

Fagdager Mat på Mære2022

Sous vide kurs, kantina på Mære landbruksskole

tirsdag 22/3 kl. 14.30 -19.00

onsdag 23/3 kl. 09.00 - 15.30

Er du interessert i nye teknikker og bedre råvareutnyttelse?

Vi lærer mer om sous vide teknikken, går gjennom ulike tilberedninger og viser hvordan man sikrer god holdbarhet samtidig som smak og næring bevares. I stedet for å stole på perfekt timing når gjestene kommer, gir sous vide metodikken «handlingsrom» ift selve serveringen fordi du har temperaturkontroll. Med grunnleggende kunnskap om souvide teknikken bidrar den til større fleksibilitet ift. bemanning, svinn og råvareutnyttelse.

Sous vide-fenomenet brer om seg og har i økende grad blitt en populær metode på restauranter og storkjøkken. Vi tror gårdskafeer, mindre serveringssteder eller lokalmatprodusenter også kan nyttiggjøre denne teknikken i langt større grad. Når man er trygg på metoden kan man tilby måltidsløsninger og tilbehør som er enkle å lykkes med. Delvis mangel på kokker forsterker «ready to heat»-konsepter. Med kunnskap om souvide prinsippet kan man lykkes med å servere god mat til rett tid og til små eller store grupper. Et eventuelt samarbeid med foredlingsbedrift som kan leieprodusere og prefabrikkere måltidene, kan også være interessant modell for å komme i gang og for å utnytte egne råvarer på gården. Souvide teknikken byr åpenbart på større fleksibilitet ift. bemanning, svinn og råvareutnyttelse.

Grønset Gard på Vinjeøra forteller om sine erfaringer med bruk av Sous vide, tilberedning, servering og måltidsopplevelsen.

Grunnleggende teori ved teknikken og mikrobiologiske prinsipper man må være bevisst på. **Jan Thomas Rosnes, Nofima Stavanger** har i en årrekke arbeidet med forskjellige problemstillinger knyttet til mikroorganismers innvirkning på matvarer og hvordan bruk av forskjellig type teknologi, eksempelvis Sous vide, forlenger holdbarhet og konserverer maten på en god måte.

Teorien settes ut i praksis, vi planlegger og ferdigstiller retter av kjøtt, fisk og grønnsaker, sauser og supper. Erfaring og diskusjon. **Jan Kåre Johansen**, mangeårig mesterkokk, tar oss gjennom Sous vide teknikken i praksis på produksjonskjøkkenet på Mære lbs. Utstyr, teknologi, hygiene og temperaturstyring står sentralt.



Sous vide kurs: kjøreplan

Tirsdag 22/3 2022 kl. 14.30 -19.00

Sted: Kantina på Mære lbs

Kjøreplan:

Velkomst ved Jan Kåre Johansen, Mesterkokk Mære lbs

Kort pres av deltakere.

- Hvordan fungerer sous vide?
- Råvarekvalitet
- Metodikk, utstyr og temperaturstyring
- Holdbarhet og lagring
- Smak og næringsstoffer
- Svinn og kostnader

Grønset Gard, serverings og overnattingssted på Vinjeøra forteller om sine erfaringer med Sous vide i matlaging. 20 minutters innlegg m/spørsmål og diskusjon etterpå.

Vi fortsetter med praktiske øvelser på kjøkkenet.

Onsdag 23/3

Kl. 09.00 -09.30 Mikroorganismers innvirkning på matvarer og hvordan bruk av forskjellig type teknologi påvirker disse ved for eksempel Sous vide teknikken. Hva må vi være bevisst på? **Ved Jan Thomas Rosnes, Nofima Stavanger.** Digitalt på Teams.

Vi fortsetter med praktiske øvelser med sous vide teknikker for kjøtt, fisk, grønt, sauser, supper. **Jan Kåre Johansen**, Mære lbs.

Vi får servert lunsj som er laget på teknikken!

Oppsummering og spørsmål.

Støttelitteratur deles i etterkant av kurset.

