

Inspirationsmateriale til arbejdsmarkedsuddannelsen

Nr. 40907

Spakøkken

Udviklet af:

Anne Bach Pedersen & Tom Mørck Nielsen
Hotel- og Restaurantskolen, København

September 2009

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK

FKB

Arbejdsmarkedsuddannelsen er udviklet til den Fælles Kompetencebeskrivelse, FKB nr. 2689 ”Madfremstilling – restaurant, kantine og catering. FBK’en kan hentes på www.khru.dk eller www.uddannelsesadministration.dk

Uddannelsen har en varighed på 2 dage.

TAK

Tilhørende arbejdsmarkedsrelevante kompetencer (TAK):

Menuplanlægning og varebestilling i madfremstilling, Varemodtagelse ved madfremstilling, Produktion og afvikling/salg af mad og Samarbejde og kommunikation ved madfremstilling.

Handlingsorienterede mål

Deltageren kan tilrettelægge den gastronomiske del af et spakoncept med baggrund i viden om filosofien bag spakøkken, der rummer sundhed, kulinariske oplevelser og madglæde. Deltageren kan med anvendelse af sæsonaktuelle råvarer sammensætte, klargøre og fremstille både morgen-, frokost- og aftenmåltider efter spakonceptet. Deltageren kan bedømme mad tilberedt efter spakonceptet ud fra sensoriske kvaliteter, så måltidet fremstår velkomponeret med hensyn til smag, udseende, duft, konsistens samt mængde. Deltageren kan i dialog og erfaringsudveksling med kolleger skabe bedre forudsætninger for at udvikle eget spakoncept.

Arbejdsfunktioner

Kurset henvender sig mod medarbejdere (ikke-faglærte og faglærte), som beskæftiger sig med madfremstilling i køkkener på hoteller med vægt på spa- og wellness, kroer, conferencecentre og i mindre grad på restauranter og caféer – og som vil opnå kompetencer i de væsentligste elementer, der indgår i et spakoncept.

Kurset er oplagt for medarbejdere i virksomheder, der vil nytænke deres koncept, måske for at trække nye kunder til.

2. Ideer til tilrettelæggelse

Generelle anbefalinger:

- At deltagerens erfaringer med håndtering af råvarer, tilberedning og produktion indgår undervisningen
- At råvarerne (dele af deraf) er af økologisk oprindelse, og at bæredygtighed vil blive debatteret i forhold til konceptet bag et spakøkken
- At der inden kurset udarbejdes et opskriftshæfte, der passer til årstiden for afholdelse af kurset.

Teori (gennemgås overvejende på dag 1)

Kan fx omfatte nedenstående emner:

- Grønsagers og frugters opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Cerealiers opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Fisks opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Fjerkræs opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Slagtekøds opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Vildtkøds, opbygning og ernæringsmæssige kvaliteter
- Mejeriprodukter, fremstilling og ernæringsmæssige kvaliteter
- Hvilke typer råvarer er velegnede til diverse tilberedningsformer
- Hvorledes sammensættes et spakøkken koncept med morgenmad, frokost og aftensmad, herunder råvareudnyttelse, mængde, tilberedning og årstid

Dag 1

- Rugbrødsdej, lys brøddej (herunder groft brød), horn, tebirkes/kage
- Müesli
- Marmelader og syltetøj
- Oste – indkøbte såvel som hjemmelavede, friske oste
- Frugt
- Frokost klargøres og tilberedes, anrettes og vurderes ud fra følgende parametre: Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi - herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser
- Mellemmåltider – enkelte fremstilles, anrettes og vurderes ud fra følgende parametre: Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi – herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser

Dag 2

- Bagning af diverse brød og kager
- Smoothies
- Frugtcocktails
- Morgenmaden anrettes og vurderes ud fra følgende parametre: Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi - herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser
- Aftenmåltidet (menuen) klargøres, tilberedes, anrettes og vurderes ud fra flg. parametre: Sammensætning, sensorik, ernæring, portionsstørrelser, økonomi - herunder erfaringsudveksling og eksempler fra underviser

INSPIRATIONSMATERIALE

Spakøkken

Ingredienser og måltider

Morgenbrød (20-25 % af det daglige energiindtag)

- Rugbrød, diverse lyst brød, bl.a. groft brød, tebirkes, horn m.m.
- Müesli
- Oste variationer
- Marmelade, syltetøj
- Smoothies
- Frisk frugt, herunder sammensætninger af disse - frugtcocktails

Middag (35-40 % af det daglige energiindtag)

- Diverse typer kød/fjerkræ/fisk (mindre raffineret, enkelte lune retter ellers overvejende koldt)
- Tilbehør: fyldige salater, ris, pasta, kartofler, bulgur, korn, brød, saucer, dips, og olie-eddiker lidt sødt til ganen

Aftenmåltidet (20-30 % af det daglige energiindtag)

- Diverse typer kød/fjerkræ/fisk – mere fokus på varme retter og menusammensætning af 3 retter. raffineret tilgang (serveres vin til, typisk)
- Dessert: Lidt sødt til ganen som en del af en 3 retters menu
- Forslag til udvidelse af 3 retters menu – tasting menu princippet

Mellemmåltider (energiindtag:?)

