

Arena mat

- Tips til lokalmat på små og store arrangementer



GULDKORN
Smak på Østfold

 **VIKEN**
FYLKESKOMMUNE

 **EVENT** NORGE AS
PARTNER

Hvorfor en veileder?

Østfold er en region der hver bygd har sin festival og hver by har sin folkefest. Mange arrangører har gode rutiner for å booke annonseplass, artister, program, telt, parkeringsvakter – og mat.

Men hva slags mat?

Vi har laget denne veilederen med mål om at enda flere arrangører skal utvikle nyskapende matretter og gode forretningsmodeller for arrangementmat. For vi forbrukere setter stadig større krav til maten vi kjøper. Ikke bare til privat bruk, på kafe eller på restaurant, men også på arrangement som konserter, idrettsarrangement og festivaler. Heldigvis. Dette stiller større krav til arrangøren, men det skaper også muligheter. Muligheter til å skape merverdier gjennom å tilby gode måltidsopplevelser gjennom en helstøpt matprofil.

Øke bevisstheten

Selv om Østfold er rik på både arrangement og råvarer, så ser vi at mange kioskmenyer domineres av usunn hurtigmat. Det er det gode grunner for. Det er rimelig, enkelt å bestille og du får varene levert på døra. I tillegg vet du eksakt hvordan det skal tilberedes og serves.

Vi har laget denne veilederen for å bidra til økt bevissthet rundt mulighetsbildet innen råvarer og retter – alt lokalt. Om arrangementet er lite eller stort, om det dreier seg om fotballcup, messe, festival, konsert eller spel – så håper vi du blir inspirert.

Vi har samlet tips, oppskrifter og erfaringer fra egne arrangementer og fra arrangement over hele landet. Fellesnevneren for eksemplene vi trekker frem, er at det står arrangører og nøkkelpersoner bak som setter kvalitet rundt lokalmat høyt.

VM i orientering

Ett av arrangementene vi trekker frem, er VM i orientering avholdt i Østfold 2019. Arrangementet samlet 20 000 mennesker fra 48 nasjoner til Østfolds både kjente og ukjente kroker. Arrangementets meny ble utviklet av lokalmatnettverket Guldorn og EventPartner Norge AS. Se omtale av arrangementets matprofil i artikkel fra Smaalenene avis, s 21 i veilederen. Tidligere skihopper og direktør for VM i orientering 2019, Per Bergerud, var tydelig på at mattilbudet på dette idrettsarrangementet skulle være lokalt og sunt:

- Idrettsutøvere, og særlig de unge, er avhengig av sunn mat for å få effekt av trening og skape best mulig grunnlag for å konkurrere. Dessverre har det vært veldig vanlig at man tyr til lettvinte løsninger på idrettsarrangementer, hvor utvalget er begrenset og ofte inneholder mye sukker. VM i orientering 2019 har hele tiden ønsket å gjøre en endring og satte seg tidlig et mål; Vi skal servere lokal og sunn mat og drikke! Takk være et godt samarbeid med Guldorn med støtte fra Østfold fylke og Fylkesmannen i Østfold, har det vært mulig å utvikle et matkonsept med sunn mat og drikke, et bredt og godt utvalg og basert på lokale leverandører.

Hvorfor lokalmat?

Det krever en dedikert innsats for å sikre næringsrik lokalmat på menyen. Hvorfor velge dette når det ofte krever både mer tid, penger og engasjement? Fordi mer smakfull lokalmat på menyer skaper en merverdi for både produsent og for arrangør. Fordi lokalmat forsterker arrangementets tema, formål og konsept. Fordi sunn lokalmat bidrar til mer næring til kroppen, et mindre klimaavtrykk og en større totalopplevelse.

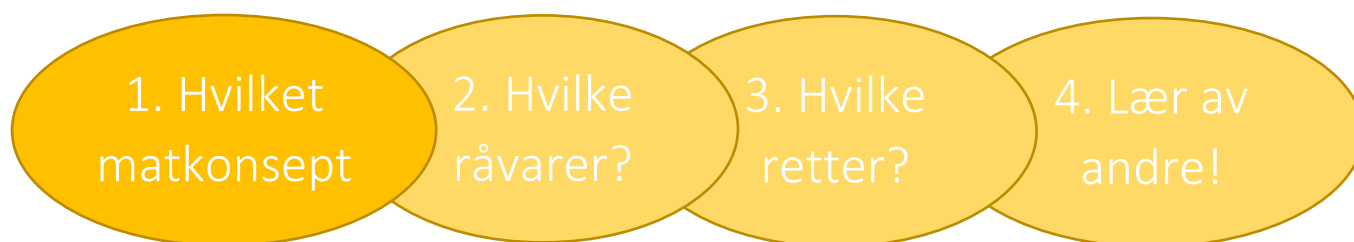
Om Guld Korn – Smak på Østfold

Veilederen er utarbeidet av Guld Korn, nettverket for aktører innen lokal mat og drikke i Østfold. Dette er en medlemsorganisasjon, der medlemmene samler seg under begreper som ekte, stolte og mangfoldige. Guld Korn jobber med å skape gode møteplasser for kunnskap, nettverk og nyskaping på tvers av fag - og produktområder. Sentralt i arbeidet står også å bidra til økt verdiskapning gjennom omdømme, bevisst- og synliggjøring av mat og drikkeprodukter fra regionen. Denne veilederen er et ledd i nettopp dette arbeidet.

Guld Korn sine medlemmer er:

- Produsenter av mat- og drikkeprodukter
- Opplevelsesbedrifter, hotell, restauranter og cateringbedrifter
- Støttebedrifter som leverer emballasje og merking
- Kommuner i Østfold, Viken Fylkeskommune og Statsforvalteren.

