festivalen, og som dere kan diskutere sammen med samarbeidspartnerne for å finne løsninger på. Diskuter med leverandør hva som er mulig å få til ut fra ønskene til festivalen. Hvis dere har flere leverandører, se helhetstilbudet fra kundens perspektiv. Små / store porsjoner, prisvariasjon, fisk/kjøtt/vegetar, allergier, lunsj/middag/dessert/snacks. Sett menyen sammen!

? Hva betyr maten for deres arrangement?

Sjekkliste:

- Snakk om hvorfor det er bra for deres arrangement å ha et tydelig matkonsept. Hva betyr det for dere?
Se på hvordan et gjennomtenkt mattilbud vil forsterke merverdien til arrangementet, og kan brukes aktivt i markedsføringen.
- Skap engasjement i hele organisasjonen for at dere skal satse på en helhetlig opplevelse, der mat er inkludert.
- Hvordan påvirker det valg i de ulike delene av organisasjonen? Teknisk, økonomi, markedsføring etc.
- Hvilket konsept passer dere? (Tenk grove rammer, detaljene kommer i neste del.)
Hva slags publikum har dere?
Trenger dere mest lunsj, middag og/eller snacks?
Hvordan er eksisterende logistikk rundt mat? Hva er mulig å endre på?
Er publikum på vei til noe eller har de god tid?
- Hvordan kan dere kombinere matservering og bærekraft?



2: Hvem lager vi mat for, og hva lager vi?

Hvem er publikum?

Definer hovedtyngden av publikum / målgruppen deres og diskuter:

- Hvilken type mat ønsker de?
- Hvilken alder, er de lokale eller tilreisende?
- Er de mest opptatt av næringsinnhold eller særpreg, trender eller tradisjon?
- Har mange allergier/intoleranser?
- Hvilken modus er de i; lunsj eller middag?
- Kan de sitte, eller står/går de?
- Er de på vei, eller er de i vente-modus?
- Skal maten være tilgjengelig i et kort eller langt tidsrom?
- Kommer de til å kjøpe mat flere ganger eller bare én?

Det får konsekvenser for hvor stort utvalg dere trenger.

Hva er håndholdt mat?

Mat som spises på festival og større arrangement, må ofte være håndholdt. Det vil da si at den inntas med én hånd eller minimalt med spiseutstyr. Da kan publikum nyte resten av det festivalen har å by på, samtidig som de spiser. De er ikke avhengig av å sette av egen tid til det, eller bord/stoler som egner seg. De kan bevege seg hvor de ønsker på festivalområdet, og trenger ikke avtale spisetidspunkt med andre.



Hvilken meny
passer deres
publikum?

Hvilken type mat skal man selge?

Det er viktig å tenke nytt, men kan gjerne være variasjoner av det kjente og tradisjonelle. Eksempelvis kan pølse og burgere tilberedes og serveres på mange forskjellige måter. Kjøtt kan også blandes med grønnsaker, noe som blir mer økonomisk for festivalen, samtidig som det metter publikum mer. Se oppskriftene bakerst for inspirasjon.

Burger er en slager, men mange er også lei en vanlig versjon. Man må ha alternativer. Det enkle er ofte det beste – eksempelvis fiskekake på gaffel!

Noen festivaler kjører småretter til f.eks kr 25,-. Da kan man kjøpe smaksbilletter, og få med seg et smaksbrett som en fyller med eksempelvis 3/5/7 eller 10 smaksretter. Tilpasse porsjonene slik at det er mulig å «shoppe» ulik mat (der det er et utvalg til stede).

Man bør uansett lage mattilbud med prisvariasjon, både billig, medium og høyt i pris. Publikum er forskjellige, gi dem tilbud om det de vil ha. Skal det kun være salg av håndmat eller også noe å ta med hjem?

Matallergier og matintoleranse gjelder flere og flere. Det er viktig at man sikrer at publikum kan kjøpe riktig mat for de vanligste behovene og at dette opplyses om sammen med mattilbudet på nettside, program og på salgsstedene.

For publikum er det helheten som betyr noe. Av den grunn må man lage et konsept i fellesskap der alle deler av organisasjonen ser hvilke konsekvenser det kan få. Det er viktig å tenke på innhold og presentasjon, er det mat til publikum, frivillige eller artister, og om det skal differensieres på det eller ikke.

Felles planlegging er at alle ønsker å yte sitt beste, og gi et tilbud som imøtekommer publikums forventning. Mat er en opplevelse som skal gi en merverdi for publikum!

- Hvordan kan vi servere noe kjent kombinert med nytt Eks. indisk reinsdyrwrap
- Ønsker vi smaksbrett eller mindre retter? Tre-retters?
- Vi trenger mattilbud med prisvariasjon, både billig, medium og høyt i pris.
- Vi må ta høyde for matallergier og matintoleranse. Vegetar, karboinnhold. Tydelig informasjon.
- Trenger vi både mat til publikum, frivillige og artister? Hvordan balansere pris og tilbud?
- Små / store porsjoner, prisvariasjon, fisk/kjøtt/vegetar, allergier, lunsj/middag/dessert/snacks.
- Fasiliteter på kjøkken / servering påvirker hva slags mat vi får til å lage.
- Er det mat/drikke vi ikke ønsker på arenaen?

.Hvordan sette sammen en meny med flere småretter/håndholdt?

