

## ERFARINGEN MAN FÅR SOM KOKK ER SVÆRT VARIERT

# KOKKEN HAR MANGE MULIGHETER

Vi har møtt noen av de som etter å ha arbeidet som kokk over tid har valgt å bruke sin erfaring i andre type stillinger. Men også to som ikke kan tenke seg noe annen arbeidshverdag enn på kjøkkenet.

**Navn:** Espen Schöning Lie

**Utdannelse:** Kokkefagbrev/Butikkslakterfagbrev

**Tidligere arbeidsplasser:** Lysebu, Hurdalsjøen Hotel, Fagerborg Hotel m.fl

**Arbeidssted/stilling i dag:** Leder for kategori ferskvare, MENY

– Når bestemte du deg for å bli kokk?

Egentlig mens jeg gikk på ungdomskolen, men da alle vennene mine begynte på allmennfag så valgte også jeg det. Jeg bestemte meg imidlertid på nytt når jeg tjenestegjorde som kokk i kystartilleriet, og søkte kokkeskolen etter det.

– Hva var din motivasjon for å velge kokkeyrket? Min onkel er kokk, og jeg syns alltid det var litt stas å ringe han når jeg skulle lage enda litt bedre vafler, eller en ekstra smakfull saus. Jeg hadde også noen litt eldre venner som hadde kokkefagbrev, og jeg syns det virket spennende. Jeg var lei av å gå på skole uten en plan, og ville komme raskt i gang med noe. Så var jeg heldig å kom inn på Oslo kokk og stuertskole, på et kull med mange motiverte kokkeelever, og jeg ble raskt frelst!

– Hvor lenge jobbet du som kokk?

Jeg begynte i kokkelære i 1993 og har jobbet som kokk, dessertansvarlig/ufaglært konditor, soussjef, kjøkkensjef og f&b manager frem til jeg begynte i dagligvarebransjen i 2008. MEN, jeg føler i aller høyeste grad at jeg fortsatt er kokk, og

at jeg jobber som kokk, selv om jeg ikke lenger tar imot gjester i restauranten.

– Hvordan har du nytte av din bakgrunn og erfaring som kokk i ditt daglige arbeid?

