



KOMPETANSENAVET FOR LOKAL MAT

Hordaland - Sogn og Fjordane

Raske og rimelege måltid av lokal mat

Korleis få dette til?

Velkommen til fagdag under Smak sakte festivalen i Aurland. Turoperatørar forventar raske måltid. Og med noko planlegging kan vi servere lokal mat av gode råvarer og tradisjon laga frå grunnen av og med god økonomi. For alle som serverer raske måltid.



Det kan vere ei utfordring å få til raske og rimelege nok måltid for hastige turoperatørar og deira kundar. Dei

skal ha med seg mest mogeleg på kortast mogeleg tid. Då må maten raskt kommuniserast og raskt lagast. Internasjonale standardar er ofte løysinga. Men kan vi alikevel by på det lokale, lage mate frå grunnen av og også få økonomi i dette? Samtidig skal turisten med ulik kulturbakgrunn også "like" og nyte det dei får.

Fagdagen vert leia av **Kari Støfringsdal** og **Gry Tokvam**. Begge har stor kunnskap om lokal mat og arbeider på kvar sin måte med tradisjonar og lokale råvarer. Kari driv Fjordamat tunet i Jølster og formidlar tradisjonar over generasjonar. Ho har gitt ut fleire bøker om maten vår. Husstellfag er hennar bakgrunn og i dette faget var det å nytte ressursane og matauk i heimen på ein sunn og god måte viktig. Dette kan på mange spennande måtar overførast til dagens raske måltid. Gry Tokvam arbeider med lokale matprosjekt i Hafslø, ho er kokk under skifestivalen i Sogndal og skal treffe med smak av lokal mat til ungdom.

Diskusjon: Men kva er definisjonen på lokal mat, kva er tradisjonar, skal vi servere museumsmat eller er vi ein del av ei internasjonal trend. Korleis blir dei raskemåltida ein del av opplevinga av fjordane våre? .

Innhald:

Basisoppskrifter - kva råvarer skal ein basere seg på?
Lunsj – måltidet som er utfordrande å få økonomi i.
Ettermiddagskaffi – kaker med variasjon og tradisjon.
Middag – kvardagsmenyen og festivalmenyen.
Kafétilbod – menyfilosofi og teknikkar.

Mange driv små kafear på stadar der kundetilstrøyminga ikkje er så stor. Men maten må likevel vere fersk, smakfull og fristande. **Du skal freiste det lokale publikum og turisten.** Korleis tenke, planlegge? Vaffelrøre er då ofte freistande. Vi utfordrar Kari spesielt på denne situasjonen.

Kva kan vi erstatte vaflane med?

Festivalmiddag

Av og til må vi rykke ut til store arrangement som den lokale festivalen ein gang i året. Kva lagar vi då? Korleis få økonomi i dette. Vi utfordrar Gry Tokvam på dette konseptet. Ho er fast kokk under skifestivalen i Sogndal der ho har ungdomar som skal ha ha lokal, raskt og rimeleg. Kva lagar du då? Korleis planlegg du?

Stad: Flåmsbrygga i Flåm.

Tidspunkt: torsdag 7. oktober , kl. 10.30 – 17.30

Kl. 16.45 – kaffi og avslutning på **Fretheim Hotel**,
Presentasjon: Det bevisste kjøkken.

Kursavgift: kr. 750,-

to frå same bedrift kr. 375,- for nr. 2. Kursavgifta inkluderer mat som demonstrerer rask mat og god økonomi.

Påmelding til kursa:

E-post: paamelding.sjh@sfj.no, tlf: 57 63 26 50

Velkommen til fagdag under Smak sakte festivalen!

