

# STÓRELDHÚS

LAUGARDAGUR 30. MAÍ 2015

Kynningarblað Ekran, fagmenntun, uppskriftir og ráð



Ekran þjónustar um 1.600 fyrirtæki hér á landi og býður upp á mikið úrval matvara, að sögn Jóns Inga Einarssonar, framkvæmdastjóra Ekrunnar.

MYND/GVA

## Heildarbirgir fyrir stóreldhús

Það felst mikill tímasparnaður og þægindi í því að versla alla matvöru á einum stað. Ekran er heildarbirgir á stóreldhúsmarkaði hér á landi og býður upp á mikið úrval matvara í eldhús fyrirtækja og stofnana frá rúmlega 150 birgjum. Nýlega hóf fyrirtækið að selja matvöru í erlend skemmtiferðaskip sem stoppa hér á landi yfir sumartímann en mikill vöxtur er í þeirra þjónustu.

Fyrirtækið Ekran er öflugur heildarbirgir á íslenskum stóreldhúsmarkaði sem þjónustar um 1.600 viðskiptavinum, stóra sem smáa, um land allt. Ekran hefur upp á að bjóða mikið úrval matvara í eldhús fyrirtækja og stofnana. Ekran er heildarbirgir og því er ávinningur viðskiptavina fyrirtækisins mikill þar sem hægt er að versla allt á einum stað að sögn Jóns Inga Einarssonar, framkvæmdastjóra Ekrunnar. „Ávinningur viðskiptavina okkar felst meðal annars í færri birgjum sem þeir þurfa að skipta við, sem um leið þýðir færri pantanir og færri reikningar sem síðan leiða af sér færri móttökur og minna bókhald. Allt í allt snýst þetta um mikinn tímasparnað og ekki síður betri kjör fyrir viðskiptavinum okkar.“

Hann nefnir sem dæmi að fyrirtæki og stofnanir geti fengið allt að tíu sendiferðarbíla að húsinu á hverjum degi með ýmiss konar matvöru. „Margföldunaráhrifin eru mikil og allt skapar þetta vinnu og álag í stað þess að fá bara eina sendingu á dag frá Ekrunni. Ekki má heldur gleyma þeim slæmu áhrifum á umhverfið sem stöðug umferð og mengun stærri bíltækja hefur í kringum vinnustaði og skóla. Þá er betra að fá allar vörur á einu bretti frá Ekrunni, sem þýðir auðvitað líka að afhendingaröryggi verður allt annað og betra en ella.“

### Gott vöruúrval

Vöruúrval Ekrunnar er mikið og



nær til rúmlega 150 birgja um allan heim. „Vöruúrval okkar hæfir öllum eldhúsum enda bjóðum við upp á heildarlausn. Þar má nefna mjólkurvörur, ávexti og grænmeti, kjöt og fisk sem og allar aðrar kæli-, frysti- og þurrvörur. Framleiðendur okkar eru bæði innlendir og erlendir og að mestu um að ræða þekkt og vinsæl vörumerki.“

Það eru ekki bara viðskiptavinir Ekrunnar sem hagnast á við-

skiptum, það sama má segja um birgja fyrirtækisins. „Þetta er sérstaklega heppilegt fyrir minni og meðalstóra birgja sem losna við að selja í stykkjatali til margra viðskiptavina með tilheyrandi kostnaði en geta í stað þess afgreitt meira magn til okkar í einu lagi. Þessir aðilar ganga að góðu sölu- og dreifineti hjá okkur í stað þess að þurfa að byrja svo gott sem frá grunni sjálfir við að afla sér tengsla og upplýsinga. Raunar á þetta ekki bara við um minni og meðalstóra framleiðendur heldur á þetta við um alla framleiðendur og birgja.“

### Flavour of Iceland

Fyrir rúmum tveimur árum setti Ekran nýtt verkefni á fót sem ber heitið Flavour of Iceland.

„Verkefnið snýr að því að kynna og selja íslenska matvöru um borð í skemmtiferðaskipin sem koma hingað til lands á sumrin. Verkefnið er unnið í samstarfi við TVG-Zimsen og Gáru en við höfum lagt mikla vinnu í að kynna vöruframboð okkar fyrir þeim aðilum sem sjá um innkaupin fyrir skipin. Þetta er stór markaður, hér erum við í alþjóðlegri samkeppni og verðum bara að standa okkur. Verkefnið hefur gengið vel enda erum við með góða birgja á bak við okkur, vonandi á þetta eftir að vaxa enn frekar næstu árin.“

Starfstöðvar Ekrunnar eru bæði í Reykjavík og á Akureyri þar sem til samans starfa yfir 100 starfsmenn. Allar upplýsingar um fyrirtækið og fjölbreytt vöruúrval má finna á [www.ekran.is](http://www.ekran.is).