- Hvis hver rett er ca 70-100 gram, antar vi at hver person spiser ca 4 retter. Det er bra å ha noe å velge i, så ha gjerne flere tilgjengelig. Antallet avhenger av størrelsen på arrangementet, og om publikum skal kjøpe samme mat flere ganger.
- Råvarer fra alle produsentene skal være synlige i rettene og gjenspeile det nettverket står for (fjell, kortreist, tradisjon med nytenkning)
- Hver rett må ha mye smak, dyrk de smakene som er der. Alle spiser flere retter, da må det være en tydelig smak i hver rett.
- Tenk sammensetning på surt, søtt, salt og bittert.
- Tenk farge og topping slik at det ser bra ut ved servering.

Sjekkliste:

- Hvilken type mat ønsker vårt publikum?
- Hvilken modus er de i når de skal spise?
- Ønsker vi småretter, håndmat, eller sitter vårt publikum?
- Hvordan kan vi være nyskapende i maten?
- Hvordan får vi variasjon i utvalget?
- Hvordan tilrettelegger og informerer vi om allergier?
- Hvordan lager vi en helhetlig opplevelse for publikum?



3: Hvem samarbeider vi med?

Samarbeidspartnere

Flere festivalarrangører ytrer ønske om å konsentrere seg om det de "egentlig" skal; konsert, forestilling eller annet. Maten kan ofte bli litt venstrehåndsarbeid. Men med et stadig mer matbevisst publikum, kan det være en dårlig kombinasjon. Et råd er derfor å undersøke hvem man kan samarbeide med for å få matserveringa gjennomført. Flere av festivalarrangørene erfarer at det blir færre av «kokkjerringene», altså personer som er villige, og evner, å koke/lage mat til mange.

Lokale produsenter kan ønske å levere mat til festivalene, men de har ikke alltid kapasitet til å stå der selv. Cateringselskap kan også brukes, men er de villige til å ta risikoen? Hvem er det som har ansvar for å beregne omfang og unngå svinn? Hvordan fordeler man risikoen mellom arrangør og cateringselskap, og hvilken fordelingsnøkkel velger man? Det er fornuftig å diskutere dette med samarbeidspartnerne, enten det er leverandører, catering eller kokk. Hvilken del av risikoen er ønskelig eller "enklest" å ta for de ulike partene, hvordan sikrer man mest overskudd til alle involverte?

Hvordan velge leverandør av mat?

Leverandør av mat bør velges ut fra hvem som kan levere den typen mat dere ønsker, med pris og leveringsvilkår som passer arrangementet og publikummet deres. I tillegg til en personlig egnethet: Det må være en aktør som ønsker å samarbeide godt for å få det til. Se også pkt 3.2. Hvilken type mat og samarbeidspartner?

Kokken som artist

Eksempel fra Stokkøyafestivalen som hyret inn en festivalkokk for både publikum, artister og frivillige. Han hadde kontakten med produsentene, beregnet mengde, planla logistikk, osv. Dette er kokker gode på! Det er viktig å løfte fram kokken som like stor stjerne som de andre artistene som kommer til festivalen. Håndtere deres oppdrag også deretter. En god kokk kan være et godt navn på plakaten!

Både festivaler og produsenter peker på at vi mangler en tredjepart – noen som kan bistå festivalene i å utarbeide ulike velfungerende festivalmatkonsep og er gode på hva som trengs i gjennomføring.

Har dere noen i nærheten som kan være mellomledd og tilberede maten mellom råvareleverandør og arrangement? Kan noen utfordres på det?



Hvem kan lage og selge maten?

Publikum etterspør i stor grad mat med lokal idenitet og særpreg, særlig om man er tilreisende. Produsenter har ulik motivasjon for å delta på messer/festivaler. For noen er det en viktig salgsarena, for andre er det en profileringsarena. Det er naturlig at de velger ut noen få arrangementer som de deltar på gjennom året. Det er krevende å stå på messer/festivaler, og de må være godt tilrettelagt for å trekke produsentene.

Erfaringer fra Træna: Har 20% fornying av matleverandører for hvert år. De opererer med ulike priskategorier. Har småretter, men også treretters. Produsenter står i kø for å komme inn der.

Uansett hvem som skal ta hånd om maten, kan festivalarrangørene påvirke mattilbudet gjennom å etterspørre en viss type mat på samarbeidshotellet/kantina (eks. ønsker lokalt/økologisk, etc.), der artister, deltagere bor og frivillige spiser...

Eksempel fra Trøndersk Matfestival: Rørvik fisk fikk hjelp fra en dyktig kokk som lagde en meget god fiskesuppe. Krevende å lage, men enkel å servere når den først er ferdig. Falt i smak, og ble veldig populær! I tillegg var det en god historie at kokken nå er i verdenstoppen i sitt fag, men er oppvokst på stedet. Det gir stolthet og identitet til maten hos både fastboende og besøkende.

Sjekkliste:

- Hvem i vår organisasjon kan samarbeide med en matleverandør?
- Hvilke leverandører er aktuelle for oss?
- Hva trenger vi av leverandører fra råvare til publikum?
- Hva trenger vi å vite om matkonseptet vårt før vi velger leverandør?
- Hvordan kan vi lage en økonomisk modell som er god for både arrangementet og leverandør(ene)?
 - Hvem har hvilke utgifter og inntekter rundt maten?

4: Hvordan gjør vi det?

Totalitet på arena

Arrangør og matleverandør må diskutere gjennom arenaen. Hvor går/står publikum, er de i nærheten av matsalget på et tidspunkt hvor de ønsker å kjøpe mat? Er det tilbud på arenaen som forringer verdien av den solgte maten, f.eks utdeling av gratis smaksprøver? Da er dette noe som må tas med i den totale avtalen.

