

Norgesmesterskapet 2014
Institusjonskokkfaget - lag



Invitasjon

til å delta i NM i forbindelse
med Smak2014 på Norges Varemesse,
Lillestrøm, onsdag 5. februar 2014



NM-vinnerne fra 2011:
Christian Andersen Holden
og Dag Rasmussen fra
Kongsberg sykehus.
Foto: Elisabeth Strøm.

Hvem kan delta – og hva må du gjøre?

NM i institusjonskokkfaget – lag, er åpent for alle kokker som arbeider med ernæringsbasert matlaging på eksempelvis institusjonskjøkken, sentralkjøkken, kantiner, messer eller internatkjøkken.

Hvert lag skal bestå av to deltagere. Minst én på hvert lag må ha fagbrev i institusjonskokkfaget. Samme arbeidsplass er ikke et krav for å stille lag. Hvert lag kan – for egen kostnad – stille med en reserve (husk kravet om fagbrev).

Takket være gode sponsorer, kan Kost- og ernæringsforbundet dekke utgiftene til reise og opphold for de lagene som blir tatt ut til finalen.

– Dette er en unik sjanse for deg!

Gjennom deltakelse i Norges mesterskapet i institusjonskokkfaget – lag, har du som arbeider med ernæringsbasert matlaging mulighet til å profilere deg selv og faget, samt å videreutvikle din egen kompetanse i kokkefaget.

De innsendte forslagene blir vurdert av en uttakskomiteé i løpet av oktober måned.

Seks lag blir tatt ut til finalen.

KVALIFISERING

Laget skal sette sammen en meny som skal inneholde et mellommåltid, lunsj og middag med dessert, til 12 personer, derav 4 spesialkost.

Menyen skal være inklusiv drikke til måltidene. Oppskrifter med fremgangsmåte til alle rettene skal vedlegges menyen. Oppskriftene skal synliggjøre at produksjonen av måltidene skal kunne være praktisk gjennomførbar til minimum 100 porsjoner, innenfor relevante tids-, utstys- og personalmessige ressurser i institusjonskokkfaget.

MENYEN SKAL:

• PRISBEREGNES

Råvarelisten, som beregnes ut fra brutto råvaremengde, skal ikke overstige 55 kroner per porsjon for alle tre måltidene. Alle råvarepriser er oppgitt i «Kost- og ernæringsforbundets Råvareliste».

Det er kun matvarer fra denne listen som kan benyttes.

• ENERGI- OG NÆRINGSSTOFFBEREGNING

Energi- og næringstett kost med totalt energinivå per dag er 2000 kcal. Mellommåltid, lunsj og middag med dessert vil utgjøre 55% av det totale energiinntaket, det vil si 1100 kcal. Det tillates et avvik, +/- 150 kcal.

• RETTENE SKAL VÆRE SAMMENSATT

med tanke på å oppfylle Helsedirektoratets anbefalinger i Kosthåndboken; både når det gjelder matvarevalg og næringsinnhold.

Fett: Bør i denne kosten utgjøre 35-40 % av totalt energiinnhold.

Protein: Bør utgjøre 15-20 % av totalt energiinnhold.

Karbohydrat: I energi- og næringstett kost bør karbohydrat dekke 40-50 % av totalt energiinnhold.

Hovedsponsor:

NM-sponsorer:



Oppgaven:

Omsorgsbolig for eldre

- Det skal serveres en energi- og næringstett kost som standard. Maten skal serveres i en omsorgsbolig for eldre.
- Av produksjonen til 12 beboere skal 4 ha konsistenstilpasset kost, puré. Beboerne har normal svelgfunksjon, slik at det kan serveres vanlig drikke til måltidene.
- Oppgaven bygger på Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten utgitt av Helsedirektoratet, juni 2012.
- Rettene skal være sammensatt med tanke på å oppfylle kriteriene for de kostene som er valgt, både når det gjelder matvarevalg og næringsinnhold.
- I denne oppgaven skal det serveres et mellommåltid, lunsj og middag med dessert. Dette skal utgjøre 55 % av dagens totale energibehov.
- De resterende 45 % av energien dekkes opp av frokost, mellommåltid og kvelds og *inngår ikke* i oppgaven.