# Skortur mögulega viðvarandi vandi

Skortur er á öllum fagmönnum í matvælagæiranum; kjötiðnaðarmönnum, bökurum, matreiðslumönnum og framreiðslumönnum. Lög kveða skýrt á um að fagmenn skuli vera starfandi á hótélum og veitingastöðum en víða er pottur brotinn í þeim efnum.

Umræða um skort á fagmönnum í veitingageiranum hefur verið nokkur að undanförunu og ekki að ástæðulausu. Að sögn Baldurs Sæmundssonar, áfangastjóra verknáms í Menntaskólanum í Kópavogi, þyrftu töluvert fleiri að útskrifast úr matvælagreinum en verið hefur undanfarin ár til að mæta þessum skorti. „Í dag eru að útskrifast um fjörutíu matreiðslumenn en þeir mættu alveg vera tuttugu í viðbót. Útskriftarnemar í hinum greinum mættu vera tvöfalt og jafnvel þrefalt fleiri en þeir eru í dag. Framleiðslumenn sem útskrifast úr skólanum hjá okkur núna eru 26 talsins en þeir mættu vera um sextíu þar sem mikil vöntun er í þeirri grein. Í bakstri og kjötiðni er það svipað, við útskrifum núna átta bakara en engan kjötiðnaðarmann. Það þarf töluvert aukningu í báðum greinum og mættu þeir vera um tuttugu á ári í hvorri grein,“ segir Baldur.

Með tilkomu vinnustaðanámssjóðs sem fyrst var úthlutað úr haustið 2011 hefur aðsókn í fagnám í veitingageiranum aukist töluvert en úr honum fá meistara greitt fyrir að taka nema. „Það hefur verið aukning í öllum greinum en mest í matreiðslunni þar sem við erum með á þriðja hundrað nem-

endur, þannig að það horfir til betri vegar,“ segir Níels Sigurður Olgeirsson, formaður Matvís.

## Krafa um fagmenntað fólk

Þeir Baldur og Níels eru sammála um að skorti á fagmönnum hafi verið mætt með því að manna bransann með ófaglærðu fólki, sem sé ekki nógu gott. „Margt af því fólki hefur ekki sótt nein námskeið og hefur því misjafna kunnáttu í því sem verið er að gera,“ segir Baldur. Níels bætir við að þannig sé ekki hægt að tryggja þau gæði sem viðskiptavinir eigi rétt á. Hann segir alveg skýrt að krafa sé um að fagmenntað fólk starfi á veitingahúsum og hótélum. „Iðnaðarlögin eru alveg skýr, það má enginn starfa við iðnað nema hafa menntun til þess. Samkvæmt lögum ætti enginn að fá að opna veitingastarfsemi nema að hafa þar við störf meistara í matreiðslu og í framleiðslu. Enginn ætti að fá að meðhöndla matvæli nema hafa til þess menntun, hvort sem hún er iðnmenntun eða einhver önnur,“ segir Níels.

Hann segir sýslumenn, sem eigi að sjá til þess að iðnaðarlögum sé framfylgt, brjóta lög með því að gefa út leyfi fyrir veitingastaði án þess að þar starfi fagmenn. „Ferðamannafjöldinn hefur auk-



Baldur Sæmundsson, áfangastjóri verknáms MK, segir ýmislegt hafa verið gert til að mæta skorti á fagfólki en að meira þurfi til.