Er det steder på arenaen hvor publikum ønsker miljøskapende element som for eksempel bålpanne med kaffe og vaffel? Arrangør kan ha gode ideer om hvor det passer å lage gode miljøer rundt matservering. Men det kan vise seg å komme sist på prioriteringslista når alt skal rigges. Er dere sikre på at det kommer på plass?

Hvor er det best egnet med middagssalg? Kommer alle samtidig eller fordeler de seg over et lengre tidspunkt? Forventer publikum å få gratis mat, har de med seg mat selv eller er de innstilt på å kjøpe det de trenger? Har de lagt inn tid til mat i eget program for dagen? Her kommer også kommunikasjon inn, for å skape riktige forventninger hos publikum.

Hvordan skal man samarbeide?

Bruk av profesjonelle til å planlegge, tilberede og servere maten (i alle eller noen ledd), kan bidra til bedre logistikk, mindre matsvinn, bedre økonomi for festivalen og bedre totalopplevelse for publikum.

Som nevnt tidligere viser det seg gang på gang at det er krevende når én part lager et tilbud som den andre parten må akseptere. Hvis arrangementet er stort nok eller matleverandøren solid nok, kan det fungere. Men for mindre festivaler lønner det seg å lage en avtale sammen. Gå gjennom hverandres muligheter og utfordringer, og bak det inn i kaka. For eksempel kan det være kostbart for matleverandøren å stille med telt/husrom, mens det kan være enklere for arrangør. Til gjengjeld kan det være enklere for matleverandøren å stille med fryserom til lagring av mat, henger eller kjøledisk under arrangementet. Hvem bringer hvilke verdier inn i samarbeidet; hvem har kassasystem, kjølecontainer eller kokeapparat? Alt dette påvirker sluttsummen. Finn ut hva dere har å stille opp med!



Inntekt og risiko

Det er ulike måter å fordele overskudd og risiko på:

- i) Grunnleie for areal og teknisk utstyr,
- ii) kutt av overskuddet, eller
- iii) en kombinasjon av de to.

Flere festivaler praktiserer å ta 20% av omsetning. Noen betaler per solgte porsjon i etterkant. Noen bestiller X antall porsjoner av leverandør, eller bestiller X antall for festivalens regning, og så tar leverandør X antall porsjoner i tillegg på egen risiko.

Hvem som stiller med hvilket teknisk utstyr har også betydning for fordelingen. Er det arrangør eller leverandør som har kjølecontainer, kokeapparat, kassasystem? Hvem har risiko og utgifter på beregning av mat / matsvinn, lagring, markedsføring, avfallshåndtering?

Beregning og matsvinn

Arrangør bør ikke overlate til matleverandør å ta all risiko for beregning av mat, da er det ikke sikkert samarbeidet blir langvarig. Hvis det er et nytt arrangement, bør man gå sammen om å fordele risikoen og tenke langsiktig på samarbeidet. Hvor sårbart er arrangementet med tanke på vær? Når vet man hvor mange som kommer? Gjør beregninger på dette sammen.

Logistikk og arena

Arrangør og matleverandør må diskutere seg gjennom arrangementet, og gå gjennom både arena og program med tanke på publikumsflyt. Når er publikum i modus til å kjøpe hvilken type mat, står maten rett plassert? Vær tydelige på hvem som har ansvar for hva av teknisk utstyr, og tidspunkt når det skal være tilgjengelig slik at opp- og nedrigg går smertefritt.

Frivillige:

Det kan være en merverdi for en festival å ha frivillige, da de får et stort eierskap for arrangementet og er en del av omdømmearbeidet. Samtidig er det noen oppgaver som er mer egnet for frivillige enn andre, og det kan være direkte lønnsomt å sette bort maten til profesjonelle. Det er faktisk ikke for hvem som helst å lage mat, i hvertfall ikke god mat til mange.

Det er viktig å ta hensyn til «slitasje» på frivillige. Ved å sette bort deler av maten kan frivillige brukes til andre oppgaver som er mer lønnsomme for festivalen. God mat kan også være et trekkplaster for å få med seg frivillige. De er også ambassadører.

Hvordan fordeler man overskudd og risiko?

Forslag:

- 1) Grunnleie for areal og teknisk utstyr
- 2) Del av overskuddet
- 3) En kombinasjon 1 og 2

Flere festivaler praktiserer et sted mellom 10-20% av omsetning tilfaller arrangør, avhengig av hva som er med i avtalen.

Hvem beregner omfang og unngår svinn?

Forslag:

- 1) Betale per porsjon i etterkant.
- 2) Bestille X antall porsjoner av leverandør
- 3) Bestille X antall for arrangørens regning, og så tar leverandør X antall porsjoner i tillegg på egen risiko.

Kan eventuelt matsvinn bli en ressurs, altså kan det omsettes til noen? Det er alltid deler av produktet som er mer trolig enn andre å ende opp med for mye av. Er det mulig å ta mindre risiko på produkter som er kostbare? Hva gjør man med mat som blir til overs? Kan det bli en god historie for oss, dvs kan vi samarbeide med noen som har bruk for det vi får til overs?

Hvis de frivillige står for servering av maten, er god opplæring viktig. Man må bygge opp team med ulikt ansvar. Ta en gjennomgang hver dag, eller ved hvert vaktskifte? Sørge for en dedikert gjeng som ønsker å selge maten og historiene bak den!

Kanskje kan de frivillige også få mulighet til å møte produsentene, høre deres historie?

Vær tydelig på mengde mat per porsjon. Dette kan fort skli ut når frivillige benyttes, og man kan sitte igjen med for lite mat og/eller tap per porsjon.