Menyforslag – råvarer

MELLOM- MÅLTID:	Bygggris Min 2 produkter fra Tines råvareliste Min 3 produkter fra Bamas råvareliste
LUNSJ:	Prior kalkunbryst, naturell Dovreost økologisk brie Kikerter, friske urter
MIDDAG:	Torsk Søtpotet, grønnkål Sunniva Premium Eplejuice Tyrol
DESSERT:	Epler, valnøtter, dadler Havrekli Minst 2 produkter fra Tines råvareliste

Ved bruk av olje skal Vita hjerte'go olje brukes.

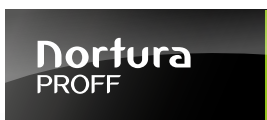
Veien til en finaleplass

- Dere trenger en PC med programvaren Microsoft Excel og en e-postadresse for å motta Kost- og ernæringsforbundets Råvareliste.
- Sett opp alle ingrediensene/matvarene med brutto råvaremengde som dere skal benytte i menyen inn i "Råvarelisten"/regnearket dere mottar per e-post. Dokumentet er utarbeidet slik at det automatisk vil regne ut totalpris, energimengde og næringsinnhold.
- Nå er det opp til dere å endre på ingredienssammensetningen og mengdene, slik at menyforslaget oppfyller kravene til pris, energimengde og næringsinnhold i henhold til konkurransereglene.
- Finalistene vil bli offentliggjort 15. november 2013 kl. 12:00 på Kost- og ernæringsforbundets nettside: www.matomsorg.no.

Send en e-post til post@matomsorg.no og meld din interesse. Vi sender deg alt du trenger.

NM-sponsorer:

NM-leverandør:



KONKURRANSETIDER

NM-finalen i institusjonskokkfaget – lag starter kl. 10:00
onsdag 5. februar på Smak2014 på Lillestrøm.

Måltidene skal presenteres på følgende tidspunkter:

Mellommål kl. 12:00
Lunsj kl. 14:00
Middag med dessert kl. 16:00

Kjøkkenet skal være ferdig ryddet kl. 17:30. Alle lag får disponere hver sin medhjelper til serveringen av de tre måltidene. Medhjelperen kan ikke benyttes til annen assistanse under konkurransen.

PRESENTASJON:

På finaledagen skal menyen presenteres på porselensservise fra **Figgjo**. Til hvert måltid skal de 12 porsjonene anrettes på tallerken. Det vil bli vektlagt at porsjonene er kreativt og appetittvekkende presentert.

BEDØMMING:

Arbeidet lagene utfører vil bli vurdert gjennom hele dagen av et dommerpanel på 5 personer.

Følgende bedømmes: Smak/lukt/konsistens, måltidssammensetning, presentasjon/utseende, arbeidsteknikk, hygiene/orden, tid og kreativitet.

BEKLEDNING:

Hvit kokkejakke, pepitarutete kokkebukse og hvitt hodeplagg.

Det er ikke tillatt å stille med reklame på arbeidstøyet. Eget navn og arbeidsgivers navn/logo defineres ikke som reklame.

VIKTIGE OPPLYSNINGER:

Finalistene må regne med å ha med seg en del kjøkken- og småutstyr. Kalkulator og kokebøker/oppskrifter er tillatt.



Velkommen også til publikum!

SJEKKLISTE

Innen 15. oktober 2013 skal følgende sendes per E-POST til post@matomsorg.no

- **Meny**
Mellommåltid, lunsj og middag med dessert, inkludert drikke.
- **Utfylt «Råvare- og krydderliste»**
I henhold til konkurranseregulene: 55 kroner per dagsporsjon, 1100 kcal per dagsporsjon og i tråd med anbefalingene i Kosthåndboken for energi- og næringstett kost og puré kost.
- **Oppskrifter**
med fremgangsmåte til alle rettene i menyen.

Innen 15. oktober skal følgende sendes med POST til

Kost- og ernæringsforbundet,
Pb. 9202 Grønland, 0134 Oslo

- **Skjema**
med personlige opplysninger, attestert kopi av institusjonskokkbrev og et passfoto.

PREMIER

Gull kr. 25.000

Sølv kr. 18.000

Bronse kr. 12.000

Kost- og ernæringsforbundet og våre sponsorer forbeholder seg retten til å publisere samtlige mottatte menyer og oppskrifter.

ARRANGØR



Kost- og ernæringsforbundet

Postboks 9202 Grønland, 0134 Oslo

Mobil. 947 92 920

E-post: post@matomsorg.no

Internett: www.matomsorg.no