

Gastronomerne - Kompendium Vork E2023



Indhold

Det store sylteløb	3
Aftensmad mandag	4
Roulade	4
Pizza-bagning	4
Det store restaurant-løb	5
Oversigt over poster	5
Opskrifter til mad-aktiviteter	6

Det store sylteløb

Søndag ved ankomst var vi på sylteløb. Dette var arrangeret som et "moving table"-løb, hvor deltagerne fik udleveret et "bord" og ingredienser til at sylte rødløg og agurker. Herefter gik vi rundt på Vork i fællesskab og syltede.

Syltede agurker

Ingredienser:

- 1 stk. agurk
- 2 dl eddike
- 2 spsk. sukker
- 2 laurbærblade
- 10 hele peberkorn

1. Skyl agurken, skær enderne fra og skær agurken i tynde skiver.
2. Kog eddike, sukker, laurbærblade og peberkorn op i en gryde, og lad det afkøle ved stuetemperatur.
3. Find et syltetøjsglas frem og skold det inden i.
4. Tag en håndfuld agurker i hånden og knug den sammen, så overskydende væske render fra. Læg dem i glasset.
5. Tilsæt lagen til glasset med agurken.
6. Stil glasset på køl til det skal bruges.

Syltede rødløg

Ingredienser:

- 2 rødløg
- 1 dl eddike
- 1 dl sukker
- lidt peberkorn

1. Skræl og skær rødløgene i tynde skiver.
2. Kog eddike, sukker, og peberkorn op i en gryde, og lad det afkøle ved stuetemperatur.
3. Find et syltetøjsglas frem og skold det inden i.
4. Tilsæt løgene i glasset
5. Tilsæt lagen til glasset med løg.
6. Stil glasset på køl til det skal bruges.



Aftensmad mandag

Mandag aften lavede vi vegetar-lasagne med hjemmelavede lasagneplader og til dessert fik vi Gateau Marcel med frugt-kaviar.

Roulade

Vi bagte lækker roulade!

Pizza-bagning

Onsdag brugte vi tid på at bage pizzaer nede i bålhytten.



Alle tre aktiviteters opskrifter ligger som bilag!

Det store restaurant-løb

Kan I klare at eje en restaurant? Det må I hellere bevise!

Deltagerne skulle igennem forskellige "restaurationsbrance"-poster, som testede deres evne til at kunne bestyre, eje og lede en restaurant selv. Man kan både lave posterne med et point-system, eller blot for sjov.

Oversigt over poster

(Materialerne der skal bruges står i parentes)

Post 1 - Branding

Post 2 - Tidsfornemmelse (Stopur)

Post 3 - Opvasken (En beskidt trangia per hold)

Post 4 - Krydderi (Glas + krydderi) Vaniljesukker

Post 5 - Vægtmål (Vægt)

Post 6 - Skrælle gulerødder (En gulerod per hold + skræller)

Post 7 - Gode smagsløg (Levende: Suppe eller 10 madvare+øjenbind)

LEVENDE (15:30-16:30)

Post 8 - Kend ingrediensen (Enten ægte ingredienser, eller bare pap/papir)

Post 9 - Hold hovedet kold (Stor bajle med vand)

Post 10 - Kommunikation (Lego-duplo el.l) **LEVENDE** (15:30-16:30)

Post 11 - Krydderi (Glas + krydderi) Gurkemeje

Post 12 - "Tjener der er en flue i min suppe"

Post 13 - At blive et med maden

Post 14 - En afbrudt opvask (Skuresvampe + balje m. vand)

Post 15 - Flot borddækning (Servietter)

Post 16 - Præcision (Skærebræt, kniv, gulerod per hold)

Post 17 - Krydderi (Glas + krydderi)

Post 18 - Rod i serveringen ("Bord" + udprint(Ane har printet) **LEVENDE** (17-18)

Post 19 - Pause (Eftermiddagssnack)

Post 20 - Kunden har altid ret (Udklædning + dækket bord + noget mad)

LEVENDE (17-18)

Post 21 - Bølgelængde

Post 22 - Ulækkert!