Meny og prissetting

Dette er en del av totalopplevelsen til kunden. Hvilken type mat, hvordan den serveres, om forventningene og leveransen står i stil med prisen. Regne på hva dere må ha, men tenk også på om dere har fått nye eller mindre kostnader som følge av maten nå enn før, og om publikum vil komme tidligere for å spise. Selger dere noe annet i tillegg da? Får festivalen et bedre omdømme? Alt dette virker inn på prisen dere bør sette.

Hvordan får vi solgt maten?

Snakk om kø. Hvordan er det på deres arena? Tid i kø er redusert omsetning. Hvis dere setter bort matserveringen, snakk med aktørene i forkant om de har tatt høyde for systemer som tar unna serveringen fort nok i forhold til hva dere tror er nødvendig. Ofte melder matselgere at de kunne økt omsetningen betydelig ved å gå fra to til tre betalingsterminaler.

Det er viktig å få fram merverdien til maten/produktene. Med lokale produsenter følger en særegen historie. Få for midlet denne både i forkant og under selve arrangementet. Bruke markedsføringsmateriell med gode bilder, tekst, video eller annet. Maten kan være det utslagsgivende som gjør at noen velger å dra, eller det som topper opplevelsen for noen. Men folk må vite om mattilbudet og innholdet i det for å få fullt utbytte!

Noen overlater kassesystem til hver leverandør/selger, mens noen har et felles system som alle benytter. Det finnes mange mulige løsninger her, sjekk med andre arrangører hva de bruker.

Kommunikasjon

Maten kan forsterke arrangementets profil og identitet. For tilreisende vil det også gi en økt opplevelse av stedet man er på. Men hvordan får man fram merverdien til maten/produktene i forkant og underveis?

Tenk gjennom hvordan dere skal få vist fram mattilbudet i forkant, for å gi publikum en riktig forventning. Forsøk å få tatt bilder så dere har, og en beskrivelse av hva man kan få kjøpt. Publikum må vite på forhånd at de får tilfredsstillende matbehovet sitt på arenaen, hvis ikke ordner de seg på annet vis. Både arrangør og matleverandør må bidra slik at denne informasjonen blir delt godt på forhånd.

Husk at leverandører, produsenter og frivillige er også ambassadører, gi dem mulighet til å skryte av mattilbudet! Tagg dem i sosiale medier, gi dem bilder å dele, skriv om leveransen deres.

Hvilke muligheter har dere for å opplyse om maten underveis i arrangementet? Lag en plan for spredning underveis i digitale kanaler, skriftlige brosjyrer, plakater, høyttalere-anlegg.

Og det ligger i detaljene: Det hjelper ikke at du har god allergenermat, hvis ingen vet om den eller ikke tør å kjøpe fordi de ikke vet hva den inneholder. Og hvis den inneholder allergener, er det ingen som tjener på at feil person spiser det! Vær veldig tydelig på hvem det er sitt ansvar å opplyse om allergener og innhold i maten.

Sjekkliste: Hvordan?

Hvor og hvordan skal maten tilberedes, ankomme arenaen og selges til publikum?

Hvem har ansvaret for hva i prosessen fra råvare til ferdig produkt?

Hvem tar hvilken risiko, hvem stiller med hvilken ressurs eller utstyr?

Hvordan er den økonomiske fordelingen?

Hva gjøres av frivillige og hva gjøres av profesjonelle?

Hva koster maten for dere å produsere, og hva skal den koste?

Hvordan bruker vi maten i kommunikasjonen, og hvem sitt ansvar er det å fortelle hvilken mat vi har på arenaen i forkant og underveis?





Oppskrifter på håndmat

- resultat av kreativ workshop på Bula NeoBistro

Reneé Fagerhøy - Bula NeoBistro

Røkt skreiddipp og sprø løkringer
Thai-inspirert laarb salat (gluten, egg og melkefri):
Nordisk quesadilla

Håvard Klempe - Bula NeoBistro

Bakt sellerirot med ramsløkpølse, steinsoppsmør og salatost
Pannekake med taskekrabbe, snadderost og råkost med pepperrot
Glasert svine-ribs

Alexander Ludviksen - Bula NeoBistro

Toast med tartar

Sigurd Lutro Blomsøy - Bula NeoBistro

Fiskekake-lollipop

Tor Nilssen - Kalas & Canasta

Pannebrød
Pannebrød med sticky reinsdyrskav:
Pannebrød med røkt laks og krabbemajones

Fredrik Karlsson, Åre Flugfiskecamp

- Jämtländskt tunnbröd med souvas, ostcrème, pickad rödlök och riven pepparrot
- Sylrig potatissallad med krabba och kallrökt lax.

Frederic Klev - Sellanraa

Krabbetaco
Thaisalat
Torsk ceviche kebab
Fritert camembert
Fritert brokolini

Lena Flaten - Flammans Skafferi

Tobias Andersson - Ulvö Hotell





Røkt skreidipp og sprø løkringer

Idé: Enkel måte å bruke fisk uten behov for utstyr på festival, alt kan forhåndspreppes.

Utstyr: Frityr og mulighet til å røke fisk i f.eks ovn

Servering: Enkelt, miljøvennlig beger u/bestikk

Lag tempurarøre på:

180 gr hvetemel

120 gr maizenna

2 egg

1 dl fløte

3 dl vann

5 ts bakepulver

- Rør alt sammen med visp til en klumpfri røre.

- Kutt kepløk/gl løk i tykke skiver. Kok opp lettsaltet vann og forvell løken i 30sek, avkjøl i rennende kaldt vann. Legg på klede/papir og tørk.