MYND/VILHELM



Níels Sigurður Olgeirsson

ist að mínu viti of hratt og hefur hann byggst upp á því að við erum lágláunaland. Við erum hálfdrættlingar í launatöxtum miðað við hin Norðurlöndin. Uppbyggingin hefur verið svo mikil og hröð og það spretta upp veitingastaðir og alls kyns þjónusta um allt. Iðnaðarlögin eru alveg skýr og það er verið að brjóta þau. Þetta er stór

hluti af vandanum og verður vaxandi vandi. Með þessu er verið að gera lítið úr faggreininum.“

## Mögulega viðvarandi vandi

Baldur segir að reynt hafi verið að koma til móts við þennan vanda með svokölluðu raunfærnimati en þá fá þeir sem hafa unnið ákveðinn tíma í þessum greinum mat á reynslu sinni og geta þá fengið styttingu á náminu á móti. Einnig hafi námi í Meistaraskóla hótél- og veitingagreina verið breytt fyrir fjórum árum. „Síðan þá höfum við

útskrifað um 170 meistara en það hafa verið biðlistar í það nám frá upphafi. Fleiri meistara ættu að skapa mótvægi því þá eru fleiri sem geta tekið nema.“

Hann segir einnig nauðsynlegt að gera iðnmenntun sýnilegri og áhugaverðari. „Matreiðslumenn hafa verið sýnilegir og góður árangur landsliðs matreiðslumanna hefur sitt að segja. Aðrar deildir mættu vera duglegri. Svo er þetta líka spurning um þá sem kynna nám í grunnskólum. Ég hef ekki fengið mörg símtöl frá skólum þar sem spurt er út í námið hjá okkur. Þetta hafa kannski verið tíu til tuttugu símtöl á þeim tíu árum sem ég hef verið hér í MK. Það eru nokkrir samverkandi þættir sem hafa orðið til þess að iðnnám almennt hefur átt undir högg að sækja,“ segir Baldur.

Níels segir skortinn á fagmenntuðu fólki í veitingageiranum verða viðvarandi vandamál ef kjarasamningar sem verið er að gera fari í gegn. „Þar er verið að minnka bilið enn frekar á milli þeirra sem hafa enga menntun og þeirra sem hafa hana. Iðnaðarmannasamfélagið hefur setið eftir undanfarna samninga. Ef ekki fást hærri laun verður enn minni ávinningur í því að mennta sig og áhuginn á því minnkar.“

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, s. 512-5429. jonivar@365.is Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

**GS IMPORT**

**Erum með allan borðbúnað fyrir Stórelldús, veitingastaði & hótél**

**Sjáðu úrvalið á [www.gsimport.is](http://www.gsimport.is)**

[www.gsimport.is](http://www.gsimport.is)



Sífellt fleiri kokka- og fageldhús nota IKEA-vörur.



Hnífarnir frá IKEA eru algerir vinnuhestar.



365+ línan þolir daglega notkun, allan ársins hring. Hún var nýlega endurbætt með viðbótum sem henta breyttum neysluvenjum fólks og mataræði.

# Þurfa að þola mikla notkun

Það mæðir mikið á pottum, pönnum og öðrum eldhúsáhöldum í stórelldhúsum og gæðin þurfa að vera slík að áhöldin þoli notkun á hverjum degi, allan ársins hring. Þetta á við um allt sem viðkemur undirbúningi, matreiðslu og ekki síst framreiðslu. IKEA býður upp á mikið og fjölbreytt úrval fyrir hvers kyns eldamennsku og allar gerðir af eldhúsum. Sífellt fleiri fageldhús nota IKEA-vörur.

**V**íð erum fólki ofarlega í huga þegar keypt er í fyrsta búið eða þegar þarf að endurnýja eitthvað í eldhúsinu heima. Það sem margir gera sér ekki eins mikla grein fyrir er að við bjóðum upp á breitt úrval af endingargóðum gæðaáhöldum sem þola mikla notkun í langan tíma,“ segir Auður Gunnarsdóttir sölustjóri. Hún segir sífellt fleiri kokka- og fageldhús nota IKEA-vörur, þar á meðal séu sjálft kokkalandslíðið, Hótel- og matvælasjólinn í MK og mörg stærstu eldhús landsins.

„Fagfólk er mjög ánægt með

vörurnar frá okkur og hrósar þeim mikið. SENSUELL-pottarnir og -pönnurnar eru sérstaklega vönduð og hafa notið mikilla vinsælda. Eins hafa IKEA 365+ eldunaráhöldin svo sannarlega staðið fyrir sínu, og voru til dæmis notuð af keppendum Íslands í Bocuse d'Or matreiðslukeppninni í Frakklandi fyrr á árinu,“ segir Auður. „Þeir sem þekkja til eru farnir að gera sér grein fyrir að gæði og ending haldast ekki alltaf í hendur við himinhátt verð, og vörulínur eins og til dæmis IKEA 365+ eru einfaldlega gæðavara

á frábæru verði. Eins og nafnið gefur til kynna er línan hönnuð með það í huga að þola daglega notkun, allan ársins hring. Hún hefur þar að auki verið endurbætt nýlega með viðbótum í borðbúnandi sem eiga að henta breyttum neysluvenjum fólks og mataræði. Vörurnar eru stílhreinar, úr gæðapostulíni og fara vel á borði og í hendi, fyrir allt frá morgunkorninu til hátíðarsteikarinnar,“ að sögn Auðar.