Post 23 - Kan I klare mosten?

Post 24 - Pandekager, vi vender dem i luften!

Post 25 - Los finales - Gør klar til madlavning

Post 1 - Branding

Velkommen kære kokkeelever!

Noget af det allervigtigste ved en god restaurant er et godt navn til restauranten, som allerede vækker appetitten inden kunden er gået indenfor.

- Find på et godt navn til jeres restaurant.

Post 2 - Tidsfornemmelse

Som kokkeelev er en af de vigtigste egenskaber at have en god tidsfornemmelse, så pastaen hverken får for lidt eller for meget.

- Gå tilbage til basen, hvor Kokke-Mester vil starte et stopur, hvorefter I skal sige stop, når der er gået et minut.

Post 3 - Opvasken

I en restaurant hvor der laves masser af lækker mad, laves der også masser af opvask. Derfor er dette også en vigtig del af jeres uddannelse.

- Tag en beskidt trangia med, vask den op og aflever den rene trangia ved basen.

Post 4 - Krydderi

Det er vigtigt at kende sine krydderier som kok. Hvilket krydderi er der i glasset?

- Duft til krydderiet og fortæl svaret ved basen.

Post 5 - Vægtmål

Som kokkelev er det praktisk at have en fornemmelse af, hvad ting vejer, når man skal tilsætte ingredienser til sin gryderet og ikke lige har en vægt ved hånden.

- Find noget der vejer præcis 1,5 kg og bring det tilbage til basen, hvor Kokke-Mester vil kontrollere det.

Post 6 - Skrælle gulerødder

At være kok kræver mange egenskaber. En af dem er klargøring af grøntsager, hvilket kan være noget af en kunstform.

- Tag en gulerod og lav den længste gulerodsskræl I kan i et stykke. Tag den med tilbage til basen.

Post 7 - Gode smagsløg

Gode smagsløg er vigtig som kok, da man skal kunne smage maden til, inden den serveres.

- *Postforklaring til postmandskab*

Smage kimsleg.

Enten kan man lave en suppe af hvad der lige kan findes og så skal deltagerne se, om de kan smage ingredienserne.

Ellers skal de have bind for øjnene og så skal der smages på 10 forskellige ting og gætte, hvad det er.

Post 8 - Kend ingrediensen

Åh nej! Det er gået rod i ingredienserne! I bliver nødt til at få styr på dem! Når I har fået det, skal I melde tilbage med det samme!

Post 9 - Hold hovedet koldt

I restaurationsbranchen er det meget vigtigt at holde hovedet koldt under pressede situationer. I skal derfor nu huske følgende remse og vende tilbage igen, og gøre jeg klar til at holde hovedet koldt:

Altid hold hovedet koldt, bevar roen og hav det sjovt!

Post 10 - Kommunikation er vigtigt!

En perfekt ret skal kunne laves flere gange! Og det skal gøre med kommunikation.

- *Til postmandskabet:*

Deltagerne skal lave gengiv-lego-figuren-legen. Den der ser på den færdige figur kan tale til den i midten, og den i midten, skal kommunikere med den næste i rækken, som kun må kommunikere med de to ved siden af osv.

Post 11 - Krydderi

Det er vigtigt at kende sine krydderier som kok. Hvilket krydderi er der i glasset?

- Duft til krydderiet og fortæl svaret ved basen.

Post 12 - “Tjener der er en flue i min suppe”

Som restaurant ejer er det vigtigt at holde humøret højt og charmere kunderne med god humor.

- Gå tilbage til basen og fortæl jeres bedste “Tjener der er en flue i min suppe”-joke til Kokke-Mester.

Post 13 - At blive et med maden

For at kunne lave god mad skal man kunne leve sig ind i maden og blive et med den.

- Lav en dans som var i en grøntsag, gå tilbage basen og vis dansen til Kokke-Mester.