- Dypp løkringene i røren og friter i ren olje på 180C til de er gyllen og sprø. Dryss litt salt over og legg på rist.

Tips: Har du ikke mulighet til å lage løkringer er det også godt med store potetchips laget på god potet evt/ferdig produsert potet/rotchips fra lokal produsent.

Røkt skreidipp:

Strø litt salt på fisken og la trekke til seg på klede i ca.10min. Legg fisken på rist i ovn, og varm spon i en panne til det tar fyr. Kvel flamme med en annen stekepanne eller brett.

Sett pannen inn i ovnen og fjern lokket i det du lukker døren sånn at all røyken slippes ut i ovnen. La fisken stå i 20-30min. Fjern sponpannen og bak fisken ferdig i ovnen på 180C. Avkjøl fisken og riv den lett opp. Tips: Her kan du bruke alle hvite fiskeslag og ferdig røkt fisk er et godt alternativ.

Enkel majones:

3egg

1ts sennep

1ss hvitvinseddik

saften av 1/2sitron

salt

cayennepepper

5 dl nøytral olje

-Kjør alt godt sammen med med stavmikser bortsett fra oljen. Spe så med olje, litt og litt til du får en tykk majones. Det er viktig at majonesen blir skikkelig tykk, da fisken slipper noe væske.

Vend den røkte fisken inn i majonesen og tilsett finhakket kapers, rødløk, sylteagurk og dill.

Legg en god skje fiskedipp i et serveringsbeger og server rykende ferske løkringer ved siden av.

Thai-inspirert laarb salat (gluten, egg og melkefri):

Idé: Hvordan bruke svin ytrefilet på festival

Utstyr: Stor tykkbunnet kjele. Alt kan forhåndsprepes, trenger ikke varmemuligheter på festival.

Servering: I isbergsalatblad eller annet salatblad, som wrap eller med gaffel

Kvern kjøttet. Varm litt vann i en tykkbunnet kjele, damp kjøttet mens du rører godt. Når kjøttet nesten er ferdig tilsett finhakket sjalottløk, rødløk, hvitløk og chili. Bland 50/50 med fishsauce og limejus, mat inn i kjøttet.

Vend tilslutt inn rikelig med finsnittet vårløk, søt basilikum og koriander.

Topp med hakkede panøtter og server i isbergsalatblad.

Nordisk quesadilla

Idé: Gir mulighet til å presentere alle de gode, norske ostene på en litt annen måte.

Utstyr: Enkel varme, en takke, grill, bål eller stekepanne

Servering: Rett i hånden i et matpapir eller serviett

Lag lomper/potetlefser selv eller samarbeid med en god produsent av dette.

Leg tykke skiver av god ost på den ene siden av potetlefsen og brett over. Stek på tørr takke/stekepanne e.l på begge sider til lefsen er sprø og gyllen, og osten er smeltet. Server i matpapir med god marmelade til, gjerne en med både litt syre og spice. F.eks tomat og gulrotmarmelade med chili.



Fiskekake-lollipop

Ingredienser:

Rørvik fiskekaker
Røros rømme
Gressløk
Sitron
Knutekål
Gulrot
Egg
Salt
Mel
Olivenolje

Annet utstyr:

Satay pinner aka små grillspyd

Fremgangsmåte

Skrell og finsnitt knutekål og gulrot. Oppbevar kaldt fram til bruk.
Pisk rørosrømme til stiv og smak til med salt, sitron og gressløk.
Paner fiskekakene i rekkefølgen mel, egg , panko. Friter på 180 grader til gylden.
Smak opp grønnsakene med salt, sitron og olivenolje.
Legg opp i rekkefølgen fritert fiskekake, gressløkrømme, råkost.



Syrlig potatissallad med krabba och kallrökt lax

Skala och koka potatisen i saltat vatten. Strimla purjolök och chili fint.

För dressingen, vispa ihop dijonsenap med vitvinsvinäger och vatten.

Tillsätt olja tills du har en lagom tjock konsistens.

Grovhacka kapis. Blanda ner i dressingen.

Smaka av med svartpeppar.

Skär upp den kallrökta laxen i tunna skivor.

Häll över den färdigkokta potatisen i en stor skål och stöt den grovt så att potatisen delar sig och suger åt sig av dressingen. Häll över den strimlade purjolöken och chilin i dressingen. Tillsätt krabban och blanda ihop. Avsluta med att hälla över spenaten. Toppa med kallrökt lax, nyriver pepparrot, smörgåskrasse och pressad citron. Serveras ljummen eller kall.

Jämtländskt tunnbröd med souvas, ostcrème, pickad rödlök och riven pepparrot

Ostcrème

Rör ned snadderosten i crème fraîche och rotselleribuljong, salta och peppra. Ställ i kylan.

Rotselleripuré

Koka rotsellerin till en innertemperatur på 95 grader, mixa med gräddmjölk.

Tunnbröd

Blanda alla ingredienser nedan.

2 msk sirap

1 tsk salt

3 dl rågsikt

7 dl vetemjöl

25 g torrjäst

2 tsk rostad kummin

Värm 5 dl vattnet till 37-40 grader, tillsätt 0,5dl olja. Häll vätskan i bunken och blanda, tillsätt lite mer mjöl ifall degen är för lös. Låt degen jäsa i ca 30 minuter. Dela i små bullar och platta ut dem till kakor. Grädda dem gyllenbruna i stekpannan.

Picklad rödlök

Skiva löken tunt låt dra i 123 lag.