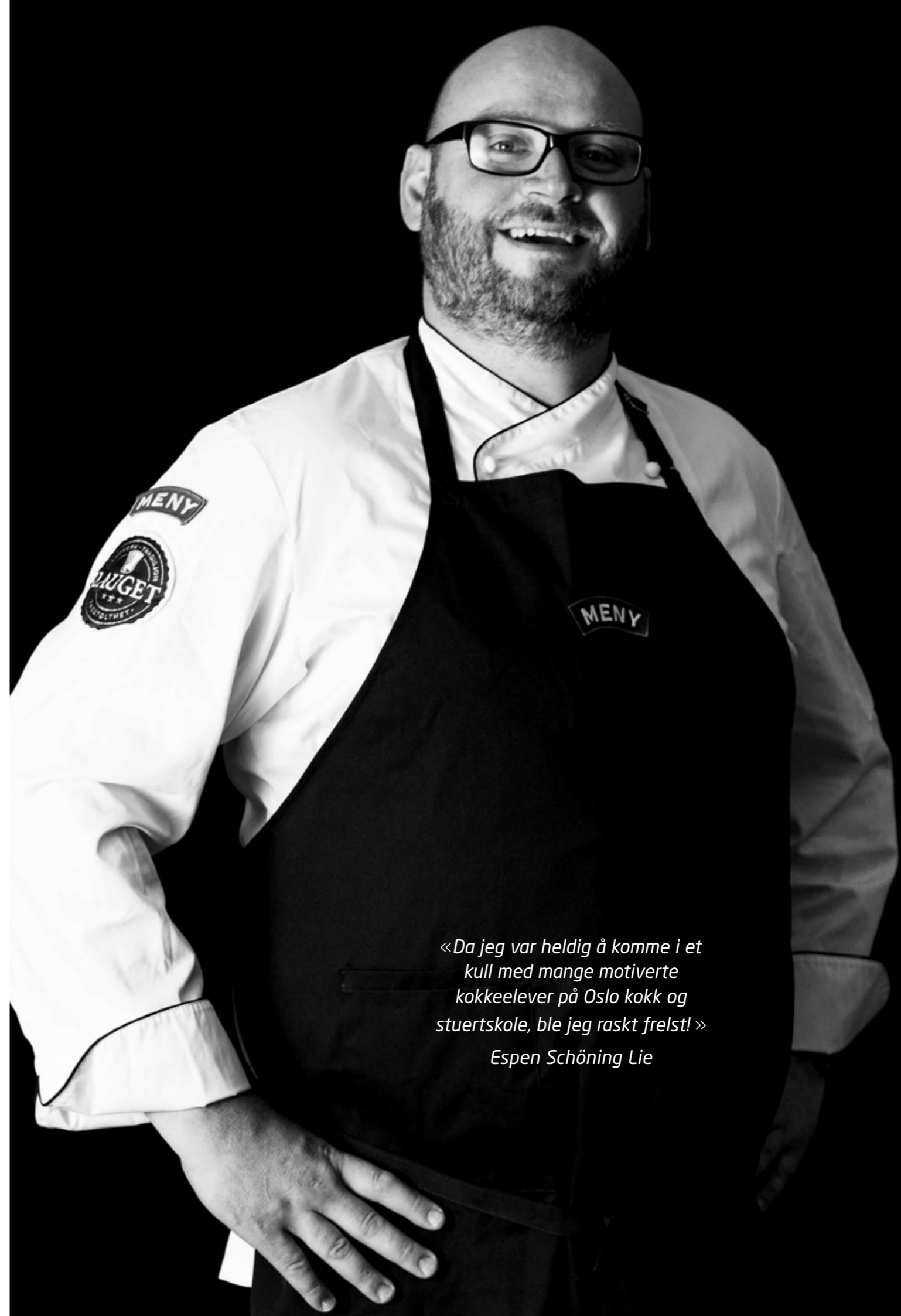
Jeg bruker faget mitt i nesten alt jeg jobber med i dag. I tillegg får man jo med seg et kræsjkurs i ledelse, personalbehandling, økonomi og ikke minst hvordan å håndtere «det umulige» - en erfaring jeg ikke ville vært foruten.

– Hva er ditt råd til de unge som i dag vurderer å bli kokk?

Dette er et utrolig spennende, sosialt, hyggelig og givende yrke, og det finnes muligheter i bransjen for absolutt alle. Jeg har alltid opplevd bransjen som svært inkluderende og det finnes muligheter for alle enten man vil utvikle seg oppover eller til siden.

– Hvis du kunne velge yrkesvei om igjen - ville du ha valgt annerledes? Nei, det ville jeg ikke.

– Det er stor mangel på kokker i bransjen i dag. Hva vil du peke på som den største utfordringen? Yrket har fått et ufortjent dårlig rykte, vi har også som fagfolk og bransje hatt en tendens til å snakke oss selv ned. Det finnes vel knapt noe fag som åpner for flere muligheter enn kokkefaget, og jeg anbefaler alle som vurderer faget, å hoppe i det!



«Da jeg var heldig å komme i et kull med mange motiverte kokkeelever på Oslo kokk og stuertskole, ble jeg raskt frelst! »

Espen Schöning Lie

– Jeg har alltid opplevd bransjen som svært inkluderende, og det finnes muligheter for alle enten man vil utvikle seg oppover eller til siden, sier Espen Schöning Lie, leder for kategori ferskvare i Meny.