Post 14 - En afbrudt opvask

I en restaurant skal man være omstillingsparat. I var lige i gang med opvasken, men så kom der en kunde og I skal ind i køkkenet for at lave pasta. I farten fik I ikke lige lagt skuresvampen fyldt med vand, men det er vigtigt at I ikke taber vandet på køkkengulvet så folk glider i det.

- Tag 5 svampe og fyld dem med vand. Bring her efter så meget vand som muligt med tilbage til basen i svampen.

Post 15 - Flot borddækning

Som restauratør skal man have sans for den flotte udsmykning i restauranten, så kunden får vækket appetitten.

- Fold en flot serviet til at pynte borddækningen med og tag den med tilbage til basen.

Post 16 - Præcision (Materialer: Skærebræt, kniv, gulerod)

Det er vigtigt at have præcision som kok og kunne skære lige store skiver af maden.

- Skær 3 lige tykke skiver af guleroden på 0,5 cm. Tag dem med tilbage til basen og få dem målt af Kokke-Mester.

Post 17 - Krydderi

Det er vigtigt at kende sine krydderier som kok. Hvilket krydderi er der i glasset?

- Duft til krydderiet og fortæl svaret ved basen.

Post 18 - Rod i serveringen

Der er gået rod i serveringerne og kunderne har fået serveret de forkerte retter. Hjælp kunderne med at få det mad, de har bestilt.

- *Postforklaring til postmandskab.*

Der opstilles 9 borde (Bare noget der markerer et bord). På hvert bord står der en ret, som er serveret til den forkerte kunde.

Det foregår som en stafet, hvor deltagerne på skift skal løbe hen til bordene for at flytte en ret. Problemet er bare at der ikke må stå mere end én ret af gangen på et bord. Derfor står der et tomt bord som kan bruges som mellemstation. En deltager må kun flytte en ret, et bord, per tur.

Det gælder om at kunderne får den ret, de har bestilt så hurtigt som muligt.

Post 19 - Pause (snack-post)

Som kok får man også lov til at holde pause en gang imellem, og få fyldt ens egen mavesæk op.

Post 20 - Kunden har altid ret

Den vigtigste regel at kende til når man har en restaurant er at kunden har altid ret!

- Gør som kunden siger

Dette en nok lidt en oplevelsespost

Postmandskabet skal være lidt hysterisk. Be dem om alt muligt urimeligt:

- *Jeg vil have underholdning - Syng en sang, dans, gør noget*
- *Jeg vil have noget at tørre mund i!*
- *Maden er for varm!*
- *Der mangler peber!*
- *Osv.*

Post 21 - Bølgelængde

Selvom kommunikation er uhyre vigtigt, skal man også nogle gange bare være på bølgelængde med hinanden!

- Øv jer i at tælle til 100 uden afbrydelser, og gå derefter tilbage til Kokke-Mester!

Post 22 - Ulækkert...

Nogle gange laver man bare noget, der ikke er lækkert, eller simpelthen smager for surt, salt eller er for stærkt...

- Tag en af hver af poserne med tilbage til Kokke-Mester.

Post 23 - Kan I klare mosten?

For at være kok, skal man kunne klare det stærke, det sure osv.

- Tag en af hver af poserne med tilbage til Kokke-Mester

Post 24 - Pandekager, vi vender dem i luften...!

- Hvad smager de af?
- Hvor kan man få dem?
- Hvordan vender vi dem?
- Hvordan kan man kende dem?
- Hvad skal man med dem?

Bring svarene tilbage til Kokke-Mester

Post 25 - THE FINALE

Kom tilbage til basen



Lasagneplader



6 personer



1 time

INGREDIENSER

250 gram Tipo 00

2 æg

1 æggeblomme

1 spk. olie

lidt salt

MATERIALER

1 plastikpose eller

plastikfilm

1 pastamaskine

1 kniv

SÅDAN GØR DU

- Hæld melet ud på køkkenbordet og lav en fordybning i midten. Slå begge æg ud i dejen og tilsæt den ekstra æggeblomme samt en smule salt.
- Ælt dejen godt sammen på køkkenbordet og saml den til sidst med en spsk olivenolie på hænderne.
- Læg dejen i en pose og lad den hvile på køl i min. 30 min.
- Kør dejen på pastamaskinen, - start med den største (10 på vores maskine), og gør stille og roligt dejen tyndere ved at justere mm. på maskinen. Drys evt. dejen med lidt pastamel hvis den klistrer.
- Kør dejen til den er 2 mm, og drys pladerne med lidt mel hvis der er behov for det. Skær pastapladerne til så de passer til fadet.
- Smag til med salt.