Souvas

Fräs den skivade Souvasen i smör.

Servering

I tunnbrödet läggs sallad, rotselleripuré och Souvas som toppas med ostcrème, pickad rödlök och riven pepparrot.



Bakt sellerirot med ramsløkpølse, steinsoppsmør og salatost

Sellerirot:

Bak sellerirot på 200 grader til en kjernetemperatur på 96, eller så kniven glir lett igjennom og er helt mør. Avkjøl, så del selleriroten i to og grav ut innmaten av skallet med en skje. Ta vare på skallet.

Steinsoppsmør:

Kutt opp steinsopp i biter og brun i smøret til det skummer opp rør underveis (bruk høy kjele, for dette kan fort koke over).

Montering:

Steik pølse i biter, sellerirotbiter i en stekepanne og ha i steinsoppsmøret og smak til med salt, pepper og sitron. Fyll blandingen tilbake i sellerirotskallet å topp med salatost (dette kan gjøres på forhånd). Varmes i ovn, på grill eller lignende. Toppes med friske grønnsaker som finsnittet kål, salater og urter. Serveres gjerne med rørosrømme.

Her trenger man kun bestikk, da sellerirot-skallet fungerer bra som tallerken.



Pannekake med taskekrabbe, snadderost og råkost med pepperrot

Pannekakerøre:

4 stk egg
1,5 dl lokalt grovt spelt mel
1,5 dl fint hvetemel
2 dl tykkmelk
4 dl gårdsmjøl
½ ts salt

Taskekrabbe:

Renset taskekrabbekjøtt smakes opp med salt, sitron og svart pepper.

Snadderost:

Bland 50-50 med snadderost og majones til du har en fin krem. Smak til med salt, sitron og cayennepepper.

Råkost:

Reddik
Stangselleri
Agurk
Fennikel
Grønt eple
All råkost høvles tynt på mandolin og smakes opp med salt, hvitvinseddik, olivenolje og revet pepperrot.

Montering:

Steik pannekakene i ønsket størrelse (kan steikes på forhånd). Topp halve pannekaken med snadderostkremen, så krabbe og avslutt med råkosten og gjerne litt karse. Brettes sammen. Her er det nok med en serviett eller litt matpapir ved servering.

Glasert svine-ribs

Med asiatisk glase, sesam og koriander

Ribs:

Ribs av svin marineres med salt, pepper og sennep.

La det gjerne ligge over natten.

Glaser opp ribba med glaceen og brun på 200 grader i 10 minutter.

Så senk temperaturen til 120 grader og bakt til mør i ca. 3 timer.

Øs over glacen så ofte som mulig.

Tilsett vann hvis det begynner å blir tørt i bakken.

Asiatisk glase:

3 dl soya

1 dl worchester saus

1 dl honning

4 stk lime

½ dl sriracha(chili saus)

3 dl vann

Topping:

Kutt sellerirot, agurk og grønt eple i små biter og smak opp med litt salt og lime. Bland så med ristet sesamfrø og koriander.

Kutt opp i ønsket størrelse og topp med litt av glacen og toppingen.

Her er det lurt å servere i bakepapir som brettes til en liten lomme, eller plasthansker kan også være et alternativ.





Krabbetaco

400 g krabbekjøtt
1 stk stangselleri
2 stk grønne epler
1 bnt estragon
1-2 stk kålrot/sellerirot
5 dl solsikkeolje
1 egg
1/2 dl eddik
1 ss sennep
Salt
30 g pepperrot

Kutt stangselleri og epler i små biter. Kjør estragon, sennep, eddik og egg i en blender. Tilsett en klype salt og spe litt og litt solsikkeolje til en tykk majones. Bland så med krabbekjøttet og de kuttete grønnsakene. Skiv kålrot/ sellerirot i tynne skiver på ca 3-4 mm og grill eller stek skivene i 2 min på hver side. Legg krabbeblandingen i rotlefsa ca 1 ss og topp med revet pepperrot.



Thaisalat

- 2 stk knutekål
- 4 gulrøtter
- 8 plommetomater
- 1 bnt sweet basil (basilikum)
- 2 ss fish saus
- 1 bnt vårløk
- 1-2 stk chilli
- 2 ss olivenolje
- 1 fedd hvitløk
- 1 stk lime

Kutt knutekål og gulrot i tynne staver. Del plommetomater i fire. Kutt vårløk og basilikum grovt. Bland fish saus, olje, hvitløk, chilli og limejuice i en blender. Bland alt og knus det litt med en tresleiv e.l

Torsk ceviche kebab

- 600 g fersk torskfilet fra Rørvik
- 1 bnt koriander
- 2 dl olivenolje
- 3 stk lime
- 2 grønn chilli
- 1 stor ingefær
- 1 rødlok
- 1 bnt reddik
- 1 pk sukkererter
- 20 g salt
- 2 ss sprø quinoa
- 1 hodekål

Kutt torsk i ca 2*2 cm biter. Grovkutt koriander. Kjør olje, lime, chilli, ingefær og salt i en blender. Sil blandingen over fisken. Kutt rødlok i skiver. Kutt reddik og sukkererter i grove biter og kok i 1 min, avkjøl i isvann.

Plukk blandede av hodekål og kok i 1-2 min og avkjøl i isvann. Hell av isvannet på grønnnsaken og tørk på et klede.

Bland alt utenom kålbladene og quinoa. La marinere i 5-10 min og ha i blandingen i kålbladene og topp med quinoa.