**Navn:** Tonje Holtungen  
**Utdannelse:** Svennebrev konditor, Fagbrev kokk  
**Tidligere arbeidsplasser:** Lampeland Bakeri, Clarion Hotel Stavanger, Feinschmecker, Le Canard, Solsiden, Cafe Christiania, Lysebu  
**Arbeidssted/stilling i dag:** Sjokolade Salongen, Medeier/konditor/kokk

## Å SPRE GLEDE VIA MATVEIEN GJØR MEG GLAD

– Når bestemte du deg for å bli kokk?  
 Jeg har visst fra jeg var liten at jeg skulle gjøre noe innen matlaging. Trodde jeg skulle bli baker, men jeg visste vel ikke helt hvem som gjorde hva..

– Hva var din motivasjon for å velge kokkeyrket?  
 Matgleden har alltid vært der, mye bilder fra barndommen som jeg står på kjøkkenet og lager eller baker noe. Syntes Ingrid Espelid Hovig var fantastisk!

– Hvor lenge har du arbeidet som konditor og kokk?  
 Fikk ekstrajobb på konditori under skoletiden, begynte som konditorlærling i 1998 og som kokkelærling i 2001.

– Hva gir deg glede i ditt arbeid?  
 Muligheten til å skape noe, bruke fantastiske råvarer med fantastiske smaker. Det er hele tiden uendelig mange muligheter til å være kreativ og kunne spre glede via matveien.

– Hva er ditt råd til de unge som i dag vurderer å bli kokk?  
 Hopp i det! Stå på, vær ivrig og nysgjerrig - da er det større mulighet for å komme seg inn på et bra og spennende sted i læretiden. Der er det alltid bra folk som hjelper deg opp og frem om du bare står på og jobber hardt. Kokkeyrket er et utrolig spennende yrke som kan gi masse glede, spenning og som kan ta deg ut i verden om det frister!

– Hvis du kunne velge yrkesvei om igjen - ville du ha valgt annerledes?  
 Nei, overhodet ikke.

– Det er stor mangel på kokker i bransjen i dag. Hva vil du peke på som den største utfordringen?  
 Yrkesfag må fremsnakkes! Ikke alle kan/skal/vil bli akademikere, noe det heller ikke er behov for. Yrkesfag gir gode utsikter til arbeid og sikker inntekt. Kokkeyrket har i perioder blitt fremstilt på TV som en hverdag med mye kjeft og banning, noe det i tilfeller også har vært. Men tidene forandres, lønninger stiger og arbeidstidene forbedres. Dette må formidles til de unge.



**Navn:** Harald Alveid  
**Utdannelse:** Kokk med fagbrev/Økonomi og markedsføring  
**Tidligere arbeidsplasser:** Jobbet hos ulike leverandører og produsenter av øl, vin, emballasje, kjøtt, fisk og bakerverer.  
**Arbeidssted/stilling i dag:** Kategori og innkjøpssjef i NorgesGruppen Servering  
 Stillingen omfatter forhandlinger med leverandørene som leverer varer via ASKO. Leverandør og kunde kontakt og arbeid med disse. Sortimentsstyring, innovasjonsarbeid, ulike prosjekter.

## BESTEMTE MEG TIDLIG FOR Å BLI KOKK

– Når bestemte du deg for å bli kokk?  
 Jeg bestemte meg tidlig, allerede som barn eller i tidlig ungdomsalder.

– Hva var din motivasjon for å velge kokkeyrket?  
 Jeg var glad i å lage mat.

– Hvor lenge jobbet du som kokk?  
 Jeg jobbet som kokk i 8 år. Jeg gikk læretiden min på Golfklubben Catering Service. Etter endt læretid jobbet jeg på Restaurant Annen Etage, Hotel Continental og Restaurant, De Fem Stuer på Holmenkollen Park Hotel. Mange flotte år med mye action, hardt arbeid og ikke minst var dette en svært inspirerende tid.