4 steg til mer lokalmat på menyen



- Hva slags arrangementet skal dere i gang med?
- Hvilke kjerneverdier har dere?
- Er det noe spesielt dere vil formidle med arrangementet?
- Hvilket publikum vil dere nå?
- Hva skal selve matprofilen, altså matkonseptet være?

Jo flere svar man har på disse spørsmålene, jo tydeligere kan en matprofil og et matkonsept formes. Ut fra matkonseptet defineres valg av råvarer, menyen, menytitler, emballasje med mer. Snakker vi Opera eller Miljøfestival? Fotballcup eller bygdedager? Middelalder-festival eller By-jubileum?

Mat som merkevare

Å bruke mat som en del av merkevarebyggingen kan gjøres enkelt og rimelig eller omfattende og kostnadskrevende. Uansett, kan det være lurt å tenke på dette:

1. Book maten tidlig: Uansett konsept: Start planleggingen tidlig. Er du i gang med å booke artister, så er det på høy tid å «booke inn maten». Jo tidligere du tenker på valg av samarbeidspartnere, råvarer, retter, produsenter og serveringsaktører – jo mer gjennomført vil matkonseptet ditt bli.
2. Avklar ambisjoner: Definer og bygg deres helt «egen verden» ut fra de ambisjoner, samarbeidspartnere og budsjett dere har.
3. Ingen klarer alt alene – velg dine samarbeidspartnere: Hvem kan underbygge og støtte opp om det dere drømmer om å få til? Hvem har fagkompetanse dere kan knytte til dere?
4. Hva er særegent for nettopp deres arrangement? En tydelig og gjennomtenkt matprofil som regel er et ledd i arrangementets helhetlige profil og dermed identitet. En tydelig identitet skaper trofaste tilhengere, som igjen kan bidra til å skape en viss trygghet i en sårbar og uforutsigbar bransje. Kampen om oppmerksomheten fra både media og publikum blir stadig større, men ved å dyrke arrangementets egenart står man sterkere.

Si f.eks. en musikkfestival. Er det historikk, personnavn, faguttrykk som kan bygge opp om mat-konseptet? Som kan gjenspeiles på menynavn, i beskrivelse av retten, som grafiske elementer på restaurantskiltet og som uniformering av serveringspersonell og funksjonærer? Om arrangementet har noen uttalte kjerneverdier eller slagord – hvordan kan dette brukes aktivt? Hva er ekte, autentisk og særegent akkurat der ditt arrangement skal avholdes? Hvilke felles preferanser kan dere spille på, som kanskje overrasker litt og som forsterker matopplevelsen?

Still dere spørsmål som:

- Hva vil dere skal være det etterlatte inntrykk av arrangementet, hva vil dere gjestene skal snakke om i bilen på vei hjem? At musikken var fantastisk og at maten var standard, grei nok? Eller at musikken var fantastisk og at maten var en kulinarisk, uventet «høydare»?
- Hvilken *effekt* vil du maten skal ha?

Erfaringer fra spesielt festivalbransjen, viser at arrangører som har satset hardt på å rendyrke det lokale særpreget tiltrekker seg besøkende langveisfra. Samtidig er det slik at majoriteten av festivalene har størsteparten av sitt publikum fra lokalmiljøet, noe som setter sine krav til troverdigheten. Lokalkunnskap kan være kilden til den genuine identiteten. Søk kunnskap om lokalmat i området, med tanke på tradisjoner, matkultur, lokale produsenter og leverandører. For en utenforstående kan et slikt matkonsept bli nytt og eksotisk, og for de lokale noe å være stolte av.

2. Hvilke råvarer?

Merverdi - mat med mening

Nytelse og matglede skapes ikke bare gjennom smak, lukt og det estetiske uttrykket. Flere og flere forbrukere både verdsetter og krever informasjon om matens:

- Opprinnelse
- Produksjonsmetode
- Sesong
- Næringsinnhold
- Klimaavtrykk
- Dyrevelferd

Forbrukere søker kunnskap om mat, og gjennom kunnskap øker forventningene til hvordan maten har blitt til og hvordan den har blitt behandlet. Gjør gjerne rede for hvor råvarene kommer fra og hvem som har produsert maten. Hvordan er klimaavtrykket? Er noen av leverandørene Miljøfyrtårn? Tenk ut hvordan du kan overføre din kunnskap om råvaren til publikum. Om råvaren kan spores tilbake til bonden eller produsenten – fortell om det. I stedet for å skrive fetaost, skriv hvilken osteprodusent eller ysteri som osten stammer fra. Hvem har produsert kjøttet? Kyllingen, pølsene eller grønnsakene?

Variasjon på menyen

Norske forbrukere blir stadig mer kvalitetsbevisste. Når publikum i tillegg kan velge og vrake i festival- og arrangementstilbud, blir det viktig å skille seg ut i mengden. Det kan man gjøre gjennom matprofilen. Å tilby en variert meny hvor alle kan finne noe som frister, er viktig. OIKOS sier følgende på sin digitale arrangementkalender:

I dag har forbrukere store valgmuligheter hva gjelder mat og drikke, og disse valgmulighetene vil man også ha på et arrangement. Særlig om arrangementet avvikles over flere dager, – man ønsker jo ikke å spise og drikke det samme flere dager på rad, på samme måte som man gjerne vil høre ulike typer artister og musikkjanger når man er på en musikkfestival.