Fritert camembert

2 stk Camembert fra Gangstad
2 egg
3 ss hvetemel
4 ss panko (brødkrumme)
8 stk sataspyd
1 glass aquavitt gelé fra Gangstad

Kutt hver bit med ost i 4 på like biter. Paner bitene først i mel, egg og så panko. Gjenta prosessen og stikk bitene på spyd. Frityrstek på 180 g til de er gylne. Topp med aquavitt gelé.



Fritert brokolini

2 pk brokolini

Røre:

90 g hvetemel

60 g maisenna

1 egg

3/4 del fløte

1 1/2 dl øl

3 ts bakepulver

2 l solsikkeolje til fritering

Bland sammen røra og la stå ca 20 min. Dypp brokolini i røra og friter på 180 grader til de er gylne og sprø.

Dip:

1 boks rømme fra Røros

1 boks snadderost fra Gangstad



Pannebrød

Dette er basisoppskriften på pannebrød. Den kan tilpasses med andre typer mel, og man kan droppe å pensle de med brunet smør så blir de vegansk.

500g hvetemel (jeg byttet ut 100g med speltmel)

1 pose tørrgjær

3 dl lunkent vann

1 ss sukker

1 ss salt

Olivenolje

50g brunet smør (helst Røros-smør)

Start med alt det tørre i en kjøkkenmaskin med eltekrok.

Tilsett vann, kjør glatt og smidig, tar cirka 10 minutter.

Smør en bolle med olivenolje og legg i deigen. Ha litt olje på toppen av deigen, og smør utover, dekk med plast. Sett en lun plass og la heve til dobbel størrelse

Kna sammen deigen og del i 8 emner som rulles til baller.

La stå under et klede i 5-8 min for å slappe litt av, også bruk hender eller kjevle til å rulle de ut til en tykkelse på cirka 0,5 cm.

Stek i en panne, stekebord eller på en takke og pensle med brunet smør, gjerne med aromater i. Oppbevar under et klede for å holde de myke og dekk med plast når de er avkjølt.

Har valgt å lage 2 versjoner med pannebrød, en med fisk og en annen med kjøtt. Er også mulig å lage med bare grønnsaker, eller med ost/spekemat.

Veldig enkelt å servere, bare med en serviett under og kanskje en gaffel (avhengig av hva man fyller på de).



Pannebrød med sticky reinsdyrskav:

Til montering:

1 pannebrød
1 runde fritert reinskav/østerssopp
30g syltet rødkål
2 ss kålsalat
1 ss sticky glace
1 båt lime
Koriander

Start med pannebrødet, gjerne varm det lett på en grill eller takke og pensle lett med glace. Smør kålsalaten litt utover brødet, legg på rødkål og kjøtt, avslutt med lime og koriander.

Ingefær-syltet rødkål:

½ rødkål
1 ss fersk ingefær
1 runde varm syltelake

Finsnitt kålen, legg i ingefær og hell over varm syltelake. Legg på press på toppen, for å sikre at alt ligger dekket av syltelake. Kan brukes med en gang, men er best hvis den får stå over natten

Kålsalat

½ savoykål/nykål
1 agurk
1 ss salt
1 ts sukker

Dressing:

2 dl tjukkmelk (Rørosmeieriet)
1 grønn chili (eller etter smak)
1 ss finkuttet gressløk
1 ss finkuttet persille
1 ss finkuttet koriander
Zest av 1 sitron

Kutt agurken i 2 på langs, skrap bort kjernen og kutt agurken tynt. Finsnitt kålen og bland med agurk, salt og sukker. La stå 30-35 minutter, og press ut all overflødig væske. Vend inn dressing til ønsket konsistens og smak til med salt og syre.

Reinsdyrskav

(cirka per porsjon, men kan tilpasses med mer grønnsaker eller mer kjøtt):

80g reinskav fra Stensaas Reinsdyrslakteri
50g østerssopp, revet
10g risemel (kan sløyfes)
30g maisenna
3g salt - Bland sammen det tørre

Cirka 3 ss glace

Dryss maisennablanding over reinskaven/østerssopp og vend rundt til den blir dekket godt. Rist av overflødig mel og frityrstek i 1-2 min på 190 grader. Rist

godt på frityrkurven for å få bort overflødig fett og vend i glace rett før servering.

Bør serveres med en gang for best resultat.

(Husk at jo større mengde man putter i frityren, jo mer synker temperaturen og lengre tid tar det for temperaturen å komme opp til 190 grader igjen)

Sticky glace til reinskav:

2 ss ketchup
2 ss honning
3 dl soya
1 dl hvitvinseddik
1 dl vann
1 ss sriracha(eller etter smak)
Maisenna

3 ss sesamfrø, ristede
Zest fra 1 lime
Saft fra ½ lime

Kok opp alle ingredienser utenom maisenna og la småputre i 5 minutter. Bland kaldt vann og maisenna, og jevn sausen til ønsket konsistens. Avkjøl, tilsett sesamfrø og lime. Smak eventuelt til med soya eller syre, vann hvis den er for redusert.

Kokk:
Tor Nilssen
Kalas og Canasta



Pannebrød med røkt laks og krabbemajones

Til montering:

1 pannebrød
4-5 skiver røkt laks fra Rørvik
2-3 ss krabbemajones
4 tynne skiver agurk
3 tynne skiver knutekål
3 tynne skiver nepe
2-3 blader hjertesalat, lett revet
Maldon/olivenolje
Kjørvel

Smør majones utover pannebrødet og spre resten av grønnsakene jevnt rundt.

Topp med røkt laks og kjørvel, og et lite dryss med olivenolje og maldonsalt.