– Hvordan har du nytte av din bakgrunn og erfaring som kokk i ditt daglige arbeid?  
 Jeg arbeider med matprodukter hver eneste dag, i form av sortiment, innovasjonsarbeid, leverandør- og kundesamarbeid. Det å ha kunnskapen om mat er særdeles viktig for meg i de rollene jeg har hatt etter at jeg sluttet å arbeide som kokk. Det å kunne snakke samme språk er viktig, man skal kunne forstå hvorfor man gjør de valgene man gjør. Det gir også en troverdighet i de sammenhenger man jobber med faget ut mot både kunder og leverandører. Også har jeg fortsatt glede av å jobbe

med og lage mat selv.

– Hva er ditt råd til de unge som i dag vurderer å bli kokk?  
 Har du en glede med mat og synes det er gøy å være kreativ med matlagingen er det riktig yrkesvei å gå. Husk også at det er mange veier videre om du etter hvert kunne tenke deg å bruke faget innenfor andre yrkesvalg.

– Hvis du kunne velge yrkesvei om igjen - ville du ha valgt annerledes?  
 Nei, egentlig ikke. Det å ha kokkefagbakgrunnen som en base har vært veldig nyttig for meg.

– Det er stor mangel på kokker i bransjen i dag. Hva vil du peke på som den største utfordringen?  
 Kokkeyrket har et litt ufortjent rykte, som kan fortelle oss om ugunstige arbeidstider og dårlig betalt, stressende og hardt arbeid. Ja det er krevende, men samtidig veldig givende. De fleste velger et merkantilt yrke fordi man tror at det er det omgivelsene krever av deg. Det må legges mer til rette for at flere unge i dag velger kokkeyrket. Kokkeyrket må få en bedre generell status som et godt yrkesvalg. Husk, er du glad i og kanskje til og med lidenskapelig opptatt av mat; da er kokkeyrket et riktig valg for deg.



**Navn:** Kari Innerå  
**Utdannelse:** Kokkefagbrev  
**Tidligere arbeidsplasser:**  
 Cru, Bagatelle, Mirabelle London, .  
 Gastronomisk Institutt,  
 Kulinarisk akademi, Du verden  
**Arbeidssted/stilling i dag:**  
 BA 53 , daglig leder - partner

## JEG LIKER SÆRLIG GODT AT KOKKE- YRKET ER SÅ KREATIVT

– Når bestemte du deg for å bli kokk?  
 Da jeg begynte på læretiden tok jeg valget.

– Hva var din motivasjon for å velge kokkeyrket?  
 For meg var det litt tilfeldigheter som avgjorde.

– Hvor lenge har du arbeidet som kokk?  
 Siden 1999, altså i 19 år.

– Hva gir deg glede i ditt arbeid som kokk?  
 Masse! Jeg liker å jobbe med prosjekter og at jobben er kreativ. Jeg er glad i kollegaene mine og i gjestene.

– Hva er ditt råd til de unge som i dag vurderer å bli kokk?  
 Bli kokk, det er masse muligheter. Man kan jobbe med utrolig mye forskjellig og har mange karriere-muligheter.

– Hvis du kunne velge yrkesvei om igjen - ville du ha valgt annerledes?  
 Nei, det ville jeg ikke gjort.

– Det er stor mangel på kokker i bransjen i dag. Hva vil du peke på som den største utfordringen?

Restaurantbransjen har lenge hatt et stempel om useriøs drif etc. Dette stemmer ikke med virkligheten i dag. Ansatte blir behandlet godt og etter arbeidsmiljøloven, de får god lønn og oppfølging. Det er også mange flere restauranter og mange flere stillinger å fylle i dag. Rekruttering er viktig, på BA 53 har vi et godt program for lærlinger og hittil har alle våre lærlinger bestått meget godt på fagprøven. Dette er vi stolte over og viser at de blir dyktige av å ta læretiden hos oss.