Her i Østfold har vi et stort og variert utvalg av råvarer. Vi har store produksjoner innenfor alle av norsk jordbruks viktige produkter:

- 8% av landets grønnsaksarealet i landet ligger her
- 19% av landets fjørfe produksjon skjer i Østfold – vi produserer vi kylling i verdensklasse
- Vi produserer egg, melk, frukt og bær
- Vi produserer kjøtt fra både svin og storfe
- Vi har noen særegne bevaringsraser, slik som Østlandsk rødkolle og Smaalensgås
- Våre store skogsområder er en skattekiste av bær, sopp, fugler, fisk og vilt og fra havet henter vi fisk og sjømat

Og en ting er råvarene, men visste du at vi også har 135 store bedrifter innen næringsmiddelproduksjon? Det betyr at du kan ha Idun ketsjup, syltet agurk fra Nora og Buer lomper på menyen – alt produsert i Østfold. Kanskje det passer å poengtere nettopp dette – på selve menyen?. I Østfold har også Nortura sine anlegg i Sarpsborg (pålegg), Hærland (kylling og kalkun) og Rakkestad (egg).

Råvarer i sesong

At listen over ulike produksjoner i Østfold er lang, betyr gode muligheter for å finne lokalproduserte råvarer i sesong. Hvilke råvarer er i sesong på det aktuelle tidspunkt du skal ha et arrangement? Velger dere sesongråvarer som svarer til matprofilen, har dere et godt utgangspunkt. Det er flere etablerte kilder der du som arrangør får tips og råd til hva som er i sesong:

- BAMA [Sesongkalender](http://www.bama.no/Sesongkalender), [bamastorkjokken.no](http://www.bamastorkjokken.no) (foto under)
- OIKOS: [Arrangementkalender](http://www.oikos.no/Arrangementkalender)

Matprat skriver dette om norsk sesong på sine nettsider:

Å spise i sesong er et godt grep du kan gjøre for å spise variert og for å spise mest mulig norske råvarer. I sommerhalvåret er norskprodusert frukt, bær og grønnsaker lett tilgjengelig. Om høsten kan du fråtse i norske grønnsaker, mens om vinteren har vi tilgang på lagringsgrønnsaker, som poteter og en rekke rotgrønnsaker. Norske kjøttprodukter, egg, meieriprodukter, fisk og noen typer drivhusvekster er tilgjengelig stort sett hele året. Kornsortene bygg og havre er også noe vi produserer mye av, og som du kan finne året rundt.

Som arrangør, still dere spørsmålene:

- Hva er i sesong når dere skal avholde arrangementet?
- Hvilke råvarer er tilgjengelig lokalt? Regionalt?
- Hvor kan du få kjøpt de smaksrike, lokale råvarene?

Som vi har vært inne på - du har mye å velge i. Skal du mette mange munnar, har du aktører som Spesialistgrossisten, BAMA, ASKO og TINE du kan handle fra. Mange av lokalmatprodusentene i Østfold har nettbutikk eller tar imot bestillinger direkte. Her er et lite utvalg over lokalmat – og drikkeprodusenter i Østfold som ble benyttet til VM i orientering i Østfold, 2019:

Bygg, gryn, middagsperler	Duga AS	https://duga.no/
Drikke, økologisk	Dyre gård	http://www.dyregaard.no/
Drikke, med og uten alkohol	Hansa Borg	https://www.hansaborg.no/
Drikke, alt uten alkohol	Askim F & B	https://afb.no/
Egg (ferdig klekte egg i kanner, eggemix, eggeplomme og eggehvite) og puddinger til dessert	Ek Gårdskjøkken	http://www.ek-as.no/
Rotgrønnsaker	Grønt pakkeri (BAMA)	www.grontpakkeri.no
Havre, mel, gryn, frokostblandinger	Den sorte havre	https://densortehavre.no/
Kaffe	Øst Kaffekompani	https://ostkaffekompani.no/
Ketsjup, sennep	Idun	https://www.orkla.no/brands/idun/
Sure agurker, rødbeter, sur-, og rødkål	Nora	Nora - Orkla.no
Kjøtt og vilt	Brødr. Ringstad	http://www.brodr-ringstad.no/
Kjøtt, grasfôra	Guldkolla	https://www.guldkolla.no/
Laks	Troll Salmon	https://troll-salmon.com/
Lumper og wraps	Buer	https://buer-as.no/
Matolje Odelia	Norsk Matrats	https://odelia.no/

Mel og middagsperler (økologisk)	Holli Mølle (BAMA)	http://www.holli-molle.no/
Saus, dressing, salater (	Salatmesteren i	Forside - Salatmestern
Bakevarer	Fredrikstad	
Mikrobryggeri	Råde bakeri	https://www.radebakeri.no/
Bryggeri	MikroMeyer	https://www.mikromeyer.no/
Gulrot, økologisk	Nøisom	http://www.noisom.no/
Kjekjøtt	Vold gård (BAMA)	Vold Gård
	Sandem Gård	Hjem (sandemgaard.com)
Storfe og sau (økologisk)	Mellom Fange gård	Mellom Fange Gård
Lam	Holmelam	Holmelam Forsiden
Jordbær	Forsetlund gård	Forsetlund Nordre Gård Bama
Tappeutstyr og drikke med og uten	Varnaveien	
alkohol fra Østfold	mineralvann	Forside - Varnaveien Mineralvann
Emballasje (dunker, kanner, glass,	Nordic Pack	Nordic Pack
flasker mm)	Lundeby gård	Lundeby Gård (lundebygaard.no)
Rabarbra drikke	Viuno	Viuno AS
Tilbehør, syltetøy, catering	Gullpakka	Gullpakka AS – Eksklusivt og sunt
Alpakka	Ro – økoraps	Norsk Økoraps
Matolje, økologisk	Walle gård	Lokalmat - Walle gård
Rapsolje	Bamsrudlåven	Bamsrudlåven (bamsrudlaven.no)
Is		

Se liste over øvrige produsenter og leverandører på:

www.guldkorn.no



3. Hvilke retter?

Med dette på plass:

- Et definert konsept
- Kjennskap til lokale produkter og lokale råvarer
- Oversikt over hva som er i sesong

Da, er det tid for å se på hvilke retter som faktisk skal stå på menyen. Ikke velg det første og beste – kna på ideer og bruk tid på å teste tanker. Hva har dere av utstyr? Tid? Strøm? Vann? Antall hender?