Það er ekki hægt að tala um matreiðslu án þess að minnst á hnífana. Þeir eru ein allra mikil-

vægustu áhöldin sem notuð eru í eldhúsinu, en margir vilja gleyma að hnífana þarf að bryna til að þeir þjóni sem best, og ekki síður öryggisins vegna því bitlaus hnífur getur oft valdið meiri skaða en beittur. „IKEA 365+ hnífarnir okkar eru úr gæðastáli og halda bitinu lengi. Ef hugsað er vel um þá eru þeir algjörir vinnuhestar og endast um árabíl,“ segir Auður. „Eins eru VARDÖ-hnífarnir úr endingargóðu ryðfríu gæðastáli með góðu gripi. Svo bjóðum við auðvitað upp á breitt úrval af aukahlutum eins og mæliáhöld-



IKEA býður upp á breitt úrval af endingargóðum gæðaáhöldum.

um, skurðarbrettum, fötum og formum. Það má því fá allt í stórelldhúsið hjá okkur – fyrir utan hræfnið sjálft.“

# Kryddað með öðru en salti

Súpur eru daglegt brauð í flestum mötuneytum en oft vill brenna við að þær séu of saltar. Hægt er að nota ýmislegt annað en salt til að kitla bragðlaukana. Hér fylgir uppskrift að gulrótarsúpu fyrir 100 manns. Hún er krydduð með engifer, karrí og broddkúmeni.

**M**argir kannast við að hafa fengið brimsalta mötuneytissúpu. Hugsanlega gæti annar hver kokkur verið orðinn ónægur fyrir salti en líklegra er að notað sé of mikið af krafti eða tilbúnum pakkagrunni sem hvort tveggja er mjög salt.

Til að komast hjá því að súpur verði of saltar er best að gera þær frá grunnni. Þá er vel hægt að nota annað krydd og kryddjurtir en salt til að bragðbæta. Eins er mikilvægt að hafa það í huga að í flestum kryddblöndum er salt og sömuleiðis í súputeningum og ýmiss konar krafti. Ef slíkt er notað ætti því að minnka eða sleppa viðbótarsalti á móti. Það er sömuleiðis góð regla að lesa utan á umbúðir þeirra matvara sem notaðar eru við matseldina en vörur teljast saltríkar ef þær innihalda 1,25 g af salti (0,5 g af natríum) eða meira í 100 g.

Í handbók um mataræði í framhaldsskólum sem gefin var út af Lýðheilsustöð árið 2010 er mælt til þess að mötuneytiskokkar í framhaldsskólum dragi eins og kostur er úr saltnotkun. Þar eru gefin dæmi um krydd sem innihalda ekki salt en kitla engu að síður bragðlauk-

ana. Þau eru meðal annars laukur, hvítlaukur, graslaukur, paprika, paprikukrydd, pipar, engifer, basilíka, óreganó, mynta, kóríander, sítróna, sítrónugras, rós-marín, chilipipar, kúmen, múskat, steinselja, timjan, sítrónumelissa, dill, salvía, fennel og majóran.

Í bæklingum er einnig að finna stórar uppskriftir fyrir mötuneytiskokka. Þar á meðal þessa krydduðu gulrótarsúpu sem er laus við viðbætt salt. Uppskriftirnar eru gefnar upp fyrir tíu og hundrað manns. Hér er stærri uppskriftin. Hún er frá matartæknideild Hótel- og matvæðaskólans í MK.

## Gulrótarsúpa

1½ dl matarolíu  
35 hvítlauksgeirar  
35 selleristönglar  
13 stórir laukar  
4-5 dl engifer, rífið  
4-5 dl hveiti  
20 l kjúklingasoð  
5 kg gulrætur, rifnar  
2-3 msk. karrí  
1 msk. pipar  
2-3 msk. broddkúmeni  
8-10 dl döðlur  
sítrónusafi eftir smekk



Þessi súpa rifur í þrátt fyrir að vera laus við viðbætt salt. Í henni er meðal annars engifer, karrí, hvítlaukur og broddkúmeni.