## VANILJEISKREM

MED RIPSCONSOMME, PISKET SNØFRISK OG SKOGSSYRE

### INGREDIENSER

**ISKREM**  
 Nr. 3 Vaniljeiskrem (EPD 4342440)

**RIPSCONSOMME**  
 2,5 kg rips  
 400 g sukker  
 200 g vann

**PISKET SNØFRISK**  
 200 g snøfrisk  
 30 g melis

### FREMANGSMÅTE

#### RIPSCONSOMME

Bland alt sammen i en bakke og dekk med aluminiumsfolie, bakes på 75°C i 3-4 timer. Sit gjennom siteduk og avkjøles.

#### PISKET SNØFRISK

Pisk Snøfrisk og melis luftig, ved anretning, bruk gjerne skogsyre/kjørvel/atsina cress ved anretning.



**TIPS!** Mange gjester på en gang? Forbered iskulene på et fat med folie over i fryser, og legg disse på desserten til slutt for servering.

## BRUNOSTISKREM

MED KREMOSTMOUSSE, TINDVED OG SETERRØMME

### INGREDIENSER

**ISKREM**  
 Nr. 7 Brunostiskrem (EPD 4687430)

**KOKOSBUNN**  
 40 g smør  
 150 g sukker  
 1/2 stk vaniljestang, kun frø 0,5 stk sitron, kun finrevet skall  
 120 g eggehviter  
 180 g ristet kokosmasse 1 ts maldon salt

**KREMOSTMOUSSE**  
 500 g kremost naturell 225 g sukker  
 300 g tindvedjuice/puré Saften av 1 sitron.  
 5 plater gelatin, bløtlagt 650 g pisket seterrømme

**TINDVEDGELÉ**  
 250 g tindvedpuré  
 80 g sukker  
 70 g vann  
 5 plater gelatin, bløtlagt i kaldt vann

**FRUKTKREM AV TINDVED**  
 125 g tindvedpuré  
 50 g sukker  
 10 g maisenna  
 25 g usaltet smør

### FREMANGSMÅTE

#### KOKOSBUNN

Ha alt over i en kjele og varmes så opp under omrøring til det begynner å tykne. Smøres så ut på smurt bakepapir ca. 0,5 cm tykt. Stekes på 170°C i 10 minutter, kjøles av noe og kuttes til hvis nødvendig.

#### KREMOSTMOUSSE

Bløtlegg gelatin i kaldt vann. Kremost, sukker og 3/4 av juicen røres godt sammen. Varm opp resten av pureén og smelt inn gelatin, blandes inn i kremosten, vend så inn krem av seterrømme og smakes til med sitron. Fylles over bunn og fryses eller settes på kjøll.

#### TINDVEDGELÉ

Ingredienser varmes opp sammen til gelatin er smeltet og kjøles av før mousssen trekkes med et tynt lag gelé.

#### FRUKTKREM AV TINDVED

Bland sammen tindvedpuré, sukker og maisenna. Kokes opp og røres godt helt til det tykner, trekk så av varmen og rør inn kaldt smør. Kjøll av og rør opp igjen til en smidig krem før bruk.



KULINARIS vaniljeiskrem og brunostiskrem – tilgjengelige på ASKO.  
 For inspirasjon til flere deilige desserter se [www.kulinaris.no](http://www.kulinaris.no)



## JEG VILLE EGENTLIG BLI ELEKTRIKER

– Når bestemte du deg for å bli kokk? Det var litt tilfeldig, jeg hadde egentlig lyst til å bli elektriker. Men kom ikke inn på første inntak, og hadde heldigvis fått veiledning om sjøguttskolen Christian Radich som et godt alternativ for en litt urolig og skolelei ungdom. Jeg kom inn på bysselinjen, som det het den gang. Det var utrolig morsomt, og det var etter 4,5 mnd på Christian Radich valget ble tatt.

– Hva var din motivasjon for å velge kokkeyrket? Å jobbe med mat er morsomt, spennende og i tillegg hadde jeg en dragningskraft om å komme meg til sjøs. Det å se verden, oppleve andre kulturer og mennesker, og ikke minst lære om nye matkulturer. Norsk matkultur er fantastisk og viktig å ta vare på, og vi har ikke minst mange flotte og spennende rene råvarer tilgjengelig.