Eksempel: Olavsdagene, Sarpsborg

En lokal arrangør som er bevisst de signaler man gir med matserveringen, er Olavsdagene i Sarpsborg. Viking-festivalen har en klart definert målsetning om at serveringstilbudet skal gi en autentisk matopplevelse. Menyene skal bestå av matretter som vikingene spiste for 1000 år siden, basert på råvarer som finnes i regionen i dag. De vil synliggjøre historien knyttet til råvarer og mattradisjoner fra vikingtiden og dette blir dermed førende for valg av hvilke retter som skal på menyen. Med slike definerte målsetninger er mye av grunnlaget lagt for å velge råvarer og retter som gir merverdi for både produsent, arrangør og gjest.

Eksempel: VM i orientering, Østfold

Vi går tilbake til VM i orientering. Til dette arrangementet, så visste arrangør at det kom deltakere fra 48 ulike nasjoner. Matprofilen var satt. Den skulle være næringsrik, lokalprodusert og mest mulig i sesong. Målgruppen var – fra hele verden. Basert på dette, stilte arrangør seg spørsmålet – hva er typisk norsk? Jo, troll. Location var i Østfolds dype skoger, klart det er troll her. En god felles preferanse, uansett nasjonalitet. Slik kom småretten Troll-wraps (røkt laks fra Troll Salmon fra Engelsviken med smøreost og blandet salat fra Østfold) på menyen. Resultatet ble humring og kommentarer fra kunder som «Oh, Troll - that's funny».

Øvrige retter på VM-menyen:

- Bestselgeren ved arrangementet var menyens vilt-alternativ; Elgburger med grovt hamburgerbrød (mel fra Holli Mølle, produsert av Råde Bakeri). Råvarene elg og tyttebær var valgt med omhu og i tråd med matkonseptet: eksotiske og erkenorske.
- Idrettsutøvere trenger mye energi - raskt. Derfor ble det utviklet en egen munnbit med dette som formål: Energibar - kun med lokale råvarer.
- Tradisjonsrik lapskaus stod på menyen. De fleste land har sin «stou», og denne skulle være det kjente alternativet, uansett kundens nasjonalitet.
- Om elg og tyttebær er typisk norsk, så er pølse i vaffel et Østfoldfenomen. Denne særegenheten var det naturlig å spille på, og målet var å utvikle en sunn variant av denne Østfold-spesialiteten: Sunn Østfoldvaffel med grov kjøttpølse.

Tips fra serveringsaktør

Eventpartner Norge står bak noen av regionens største arrangement. Gjennom flere tiår har de planlagt og servert festivalmat til hundretusener av sultne gjester. Her følger deres tips når menyen skal defineres:

- Hvor mange publikummere forventer dere?
- Hvilken type mennesker kommer? Alder? Kjønn?
- Hvilke arrangementer kan dere sammenligne dere med – hvor kan dere hente inspirasjon?
- Hvor mye forventer vi at de spiser og drikker?
- Hva har dere av utstyr, hva trengs? Kostnader på dette?
- Hvordan er strømtilgang? Kjøl/frysekapasitet? Vann og hygiene?

Hvilke retter som skal på menyen, avhenger også av bemanning og kompetanse ved selve gjennomføringen:

- Hvem skal ha hvilke oppgaver?
- Hvilke erfaringer har de som er involvert?
- Hvilke oppgaver passer best til hver enkelt?
- Hvor mange «hender» trenger vi i arbeid?
- Husk å få til returavtaler med leverandører!

Menyforslag

Her følger utdrag fra menyen som ble benyttet på VM i orientering 2019. Først ut er beskrivelser om retten og hvilket utstyr som trengs til tilberedelse og servering:

Jaktwurst

Ide:

En grov og smakfull pølse. Denne tåler litt «juling» det vil si tåler en del varme før den sprekker - og blir tørr.

Det er få komponenter som trengs. Husk en god sennep, gjerne litt sterk og grov. Denne pølsa er knallgod i den grove vaffelen, men også i lompe fra Buer

Utstyr:

Her trenger du en grill, en klype og pøsepapir.

Servering:

Stek pølsa på begge sider en 5 minutters tid, til den er gjennomvarm. Bruker du pølsebrød er det ekstra godt om du rister det på grillen. Legg vaffel/lompe/brød i pøsepapiret, legg pølsa oppi og server.

Grov vaffel

Ide:

Alle elsker vaffel og det er mange lokale råvarer som kan brukes i vaffelrøra. Man trenger ikke mye utsyr, den er lett å oppbevare og det kan fryses ned om det skulle bli mye røre til overs. Det lukter også veldig godt når man steker vafler. God lukt tiltrekker seg sultne folk!

Utstyr:

Bolle, visp, øse, rist og vaffeljern.

Til større mengder er det kjekt med en kjøkkenmaskin som kan blande alt for deg. Du trenger ett dobbeltjern pr. 50 forventede gjest/publikummer.

Servering:

Stek opp en del vafler på forhånd. Det tar ca. 2 min å steke en vaffel, så ligg litt foran publikum.

Energibar**Ide:**

Noe som er søtt, gir mye energi og smaker godt både til kaffen, eller bare som snacks. Denne energibaren er laget på gryn, mel og honning. Samt rosiner og nøtter. Dette gir god og rask energi som varer en stund. Kan med fordel lages opp noen dager i forveien og i store mengder da den har god holdbarhet.

Utstyr:

Her trenger du en kjele, noe å røre med, et litermål, en form og bakepapir. Det er også lurt å gå til innkjøp av noe man kan pakke dette inn i. Som f.eks. matpapir.