Hitið saman í potti matarolíu og krydd. Skerið hvítlauk, lauk og sellerí gróft, bætið í pottinn og látið krauma. Afhýðið engifer og rífið það fínt. Bætið í pott-

inn og látið krauma í 10 mínútur. Takið pottinn af hellunni og stráið hveitinu yfir. Bætið rifnum gulrótum, kjúklingasoði og döðlum saman við og sjóðið í 20 mín-

útur. Maukið súpuna með töfrasprota (eða í matvinnsluvél). Bætið sítrónusafa og meira kryddi í eftir smekk. Berið fram með 5% sýrðum rjóma eða grískri jógúrt.

## Ferskar vatnslausnir fyrir vinnustaðinn!

Við hjá INNES erum komin í sumarskapið og bjóðum ferskar vatnslausnir á frábæru sumarverði

Fjölbreytt úrval vatnstækja til sölu eða leigu. Kynntu þér úrvalið á [www.kaffi.is](http://www.kaffi.is) eða hafðu samband við sölufulltrúa okkar í síma 585 8585



INNES ehf.  
Fossaleyni 21, 112 Reykjavík  
Sími 585 8585 • [www.kaffi.is](http://www.kaffi.is)

# FABBRI

1905



## Allt til ísgerðar

**ÍSAM**  
HORECA

Tunguháls 11 sími 522-2728 [www.isam.is](http://www.isam.is)

## MISMUNANDI HNÍFAGERÐIR

**Hnífur** er ekki það sama og hnifur. Gerðin skiptir miklu máli eftir því hvaða verkefni á að kljást við í eldhúsinu. Hér eru nokkrar algengar hnífagerðir.



### KOKKAHNÍFUR

kokkahnífurinn eru líklega mest notaði eldhúshnífurinn en hægt er að nota hann við ýmis verk-efni, til dæmis að saxa lauk og sneiða niður ávexti og grænmeti. Flestir kokkahnífar hafa breitt blað sem beygist upp á við að hnífsoddinum. Þannig getur hann ruggað auðveldlega fram og til baka þegar verið er að brytja niður mat. Efri hluti blaðsins er þykkur til að auka á þyngd og styrk hnífsins. Hnífarirnir geta verið misstórir en þeir geta verið frá 15 cm upp í 30 cm langir. Erfiðara er að stjórna lengri hnífum.



### BRAUÐHNÍFUR

Brauðhnífur hefur þykkt blað og er sérhannaður til að skera brauðhleifa í sneiðar. Hnífarirnir eru iðulega um 20 cm langir og sagtentir til að skera í gegnum þykka skorpu. Tennur brauðhnífsins eru djúpar og því hentar hann alls ekki til að skera ávexti og grænmeti.



### SANTOKU-HNÍFUR

Santoku-hnífurinn er japönsk útgáfa af kokkahnífnum. Hann hentar sérlega vel til að skera niður grænmeti og breitt blaðið hentar mjög vel til að skófla mat af skurðarbretti og ofan í potta og pönnur. Það er einnig gott til að merja hvítlauk. Einnig má nota santoku-hnífinn til að skera kjöt, efri hluti blaðsins er þunnur til að hægt sé að skera þunnar sneiðar.



### KJÖTÖXI

Kjötöxi hefur breitt blað og er með þykkari kjöl. Hnífnum er ætlað að skera kjöt- og fuglabein. Þyngd hnífsins hjálpar til við að höggva sundur matinn. Þungt, breitt blaðið hentar ekki til að sneiða en er afar hentugt til að merja kjöt, mala fræ eða merja hvítlauk.



### KÍNVERSKA KJÖTÖXI

Kínverska kjötöxin er svipuð þeirri hefðbundnu en er aðeins öðruvísi í laginu og blaðið í henni er þynnra. Hún hentar til að brytja niður kjöt og grænmeti og er einnig notuð til að skera kjöt af beinum. Kínverska kjötöxi ætti hins vegar ekki að nota til að kljúfa bein þar sem blaðið er of þunnt. Líkt og santoku-hnífurinn er kínverska kjötöxin mjög góð til að skófla mat af skurðarbretti ofan í eldunargræjur.