– Hvor lenge jobbet du som kokk? Fra 1981 – 1983. Og så arbeidet jeg som kjøkkensjef i årene fra 1984 til 2001.

– Hvordan har du nytte av din bakgrunn og erfaring som kokk i ditt daglige arbeid? Som kokk fikk jeg erfaring med ledelse, struktur, og planlegging. Fikk faglig spennende utfordringer og mulighet til å tilegne meg god erfaring og ikke minst mye arbeids glede i høyt tempo.

– Hva er ditt råd til de som vurderer å bli kokk? Det er en spennende vei å gå, det er utrolig mange retninger man kan jobbe med mat på. Viktig å ta en god grunnutdanning og sikre seg allsidig kompetanse og erfaring. Og har du

**Navn:** Jan Arstad  
**Utdanning:** Kokk, Forpleiningssjef, Div kurs innen bedriftsledelse og økonomi NKS - NHHK  
**Tidligere arbeidsplasser:** 1. kokk i utenriksfart, Kjøkkensjef NKL Samvirkeskolen, Seksjonsleder i Norges Forskningsråd, Driftssjef i Partena/Sodexo, Kategorisjef Norges-Gruppen Størhusholdning, Kjededirektør Nortura Proff  
**Arbeidssted/stilling i dag:** Kommersiell Direktør Nortura Proff

mulighet til å ta ansvar er det utrolig utviklende.

– Hvis du kunne velge yrkesvei om igjen - ville du ha valgt annerledes? Nei, i dag er jeg veldig glad for at jeg gikk den veien jeg gjorde. Jeg har de siste 17 årene jobbet med mat på andre måter enn på kjøkkenet, og har hatt stor nytte av mulighetsrommet, den kunnskapen og arbeidsgleden jeg fikk som kokk og kjøkkensjef.

– Det er stor mangel på kokker i bransjen i dag. Hva vil du peke på som den største utfordringen? Det er viktig at både bransje og myndigheter tilrettelegger for at dette er en attraktiv vei å gå og at det å lage mat, enten det er på restaurant, hotell, kantine, cafe, sykehus og sykehjem, er forbundet med noe vi er stolte over. Noen er flinke teoretisk og noen er flinke praktisk. Tidligere var det enklere å komme seg til et kokkefagbrev på en praktisk enklere måte enn i dag. Kanskje det er veien for noen.

Mat må alle ha, og er viktig både i hverdag og fest, og grunnlaget legges både i barnehage, barne- og ungdomsskole samt videregående skole. Jeg er helt sikker på at både bransje og myndigheter må begynne tidligere i sin påvirkning for å få flere til det flotte og viktige yrket!

Uansett er det flott å se at de norske kokkelandslagene og våre norske deltagere i Bocuse d'Or hevder seg bra og vinner både gull-, sølv- og bronsemedaljer og er med på å heve statusen til norske kokker.

# FÅ MED DEG TINE PARTNERS HØSTKAMPANJE!

HØSTFRYD fra TINE Partner inneholder inspirasjon og nyheter om både produkter og kurs. Les magasinet digitalt og hold deg oppdatert på sesongens tilbud på [tinehandel.no](http://tinehandel.no)

KAMPANJEN VARER FRA 1. AUGUST TIL 14. OKTOBER 2018.

Se tilbud på [tinehandel.no](http://tinehandel.no) eller egne portaler



## Uttvalgte NYHETER



### BOKS® GRANOLA 1 KG POSER

Laget av havregryn og hveteftak og smaker av honning og kanel.



### E+® SUPPER 3 DL

Et næringstett måltid for eldre og andre som sliter med å få i seg nok næring.



Kommer uke 40

### E+® SMOOTHIE 2 DL

Jordbær, eple, drue, banan  
Frisk og næringsrik, for eldre og andre som sliter med å få i seg nok næring.