Servering:

Kutt opp i ønsket størrelse på forhånd og pakket inn i f.eks. matpapir. Server på bestilling. Enkelt og greit.

Elgburger**Ide:**

Burger med tyttebær, sylta betar, sur agurk og hamburgerbrød. En vri på det klassiske og populære burgeren. Vi benytter oss av elg som er typisk Østfold med mye skog. Vi har også mye tyttebær som vi bruker i dressingen for å gi en frisk og syrlig smak. Vi benytter oss også av grove burgerbrød laget på lokale melsorter.

Utstyr:

Grill (helst gass) og klype/stekespade

Servering:

Knuser du bærene kan dressingen være fin å ha på sprutflaske. Ha kuttet sylteagurk, tomat og rødløk ferdig kuttet.

Grill burgeren, og rist gjerne brødene. Monter burger og server på tallerken eller hamburgerlomme. Dette er effektivt og mettende.

Lapskaus**Ide:**

Tradisjonell lapskaus med storfekjøtt og rotgrønnsaker En oppskrift på lapskaus med litt mørere oksekjøtt. Slik blir dette en rask og enkel hverdagsmiddag til enhver anledning. Det er godt, varmer og metter sultne mager i alle aldre. Det er lett å lage og rimelige råvarer. Bruk gjerne lokale råvarer som rotgrønnsaker og kjøtt.

Utstyr:

Kjele, sleiv, kniv og kuttebrett.

For storproduksjon kan det være kjekt med vakuummaskin og souse vide poser for å kunne øke holdbarhet, samt kunne bruke «fjordland» prinsippet ved servering.

Servering:

Ved liten mengde lapskaus holder det å bruke en kjele til å varme opp maten. Men husk svak varme og jevnlig røring i gryta for at det ikke skal svi seg.

Ved større mengder kan et alternativ være å varme maten i vannbad ved bruk av vakuumposer.

Man kan også varme opp lapskausen i kjele og ha den over i bakker/bokser for å så holde det varmt i en thermoeske.

Drikke på menyen

Under, vises drikkemenyen fra VM i orientering. Visste du at alt dette produseres i Østfold?

Olden - naturlig	HansaBorg	Sarpsborg
Olden - med kullsyre	HansaBorg	Sarpsborg
Bringebærsaft	Askim Fukt - og Bærpresseri	Askim
Eplemost	Askim Fukt - og Bærpresseri	Askim
Rabarbrasaft	Askim Fukt - og Bærpresseri	Askim
Eple og rødbet	Eplegården - Dyre gård fra Hasle Gård	Rygge
Eple med gulrot, ingefær og chili	Eplegården - Dyre gård og gulrot fra Vold gård	Rygge
Holsteiner Cox	Eplegården - Dyre gård	Rygge
Kaffe	Ali kaffe	
Kaffe	Øst kaffekompagni	Gamle Fredrikstad
Rabarbra, rabarbra og eple	Lundeby gård	Råde
Drikke	Nøisom	Fredrikstad

Tips til innkjøp av drikke:

- Sikre deg returordning før du bestiller
- 5 slag kan være nok
- Ha alternativer både med og uten sukker

Oppskrifter

Tips til småretter og hovedretter, servert ved VM i orientering.

Energibar, ca 20 porsjoner:

75 g Duga lettkokte byggryn
75 g Lettkokt havregryn fra Den Sorte Havre
1 dl hakkede mandler
1 dl hakkede valnøtter
1 ss solsikkekjerner
1 ss knuste linfrø
100 g rosiner
5 ss honning
1½ dl eplejuice
½ ts kanel
¼ ts kardemomme
1 klype salt
200 g mørk sjokolade

- Rist mandler og valnøtter i en stekepanne. Avkjøl og hakk i små biter.
- Varm opp eplejuice og tilsett honning og bygg- og havregryn.
- Tilsett de øvrige ingrediensene.
- Ha massen over i en brødforn kledd i bakepapir. Press den godt sammen.
- Hell over smeltet sjokolade.
- Sett i kjøleskapet til den er blitt kald. Del i ønskede biter.

Denne oppskriften holder til 3 former.

Energibar: 100 stk

375 g Duga lettkokte byggryn
375 g Lettkokt havregryn fra Den Sorte Havre
5 dl hakkede mandler
5 dl hakkede valnøtter
5 ss solsikkekjerner
5 ss knuste linfrø
500 g rosiner
1,5 dl honning
7½ dl eplejuice
2½ ts kanel
1¼ ts kardemomme
5 klype salt
1 kg mørk sjokolade

Energibar: 250 stk

940 g Duga lettkokte byggryn
940 g Lettkokt havregryn fra Den Sorte Havre
12,5 dl hakkede mandler
12,5 dl hakkede valnøtter
12,5 ss solsikkekjerner
12,5 ss knuste linfrø
1,25 kg rosiner
3,75 dl honning
1,8 l eplejuice
6½ ts kanel
3 ts kardemomme
10 klype salt
2,5 kg mørk sjokolade

Energibar: 500 stk

1,9 kg Duga lettkokte byggryn
1,9 kg Lettkokt havregryn fra Den Sorte Havre
2,5 l hakkede mandler
2,5 l hakkede valnøtter
4 dl solsikkekjerner
4 dl knuste linfrø
2,5 kg rosiner
7,5 dl honning
3,6 l eplejuice
13 ts kanel
6 ts kardemomme
8 ss salt
5 kg mørk sjokolade

Grove vafler: 10 plater

1.5 dl hvetemel fra Holli mølle
1.5 del sammalt hvetemel Holli mølle
1 dl havregryn fra Den Sorte Havre
0.5 ts bakepulver
0.5 ts salt
4 dl melk
2 egg (ek)
2 ss smeltet smør
3 ss sukker for å gi de litt sødme.
Bland alle ingrediensene, la stå en 30 min tid
for å la gryn og mel svulle.