Tomatsovs



6 personer



1,5 time

INGREDIENSER

250 gram champignoner

3 store løg

4 gulerødder

3 stængler bladselleri

2 squash/aubergine

4 fed hvidløg

150 gram tomatpure

2 dåser flåede tomater

1 dl. grøntsagsbouillon

1 tsk. rosmarin og timian

2 tsk. oregano og basilikum

½ dl. olivenolie

salt og peber

MATERIALER

Gryde

Skærebræt

Kniv

Rivejern

Dåseåbner

SÅDAN GØR DU

- Sauter løg og hvidløg i en gryde med olie ved middelvarme, til de er klare og bløde.
- Skru op for varmen, kom champignoner i og rør godt igennem.
- Kom alle de andre ingredienser til lasagnesaucen i gryden og lad det simre i minimum 1 time ved lav varme. Jo længere tid, jo mere cremet og lækker bliver saucen.
- Rør jævnlige og tilføj grøntsagsbouillon, hvis det er nødvendigt.
- Smag til med salt og peber.



Bechamelsovs



6 personer



20 minutter

INGREDIENSER

60 gram smør

4 spsk. hvedemel

1 liter mælk

1 håndfuld revet ost

revet muskatnød

salt og peber

MATERIALER

Gryde

Piskeris

SÅDAN GØR DU

- Smelt smørret uden at det bruner.
- Tilsæt mel under omrøring (det er vigtigt, at der piskes)
- Tilsæt mælken lidt efter lidt, mens blandingen jævner.
- Tilsæt revet ost og smag til med muskatnød og salt og peber.



Vegetarlasagne



6 personer



1 time

INGREDIENSER

Lasagneplader

Tomatsovs

Bechamelsovs

200 gram ost (fx mozzarella)

MATERIALER

Stort fad

Ovn

SÅDAN GØR DU

- Saml lasagnen med skiftevis tynde lag kødsauce, bechamel og lasagneplader og slut af med ost på toppen.
- Bag i ovnen ved 180 grader i ca. 30-40 min.
- Lad lasagnen samle sig i 15-20 min inden den skæres ud og serveres.



Ciabattabrød



4 personer



3 timer

INGREDIENSER

3 1/2 dl. lunkent vand

25 gram gær

7 gram sukker

8 gram salt

400 gram manitoba-mel

MATERIALER

Skål

Gaffel

Bageplade

Bagepapir

Ovn

SÅDAN GØR DU

- Start med at opløse gær i det lunkne vand. Herefter tilføjes sukker og salt. Til sidst hældes melet i og dejen røres sammen med en gaffel. Dejen dækkes til med plastic og sættes til hævnning på køkkenbordet.
- Tænd ovnen på 250°C Varmluft. Her placeres en bageplade i ovnen, så den varmer godt op. Dejen skal hæve i to timer.
- Brøddejen hældes ud på et bord med godt med mel og foldes ind over sig selv et par gange, så den er lækker at røre ved. Den skal IKKE æltes. Dejen skæres ud til to flutes og lægges på et stykke bagepapir.
- Den opvarmede bageplade hentes, bagepapiret hives over på den og pladen sættes tilbage i ovnen. Vær forsigtig her og sørg for at have en hjælper. Brødene skal bage i cirka 15-18 minutter - indtil det er gyldenbrunt. Tag brødet ud af ovnen og lad det hvile på en rist.