## MISMUNANDI GEYMSLUÆFERÐIR

**Ávextir** og grænmeti geymast misvel og er misjafnt hvort hentar að geyma það í ísskáp eða við stofuhita. Þær vörur sem geymast best í ísskáp eiga að vera í upprunalegum umbúðum eða plastpoka (undantekning á þessu eru sveppir sem betra er að geyma í bréfpoka). Ávexti og grænmeti sem geyma á í stofuhita ætti að taka úr umbúðum.

Ber, kíví, sítrónur, gulrætur, spergilkál og blómkaal geymast best í kæli en banana ætti að geyma við stofuhita því að ef þeir eru geymdir í ísskáp getur hýðið orðið brúnt. Epli eru best geymd í stofuhita, nema ef geyma á þau mjög lengi, þá er best að setja þau í ísskáp. Sama á við um appelsínur og mandarínur, þær geymast lengur í ísskáp en í nokkra daga á borði. Melónu, mangó og lárperu (ávókadó) má geyma í ísskáp en ef ávextirnir eiga að þroskast hraðar er betra að geyma þá á borði. Tómata ætti að geyma í stofuhita því að geymsla í ísskáp veldur því að þeir verða mjölkenndir og bragðlausir.



**Professional**

ÍSLENSKA KOKKALANDSLIÐIÐ  
notar Knorr Professional soð



## Knorr Professional Fond – tilbúið soð

Soðið frá Knorr er gert eftir sömu forskrift og matreiðslumenn hafa notað í árhundruð. Soðið inniheldur aðeins 100% náttúruleg hráefni.

Fjórar tegundir: kjúklinga, nauta, kálfa og skelfisks. Einnig tilbúin Demi Glace sósa.



- Gert úr 100% náttúrulegum hráefnum
- Hefðbundið framleiðsluferli
- Sjálfbær framleiðsla
- Allur úrgangur er endurvinnanlegur og er skilað til náttúrunnar
- Sparar tíma án þess að það komi niður á gæðum

**Ásbjörn**

**Ásbjörn Ólafsson ehf.**  
STÓRELDHÚS

Köllunarklettsvegi 6 • S: 414 1100 • www.asbjorn.is  
Sími söluveildar 414 1150

# Hvað borðar hver veislugestur mikið?

Það erfiðasta við að elda fyrir stóran hóp er að áætla hversu mikið þarf af hverjum rétti. Magnið fer eftir fjöldanum og uppbyggingu matseðilsins, til dæmis hvort forréttirnir séu einungis léttur lystauki eða aðalatriði máltíðarinnar. Sem betur fer fyrir leikmenn má finna út magn á mann með einfaldri leit á netinu. Eftirfarandi upplýsingar eru til dæmis fengnar af [www.dummies.com](http://www.dummies.com).

## Forréttir/smáréttir:

- Ef smáréttum eða pinnamat er fylgt eftir með aðalrétti ætti að bjóða upp á fjórar mismunandi tegundir rétta og áætla sex til átta smárétti/pinna á mann. Fyrir 25 manna hóp ættu 150 til 200 smáréttir að duga.
- Ef smáréttunum fylgir ekki aðalréttur ætti að bjóða upp á minnst sex mismunandi gerðir og áætla 12 til 15 smárétti/pinna á mann. 300 til 375 smáréttir ættu þá að duga 25 manna hópi.

## Drykkir:

- Af gosdrykkjum mætti áætla eitt til tvö glös á gest á hverjum klukkutíma.
- Af kaffi mætti áætla einn til tvo bolla á gest á hverjum klukkutíma.

## Súpur og pottréttir:

- Ef bera á súpu eða pottrétt fram sem fyrsta rétt mætti áætla einn bolla á mann. Fyrir 25 manna hóp ættu fimm lítrar af súpu að duga.

## Aðalréttur:

- Ef bjóða á upp á beinlausan kjúkling, kalkún eða önd ætti að reikna með um 230 grömmum á mann. Tæp sex kíló ættu þá að duga í innkaupin fyrir 25 manna veislu.
- Steik með beini í matinn þýðir um 400 grömm á mann og þá um tíu kíló fyrir 25 manna veisluna.
- Pasta í aðalrétt þýðir um 120 grömm á mann og þyrfti því að hella rúmlega þremur kílóum af pasta í pott fyrir 25 manns.