Grove vafler: 100 plater

1.5 L hvetemel fra Holli mølle
1.5 L sammalt hvetemel Holli mølle
1 L havregryn fra Den Sorte Havre
5 ts bakepulver
7 ts salt
4 L melk
20 stk egg eller 1 kanne ferdig eggemix (Ek)
250g smeltet smør
200g sukker for å gi de litt sødme
Bland alle ingrediensene, la stå en 30 min tid
for å la gryn og mel svulle. Det kan hende man
må ha i litt mer melk, etter det har fått svulle
litt.

Grove vafler: 250 plater

3,75 L hvetemel fra Holli mølle
3,75 L sammalt hvetemel Holli mølle
2,5 L havregryn fra Den Sorte Havre
12 ts bakepulver
15 ts salt
10 L melk
50 stk egg (ek)
600g smeltet smør
500g sukker for å gi de litt sødme
Tilberedning: Se over.

Grove vafler: 500 plater

7,5 L hvetemel fra Holli mølle
7,5 L sammalt hvetemel Holli mølle
5 L havregryn fra Den Sorte Havre
12 ss bakepulver
4 ss salt
20 L melk
100 stk egg (ek)

1,2 kg smeltet smør
1 kg sukker for å gi de litt sødme
Tilberedning: Se over.

Lapskaus: 12 porsjoner

1kg storfekjøtt – Gjerne seigt kjøtt som kan
kokes lenge
1,2lg rotgrønnsaker (gulrot, sellerirot og
pastinakk)
5 løk og 1 kg potet

- Kutt kjøttet i terninger, deretter brun kjøttet godt i panne. Ha kjøttet over i en kjele, og fyll med kaldt vann.
- Kok kjøttet mørt, og skum av under kokingen.
- Ta ut kjøttet og kok inn kraften
- Tilsett kjøtt og resten av grønnsaker
- La det trekke til alt er mørt, smak til med salt og pepper.
- Ønskes tykkere lapskaus, ha i potetstappe
- Viktig: Nedkjøling av lapskausen. Når man kjøler ned bør dette skje raskt som mulig.

Lapskaus: 100 porsjoner

15kg storfekjøtt – Gjerne seigt kjøtt som kan
kokes lenge
14kg rotgrønnsaker (gulrot, sellerirot og
pastinakk)
12 stk løk
10kg potet
Tilberedning: Se over.

Lapskaus: 250 porsjoner

37 kg storfekjøtt – Gjerne seigt kjøtt som kan
kokes lenge
35 kg rotgrønnsaker (gulrot, sellerirot og
pastinakk)
30 stk løk
25 kg potet
Tilberedning: Se over.

Lapskaus: 500 porsjoner

70 kg storfekjøtt – Gjerne seigt kjøtt som kan
kokes lenge
65 kg rotgrønnsaker (gulrot, sellerirot og
pastinakk)
55 stk løk og 50 kg potet

4. Lær av andre!

Mange arrangører og aktører er profesjonelle til fingerspissene når det gjelder både matprofil, valg av råvarer og sammensetning av meny. Her har vi samlet en kvartett som vi lar oss inspirere av.

Matriket Midt: Håndholdt festivalmat, 20 oppskrifter

Matriket Midt, jobber med «Mat og drikke langs Nordens grønne belte», herunder å utvikle nye konsepter for håndholdt festivalmat. De stilte seg spørsmålet: Hva er egentlig bra festivalmat?

For å finne svaret, samlet de 30 matprodusenter, kokker og festivalarrangører. Målet var å få mer lokalmat på festivaler og arrangementer, utvikle en forretningsmodell for bruk av lokalmat for arrangement som gir verdi for produsent og arrangør - og ikke minst gi de besøkende en bedre festivalopplevelse.

- Potetlomper, tunnbrød, pannekaker, steambuns, salatblader eller kolbullar – en bra innpakning er et godt utgangspunkt som kan fylles med det kokken har for hånden; reinkjøtt, krabbe, fersk torsk, røkt laks, lokale pølser for å nevne noe. Lokale oster som et selvsagt innslag. For ikke å glemme grønnsaker i hele fargeskalaen, rå, stekt, syltet, fermentert og fritert. Alt vi har laget i dag kan varieres i det uendelige, ta utgangspunkt i de råvarene du har!

Reneé Fagerhøi

Resultatet fra workshopen finner du i brosjyren «[Håndholdt Festivalmat](#)». Her oppsummeres workshopen med 20 ulike oppskrifter, alle utviklet med tanke på håndholdt festivalmat.

[Klikk her for video for
tilberedning og
oppskrifter](#)



Foto: Leiv Aspén / Bennett

Vinjerock

- Nå er lokalmat akkurat sånn som musikkbransjen var før i tiden. Man reiste rundt, lette etter plater i butikkene og ville finne artister man selv likte.

Festivalsjef Julie Forchhammer i Vinjerock

Festivalsjefen i Vinjerock mener altså at lokalmat er den nye rocken, og her er eksempler på hvordan dette gjenspeiles i festivalens matkonsept: Kortreist, rimelig og velsmakende.