- Hvorfor mellemmåltid?
forslag til sunde mellemmåltider, fx frugt, også tørret i kombination med ris, rugbrød og andet
- Bagværk – helst groft

Dialog om virksomheden spakoncept

Følgende punkter handler om hvad kursisterne/køkkenerne kan overveje i forhold til at bespise gæster der ønsker spaophold.

- Måltiderne bør planlægges ud fra, at der tages hensyn til disse gæsters aktiviteter og samtidig understøtter deres ophold. Gæsternes individuelle aktiviteter, stiller krav til at køkkenet om at kunne være klar med *friske* måltider over længere tid, da det ikke kan forventes, at alle gæster spiser samtidigt.
- Middagen skal være let og delikat, gæsten skal få mæthedsfølelse, men ikke tynges af maden. Middagen skal være let tilgængelig, uden længere ventetid, da gæsterne formodentlig deltager i et tilrettelagt program. Middagen bør indeholde alle de 5 smage, salt, surt, bittert, sødt og umami for at sikre, at gæsten får en fuld smags- og mæthedsoplevelse.
- Køkkenet bør overveje hvilken profil, de ønsker at give deres frokost, er det sundhed, fedt-reduceret, vægt på grønsager eller andet? Skal der være mulighed for gæsten at vælge en profil for deres ophold? Hvilke drikkevarer kan/skal serveres med frokosten?
- Under hvilke former skal frokosten afvikles? Hvad er mest hensigtsmæssig og tilfredsstillende for gæsten og for køkkenet? Fx buffet, tallerken med "tapas anordning" med små smagsprøver eller en tallerken serveret frokost.

INSPIRATIONSMATERIALE

Spakøkken

Råd til undervisere på uddannelsen:

- Vær opdateret vedr. nye, trendy fødevarer, herunder økologiske fødevarer
- Det er vigtigt, at kursisterne får kendskab til sammensætninger af råvarer, tilberedninger, menuer, der enkeltvis og som helhed er sundt sammensat, men også er en kulinarisk oplevelse
- Det kulinariske ved maden behøver ikke udelukkende at være ernæringsmæssigt korrekt. Underviseren kan også sammensætte måltider, der ikke lever op til alle anbefalingerne for sund kost, men som kulinarisk er gennemtænkt.
- Det skal tilstræbes, at de råvarer, der anvendes på kurset, har en *jord til bord* historie, således at råvarernes forhistorie kan inddrages både i den teoretiske og praktiske afholdelse.
- Brugen af nordiske råvarer kan anbefales, da de i stor udstrækning indeholder færre reststoffer i form af sprøjtegifte, og i visse tilfælde kan have et større næringsindhold på grund af mindre intensive dyrkningsformer. Eksempler kunne være råvarer af økologisk oprindelse, Fair Trade produkter, produkter frembragt med et minimum af CO₂.

3. Afholdelsesformer

Undervisningen kan med fordel tilrettelægges som en kombination af teori og praktiske øvelser. Da kurset varer to dage vil det være hensigtsmæssigt, at den første dag anvendes til teori og klargøring af råvarer til tilberedning dagen efter. Alt efter årstiden kan indholdet af dette variere fra kursus til kursus.

4. Litteraturliste og nyttige links

Links

Definition af grundidéen bag Spa:	www.visitdenmark.com
Statens institut for folkesundhed:	http://www.si-folkesundhed.dk/
Lov om ændring af sundhedsloven:	www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=120346
Hjerteforeningen:	www.hjerteforeningen.dk
Alt om Kost	www.altomkost.dk/de8kostraad/De8Kostraad
6 om dagen	www.6omdagen.dk
Fødevarestyrelsen	www.foedevarestyrelsen.dk
Økologi.dk	www.okologi.dk
Food Comp	www.foodcomp.dk

Litteratur

Levnedsmiddellære, Marianne Clausen et al., Erhvervsskolernes Forlag 2003
Super food, Helena Nyblom, Forlaget Olivia, 2009
Menneskets Ernæring, Munksgaard,
Kemien bag Gastronomien, Thorvald Petersen
Ernærings- og levnedsmiddelleksikon, Lyhne, Niels, Kirkegaard, Elin, Gads Forlag, 2000
Spakøkkenet, Kogebog fra Skodsborg Kurhotel & Spa