Gateau Marcel



4 personer



4 timer

INGREDIENSER

100 gram smør

100 gram mørk chokolade

4 æggeblommer

100 gram sukker

3 æggehvider

Kakaopulver til drys

MATERIALER

Gryde

Skål

Piskeris (evt. elpisker)

Dejskraber

Muffinforme

SÅDAN GØR DU

- Smelt smør og chokolade i en skål over vandbad under omrøring. Tag det af varmen og rør det godt sammen.
- Pisk æggeblommer og 2/3 af sukkeret sammen til en luftig æggesnaps. Rør chokoladeblandingen i æggesnapsen, til det er ensartet.
- Pisk æggehviderne, til de er stive og pisk resten af sukkeret i. Rør et par spiseskefulde æggehvide i chokoladeblandingen og vend forsigtigt resten af æggehviderne i. Pas på ikke at slå luften ud af æggehviderne, så moussen falder sammen.
- Kom halvdelen af chokolademoussen i muffinformene og stil resten på køl.
- Bag kagerne i en forvarmet ovn ved 175 grader varmluft i 20 minutter, til de føles lidt ubagt i midten. Sæt den på køl i 30 minutter.
- Fordel resten af moussen på kagen. Drys med kakaopulver.



Frugtkaviar



til 2 kager



5 timer

INGREDIENSER

80 g æblejuice
20 g citronsaft
30 g sukker
6 blade husblas
Frugtfarve
Smagsneutral olie

MATERIALER

Skål
Gryde
Sprøjtepose (lille)
Højt glas
Si

SÅDAN GØR DU

- Olien skal være kold, men ikke frossen. Stil derfor olien i køleskabet i mindst 5 timer før.
- Læg husblas i blød i koldt vand i 5 minutter.
- Kom alle ingredienser i en lille gryde og klemt vandet af husblas og kom i – skal der frugtfarve i, så tilføj et par dråber.
- Varm det op, indtil husblas er smeltet.
- Kom den lune blanding i en sprøjtepose og luk så posen.
- Lad blandingen køle ned, indtil den ikke føles varm længere – hvis den køler helt, så sætter den sig. Den køler ned til ønsket temperatur på køkkenbordet på 20-30 minutter og på 5-10 minutter i køleskabet.
- Hæld den kolde olie i et højt glas, og klip et lille hul i sprøjteposen.
- Sprøjt nu små perler ned i olien.
- Lad perlerne sætte sig i olien i 10 minutter før perlerne hældes i en si – olien kan genbruges.
- Skyl perlerne under koldt vand – så er de klar til at blive brugt.
- Velbekomme.



Marmelade



til 2 kager
(16 skiver)



20 minutter

INGREDIENSER

500 gram bær

300 gram sylte-sukker

4 spsk. citronsaft

2 spsk. vand

MATERIALER

Gryde

Skål

Vægt

SÅDAN GØR DU

- Kom bær, sukker, citronsaft og vand i en lille gryde og bring blandingen i kog.
- Kog i ca. 10 min. ved svag varme - rør af og til.
- Kom marmeladen i en skål og stil den i køleskabet til sammenlægning af rouladen.



Roulade



til 2 kager

(16 skiver)



1 time

INGREDIENSER

100 gram smør

6 æg

250 gram sukker

100 gram kartoffelmel

2 spsk. hvedemel

4 tsk. bagepulver

2 spsk. sukker

5 dl. piskefløde

MATERIALER

Gryde

Vægt

Bagepapir

Piskeris

Ske

Dejskraber

Si

Skål

Viskestykke

SÅDAN GØR DU

- Smelt smørret ved svag varme.
- Kom to stykke bagepapir på to af ovnens plader og pensl papiret med lidt af det smeltede smør.
- Del æggene og pisk hviderne stive.
- Rør æggeblommer og sukker sammen og vend blandingen forsigtigt i æggehviderne (må ikke piskes!).
- Sigt kartoffelmel, hvedemel og bagepulver i æggemassen og vend forsigtigt rundt. Vend til sidst resten af smørret i dejen uden at der røres for meget.
- Hæld straks dejen i formene og bag bundene midt i ovnen - til de er gylden på overfladen (10 min. ved 200 grader)
- Strø sukker ud på et stykke rent bagepapir og vend de nybagte bunde ud herpå - med undersiden opad.
- Læg et rent, fugtigt viskestykke over, mens de køler af - så er de bløde, når de skal rulles.
- Smør marmeladen ud på bunden.
- Rul rouladen sammen.
- Server med let-pisket flødeskum.