For oss i Vinjerock er det viktig at det blir kasta minst mogleg mat. Det er derfor ikkje sikkert at du vil finne alle rettane i grillen og Aasmunds spiskammer til ein kvar tid. Er du usikker, vil tavlene som heng oppe over disken fortelje deg kva me sel akkurat når du er på besøk. Spør oss elles om alt du måtte lure på! (Vinjerock.no <https://www.vinjerock.no/info/festivalmat/>)

Utdrag fra menyen til Vinjerock:

Fiskeburgar frå Strandefjorden: 119 kr

Knut hjå Stølsvidda har både fiska og kokellert, og burgaren blir servert med heimelaga kålsalat i ein spesiallaga burgarbolle frå bakeriet på Gol.
Mjolk, sennep (majones), kveite (i hamburgerbrødet)

Potet: 119kr

Bakt potet med ost frå Valdres Ost, kjøt frå Stølsvidda og heimelaga kryddersmør.
Kjøtet kan byttast ut med steikt soppblanding.
(Mjolk)

Burgar av lokalt kjøt: 119kr

Servert med ølsylta lauk, salat og Vinjerockblandings i ein spesiallaga burgarbolle frå bakeriet på Gol. Kjøt frå garden til Dagfinn Bleka i Rogne.
(Mjøl, mjølk)

Fjellgrill i lefse: 49kr

Ei røykt grillpølse med litt sting servert i lefse frå Valdres Bakst. Med Vinjerockblandings: Rømme og tyttebær. Pølsa kjem frå Stølsvidda.
(Kveite, mjølk)



Smak63

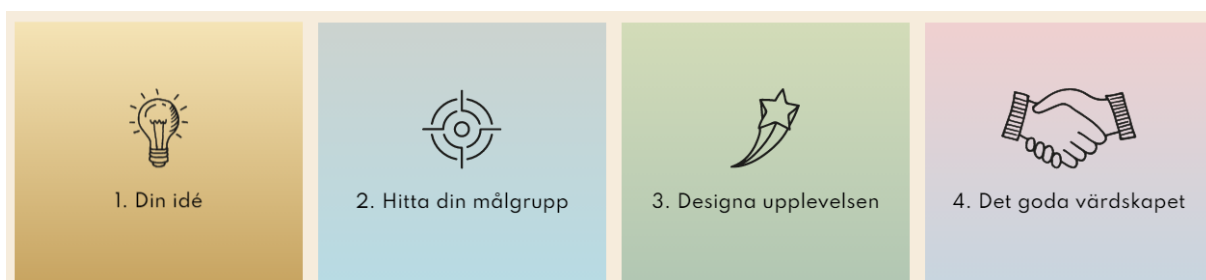
«Har du tenkt på at stadig flere reiser for å få en smak og en følelse av et reisemål gjennom lokal mat og drikke? Stadig flere søker unike smaksopplevelser preget av det lokale eller regionale kjøkkenet og mattradisjonen og kulturen som ligger bak. Den kulinariske turismen øker og ventes å fortsette å øke med mellom sju og tolv prosent hvert år».

Dette sier Smak 63, som også er et utspring av tidligere nevnte Mat og Drikke langs Nordens grønne belte. En av aktivitetene i dette Interreg-prosjektet har vært å utvikle «Veien til unike opplevelser», en digital veiledning der du som arrangør kan gå trinn for trinn med mål om å utvikle «unike, lønnsomme og bærekraftige opplevelser basert på smaker og tradisjoner i området ditt».

Veiledningen har en metodisk tilnærming, og er bygget opp for at du som arrangør skal ta stegene fra ide, til definering av målgruppe, design av selve opplevelsen og god bevissthet rundt vertskapsrollen. Her er undervisningsmaterieell for deg som vi går i dybden, det er gratis og lett tilgjengelig i egne, tematiske pdf'er (se illustrasjon). Som de selv oppsummerer: Ta utgangspunkt i ideen og opplevelsen du vil lage, velg den beste målgruppa, gi opplevelsen form og krydre den med godt vertskap.

«Mat og drikke er fundamentale behov, men hvis du utvikler det videre til en opplevelse med smak av det lokale, kan betalingsviljen til turistene øke og lønnsomheten din med den. Du vil tjene på å forsterke opplevelsen din med kulturarv, mat-/drikkekultur, historie og unike smaker. Veiledningen består av fire trinn som hjelper deg med å bygge opp måltidsopplevelsen din og fire verktøy for å styrke den. Du kan ta utgangspunkt i en opplevelse som du har bygd opp fra før eller utvikle en ny fra bunnen. Opplæringen hjelper deg med å utforme og styrke opplevelsen din med mat og kultur, historie og unike smaker».

4 trinn som bygger måltidsopplevelsen (lenke i bildet):



4 verktøy som styrker måltidsopplevelsen:



The screenshot shows a form titled 'Steg 4. Är din upplevelse lönsam?'. It contains text explaining the purpose of the form and a lightbulb icon. Below the text, there are two input fields: one for 'Vem ska beräkna lönsamheten för den måltidsupplevelsen ni håller på att designa?' and another for 'Finns det en lönsamhet i din idé? Beskriv slutatserna.' There is also a button labeled 'Ladda ner Excelmall' with a download icon.

Førdefestivalen

Førdefestivalen er Skandinavias største festival for akustisk folkemusikk og presenterer rundt 250 artister fra hele verden på 30 scener gjennom 80-100 ulike festivalarrangement. Festivalen har ca. 26 000 besøkende hvert år.

Førdefestivalen har utviklet matkonseptet «[Førde festivalMAT](#)», der målet er å løfte fram lokale råvarer på menyene til eksisterende kafeer og restauranter i Førde under selve festivaluken. Festivalen synliggjør spisesteder med lokalmat på menyen og besøkende kan dermed se etter menyer merket med festivallogoen (illustrasjon), vel vitende om at dette er ensbetydende med god kvalitet og stor grad av lokale råvarer.



Peer-Gynt Spelet

I Peer Gynts rike på Gålå, så er ikke en vaffel en vaffel. Det er «Solveigs-vaffel». Arrangører bruker i størst mulig grad lokale underleverandører av mat og drikke. Her kommer vi raskt inn i matkonseptet, men en meny bestående av «bygdabakt kringle, pølser fra Annis Pølsemakeri på Ringebu i lompe fra Øyens Hjemmebakeri på Kvam og lokalprodusert øl fra Lomb Bryggeri».