Her kan man bruke akkurat den salaten eller grønnsakene man vil, men greit å tenke på at det skal spises som håndholdt mat.

Krabbemajones:

2 eggeplommer
1 ss Dijon sennep
1 ss hvitvinseddik
3 ss rensset krabbekjøtt fra Hitra
5 dl solsikkeolje(eller annen nøytral olje)
Salt/pepper/sitron

Ha krabbekjøtt, eggeplommer, sennep og eddik i en blender. Kjør på halv styrke til krabben har blandet seg godt med resten og spe i olje.

Start forsiktig med oljen litt og litt i begynnelsen før du heller i en jevn, tynn stråle.

Hvis majonesen blir veldig tykk så spe i litt kald vann eller krabbekjøttvæske(se notis under)

Når all oljen er tilsatt så smak til med salt, pepper og citron.

Her kan man variere smakene og tilsette urter, hvitløk eller bytte ut krabbe med tunfisk eller makrell.

NB: Hvis man bruker fryst krabbekjøtt så kan det være mye væske i det. Da kan det bli vanskeligere å få en tykk og fin majones som ikke sprekker. Løsningen er å legge krabben i en sil med et kaffefilter i 2-3 timer(eller over natten hvis man skal bruke den om morgenen) før man lager majonesen. Ta vare på væsken, den kan man bruke til å justere majonesen med hvis den blir for tykk, i stedet for bruke vann.

«Buddha bowl»

En super hipsterrett (ofte servert vegansk, men her vegetarisk)

Konseptet med en slik rett er ganske enkelt;

Fyll smaksatt korn, ris, quinoa eller noe lignende i bunnen av en bolle og topp med hva du vil!

Rå grønnsaker, syltede grønnsaker, bakte/stekte grønnsaker, dressing, en form for protein(egg, ost, kjøtt og fisk funker godt) Her er det bare fantasien som setter grenser!

Min «Buddha bowl» til cirka 4 personer:

1 stk hjertesalat

1 stk mango

1 stk agurk

4 ss marinert østerssopp

4 stk soya-syltet egg

4 ss ingefær-syltet rødkål

4 ss urte-marinert skjørost(Røros meieriet)

200g bygg/svedjerug eller lignende

Tahindressing

Start med å koke kornene. Kok de i lettsaltet vann etter anvisningen på pakken eller til de er møre. Sil av kokevannet og skylt lett.

Riv bladene på hjertesalaten fra hverandre og legg i isvann for å skylle bort evt jord og for å gjøre den sprø. Del agurken i 2 på langs og skrap ut kjernen, og kutt den og mangoen i terninger.

Vend bygg og svedjerug i tahindressingen, skal være nok til at kornene får smak, men skal ikke svømme i dressing. Topp med grønnsakene, gjerne i «seksjoner» på tallerkenen/skålen slik at man kan se de forskjellige elementene. Avslutt med egg og skjørosten, eventuelt urter og noe sprøtt.

Marinert østerssopp

200g østerssopp, revet

2 ts nøytral stekeolje

Marinade:

1 dl Olivenolje

2 fedd hvitløk, finhakket/revet

1 ss finhakke de urter(etter ønske, men persille/estragon/timian funker bra)

1 ts salt

1 klype fersk kvernet sort pepper

Zest av en sitron

Saft fra ½ sitron

Start med å lage marinaden, er bare å blande alt sammen med en skje. Stek soppen mør i litt olje, avkjøl litt, og legg i marinaden. La ligge minst 20 min i marinaden, og bør brukes iløpet av en uke.

Tahindressing:

4 ss tahin

2 ss soya

1 ss hvitvinseddik

1 ts honning

Sitron/salt

Kjør alt sammen med en stavmikser og smak til med syre og salt.

Soyasyltet egg:

4 egg

1 runde kald syltelake 1-2-3

2 dl soya

Kok eggene i 7 minutter og avkjøl i isvann. Skrell eggene forsiktig og dekk dem i kald syltelake med soya. La trekke over natten så er de klar til bruk. Eggene er aller best 1-3 dager etter sylting, etter hvert blir de veldig harde.

Ingefær-syltet rødkål:

½ rødkål

1 ss fersk ingefær(skiver)

1 runde varm syltelake

Finsnitt kålen, legg i ingefær og hell over varm syltelake.

Legg på press på toppen, for å sikre at alt ligger dekket av syltelake. Kan brukes med en gang, men er best hvis den får stå over natten.

Syltelake 1-2-3:

1 dl hvitvinseddik

2 dl sukker

3 dl vann

1 stk lite laurbærblad

5 stk pepperkorn

Kok opp alt og avkjøl.



Toast med tartar

Tartar

Plomme av storfe 125g
God klype salt og pepper
Olivenolje 1 ss

Toast

Loff 2 skiver
Røros smøreost m hvitløk 2 ss
Camembert 50g

Smør toasten med smøreosten, så smør utsiden med smør. Ha i camembert.

Stek toasten i pannen på midtels høy varme, til den får en gylden farge.

Avslutt i ovnen på 160 grader i 3 min.

Soppmayo:

Østerssopp 100g
Sjalottløk 1/2
Eplesidereddik 2 dl
Egg 2 stk
Nøytral olje 3 dl

Stek østerssoppen og sjalottløken i olje. La det steke i 2 min før de har oppi eplesidereddik. La det stå å koke i 5 min. Når det har redusert, så kjør det opp til en paste. Kjør opp eggene og spe forsiktig med olje, og smak til med paste, salt, pepper og

kanskje litt syre hvis det trengs. Retten anrettes med toast, tartar og toppes med soppmayo og evt grønt.