Nicolajs lækre pizzaer

Til cirka 4 små pizzaer

Ingredienser

Pizzadej:

- 25 g gær
- 2,5 dL lunkent vand
- 1 tsk salt
- 3 spsk olivenolie
- 500 g hvedemel (helst Tipo 00)
- 1 ekstra spsk olivenolie til at smøre skålen med
- 4 dL durummel

Tomatsauce:

- 0,5 dåse hakkede tomater
- 1 frisk tomat
- ½ tsk sukker
- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk tørret oregano
- 2 tsk tørret timian
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- 2 tsk olivenolie

Fyld:

- ½ bagekartoffel
- ½ pakke bacon
- ½ pakke skinke
- 2 spsk tørret Oregano
- 2 friske mozzarella-oste
- ½ rødløg
- Frisk rosmarin



Fremgangsmåde

1. Start med at tænde ovnen på 250°C varmluft og lad en bageplade stå derinde og blive meget varm.
2. Opløs gær i det lunkne vand. Tilsæt salt og olivenolie og hæld derefter halvdelen af melet i.
Tilsæt nu resten af melet lidt af gangen, mens du rører rundt med en ske. Når du ikke kan bruge skeen mere og dejen har samlet sig, skal du ælte den færdig med hånden. Gør evt. dette på køkkenbordet.
Sørg for at få alt dej og mel med og gør dejen lækker og smidig.
Når dejen er æltet færdig, tages den ud af skålen, der hældes 1 spsk olivenolie i skålen og dejen kommes tilbage.
Sørg for at vende den godt rundt i olien - den skal have olie på begge sider.
Dæk skålen til med film, så den er helt lufttæt. Nu skal dejen hæve ved stuetemperatur i 45 minutter.
3. Nu skal tomatsaucen laves. Hak løg, tomat og hvidløg og kom dem i en skål, sammen med resten af ingredienserne.
Tag en stavblender og blend hele herligheden til en cremet sauce. Lad den stå på køl og hvile, indtil den skal bruges.
4. Pak mozzarellaen op og dræn den for vand. Knus den mellem hænderne og lad den dryppe ved at lægge den i en si over en skål.
Skræl kartofflen og skær den i meget (!!!) tynde skiver.
Skær løget i tynde strimler og så er vi klar.
5. Når dejen har hævet i 45 minutter, skal den slås ned og formes til 4 boller. Disse strammes op, ved at samle bollen under sig selv (jeg skal nok vise jer hvordan) og sættes til at hæve under husholdningsfilm i yderligere 30 minutter. Sørg for at pakke bollerne godt ind.
6. Når dejen er færdighævet hældes durummen ud på bordet og pizzaerne formes forsigtigt i melen - UDEN KAGERULLE!
Start med at trykke dejbollen flad med fingrene. Tryk herefter dejen mere og mere ud, mens du drejer pizzaen rundt.
Sørg for at gøre den flot rund og bliv ved med at bruge fingrene til at trykke den ud med.
Flyt den forsigtigt over på et stykke bagepapir inden den pyntes.
7. Når bunden er blevet flyttet, skal den pyntes.
Her kan man lave lidt forskellige pizzaer.

Pizza bianche: Kartoffel, rosmarin, bacon, mozzarella
Skinkepizza: Tomatsauce, skinke, mozzarella, evt. løg
Baconpizza: Tomatsauce, bacon, mozzarella, evt. løg
8. Når pizzaen er pyntet trækkes den over på bagepladen og bages i ovnen i 5-10 minutter, indtil osten er smeltet og gyldenbrun.