Samarbeidspartnere

Ønsker du knytte profesjonelle serveringsaktører til arrangementet, så følger her tips til kokker, cateringfirmaer og serveringsaktører i regionen. Listen er ikke endelig.

EventPartner	Aleksander Viik	Mysen	kjokken@epnorge.no
Majoren kro og stue	Markus Nagele		epost@majoren.no
Bestemor Lillys Kjøkken	Ole Kiserud		ole@bestemorlilly.no
Kokkekollektivet	Håkon Selmer – Olsen		kjokkenveien@hotmail.com
Curtisen	Sebastian Engh	Halden	post@curtisen.no
Restaurant Høytorp	Gry Hagen	Mysen	gry@restaurantfortet.no
La Moss	<u>Alfonso Costabile</u>	Mysen	lamossrestaurant@gmail.com
Fredriksten hotell	Kent Jøran Eide		kent@fredrikstenhotell.no
Slippen	Ingebjørg		ingeborg@restaurantslippen.no

Vi håper denne veilederen har bidratt til mer bevissthet om mulighetsbildet for å sette lokalmat på menyen, og ikke minst hvilke råvarer som finnes i regionen Østfold. Vil du vite mer, så finner du info om produsenter og råvarer på guldkorn.no

Ønsker du veiledning og en sparringspartner når du skal utvikle matkonseptet på ditt arrangement, så ta gjerne kontakt med oss. Vi kan bistå!

En stor takk til Viken Fylkeskommune som bidrar til arbeidet med å spre informasjon, tips og triks om de fantastiske Østfold-råvarene og folka som står bak.

Lykke til!

Hilsen Guldkorn – Smak på Østfold

www.guldkorn.no



Slik blir rettene under VM i orientering – satser på lokal og kortreist mat



Bak fra venstre – Råde Bakeri, Per Bergerud (Daglig leder for VM Orientering 2019), Elin Klufferud (Bamsrudlåven), Kjell Grav (Liveche Kylling), Ole Retteraasen (EventPartner Norge AS), Ann Kristin Andreassen (Guldkorn), Ingunn Brunstad Anstensrud (Den Sorte Havre) og Lars Nordahl (Borg & Hansa). Foran fra venstre - Siri B. Lossius (Gourmetcompagniet), Astrid Lier Rømuld (Askim FBP), Hedda Huldt Hanson (Buer) og Joar Ek (Ek Gårdskjøkken). Foto: Guldkorn

I august går VM i orientering av stabelen i distriktet. Ett av hovedmålene er å servere sunn og kortreist mat under det historiske arrangementet.

ASKIM: Konseptet er utarbeidet av lokale matprodusenter og leverandører, med VM i orientering, Guldkorn og EventPartner Norge AS i spissen. I samarbeid mellom ulike lokale mat- og drikkeprodusentet er det blitt utarbeidet en spennende, velsmakende og ikke minst sunn og næringsrik meny. Dette matkonseptet har blitt gjennomført med støtte fra Østfold fylkeskommune, og skal bli et konsept for fremtiden.

Forventer 15.000 publikumsløpere

VM i Orientering arrangeres 12. til 17. august 2019. Mesterskapet vil foregå med Sarpsborg, Mørk i Spydeberg og Knatterudfjellet (Rudskogen) som knutepunkter, men med bred støtte fra kommunene rundt.

Antall deltakere i VM er ca. 300, og det er også forventet 15.000 publikumsløpere. Under arrangementet anslås det at man skal servere mat til 15.-20.000 mennesker.

Det antas at det skal serveres mat og drikke til 2500 utøvere, publikumsløpere, støtteapparat og publikum. Dette er stort arrangement som krever god planlegging. Det er stor samarbeidsvilje og fleksibilitet blant leverandørene.

Samarbeidsforum

Guldkorn er et samarbeidsforum for hele verdikjeden innen mat og drikke i Østfold. Guldkorn skaper de gode møteplassene for kunnskap, nettverk og nyskaping på tvers av fag- og produktområder. Visjonene er å bli Norges sterkeste region på mat og drikke. Østfold er per i dag en av de største matindustrifylkene, og er på 4. plass når det gjelder antall spesialitetsmerker. Her er det tett i toppen, og det mangler bare 4 merker for å komme på 1. plass.

Meny

EventPartner Norge AS tilbyr catering og leverer mat og drikke til store og små selskaper, events, festivaler, firmafester, bryllup og jubileer. Ole Retteraasen fra EventPartner Norge orienterte om den praktiske gjennomføringen av matserveringen under arrangementet.

Menyen ble presentert av EventPartner Norges egen kjøkkensjef Aleksander Vik, og er som følger:

Meny for WOC 2019

- Wraps med:
 - Kyllingsalat laget av Gourmet Kompagniet og kylling fra Nortura
 - Røkelaks fra Troll og kremost
 - Quinoasalat (vegansk) fra Gourmetcompagniet
- «Orienteringspølse fra Ringstad eller Kyllingwiener i grov vaffel med mel fra Holli Mølle og Den Sorte Havre og egg fra Ek gårdskjøkken, og rapsolje fra Odelia eller lompe fra Buer
- Elgburger fra Ringstad med tyttebærkrem med rørte tyttebær fra Askim FBP og betes fra Hasle gård
- Lapskaus med flatbrød laget på kjøtt fra Guldkolla
- Lår av Livechekylling på perlebygg fra Duga og salat
- Energibar laget på korn ifra Duga og Den Sorte Havrelefser fra Buer med smør, sukker og kanel
- Is fra Bamsrudlåven

- Drikkevarer:
 - Olden med og uten kullsyre
 - 3 sorter fra Dyre Gård
 - Eple og Rødbete
 - Holsteiner Cox
 - Eple, gulrot, ingefær og chili
 - 3 sorter fra Askim FBP –
 - Bringebærsaft
 - Rabarbrasaft
 - Eplemost