## Eftirréttir:

- Ef bjóða á upp á ís í eftirmat má áætla um 225 grömm á mann. Fyrir 25 manns ætti að eiga til minnst 3,8 lítra af ís.
- Ein sneið af súkkulaðiköku ætti að duga á mann í eftirrétt. Oft má miða við að tólf sneiðar fái úr venjulegu hringlaga kökuformi og fyrir 25 manns ætti að duga að baka tvær kökur.



**Hágæða postulín**  
- með innblæstri frá náttúrunni



Verið velkomin í verslun RV og sjáið úrval af glæsilegum hágæða borðbúnaði



**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is



**KRONAN** - fyrst og fremst ódýr!

**Nú stærri og safameiri**

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola\*

Heitt og klárt

**1499** kr. tvönnan

\*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



# Stórtæk í eldhúsinu

Fastus býður uppá heildarlausnir fyrir stóreldhús bæði hvað varðar eldunaráhöld, tæki, borðbúnað og margt fleira.

Fagþekking og reynsla eru lykilatriði í starfsemi Fastus - en þar starfa reyndir ráðgjafar á sölusviði sem tryggja réttar lausnir fyrir þínar þarfir.

Hafðu samband og fáðu upplýsingar um útbúnað sem hentar þinni starfsemi.

Pottar og pönnur



Leirtau



Borðbúnaður



Glös og glervara



Áhöld og tæki



Veislubúnaður



Fatnaður og skór fyrir atvinnueldhús



Veit á vandaða lausn



### HAGKVÆMARI INNKAUP

**Vel skipulagðir matseðlar** eru forsenda þess að hægt sé að gera hagkvæm innkaup. Fjölbreyttur og vel samsettur matseðill, sem nær yfir 4-8 vikna tímabil, sparar líka vinnu þar sem hægt er að nota hann aftur og aftur með litlum breytingum. Þó verður að vera hægt að gera breytingar miðað við úrval hráefnis, árstíðir, hátíðisdaga og verð á matvöru. Matseðlar auðveldla innkaup, bæta nýtingu og gefa betra jafnvægi í samsetningu matseðilsins. Hér eru fleiri ráð til að halda kostnaði niðri.

- Gera innkaup í samræmi við tilboð og árstíma (breyta þá uppskriftum og matseðli eftir því).
- Hafa stundum baunarétti í stað kjötrétta.
- Drýgja má kjötrétti með baunum og bæta einnig mjóli í og gera bollur.
- Kaupa einnig frosið grænmeti og ávexti.
- Leita hagstæðasta verðs hjá heildsölum.
- Festast ekki af vana á einum stað þó að það geti vissulega verið hagkvæmt að versla sem mest við sama aðilann.
- Læra af reynslunni að kaupa rétt magn og skammta hæfilega.

Heimild: Handbók um mataræði í framhaldsskólum



### STÆRSTA ELDHÚSIÐ

**Stærsta eldhús heims**, þegar kemur að mögum sem þarf að metta, er án efa staðsett í Gullna hofinu í Amritsar á Indlandi. Eldhúsið var sett á fót fyrir rúmlega 500 árum af Guru Nanak en þaðan fer enginn svangur, óháð trú eða stéttarstöðu.

Daglega eru reiddar fram máltíðir fyrir um 100.000 manns og er maturinn ókeypis. Um helgar og á sérstökum hátíðisdögum getur fjöldinn þó tvöfaldast. Daglega eru bökud um 200.000 flatbrauð, sem nefnast rotis, og 1,5 tonn af linsubaunasúpu sem nefnist dal.

Til að elda 100.000 máltíðir á dag þurfa starfsmenn um 7.000 kg af hveiti, 1.200 kg af hrísgrjónum, 1.300 kg af linsubaunum og 500 kg af smjöri.

Starfsmenn eldhússins eru 450 en auk þeirra koma hundruð sjálfbóðaliða að eldamenskunni daglega.

## HANDÞVOTTUR MIKILVÆGUR

**Snerting er langalgengasta smitleið sýkla milli manna. Handþvottur er því mikilvægasta sýkingavörnin.**

Vel framkvæmdur handþvottur með fljótandi sápu og vatni fjarlægir 90 prósent af þeim sýklum sem finnast á höndum. Handspritt er árangursríkt en kemur ekki í staðinn fyrir góðan handþvott. Það tekur sýkla einungis 30 mínútur að dreifast á milli yfirborða. Hreinar hendur tefja slíka útbreiðslu til muna. Hendur þarf ávallt að þvo með vatni og sápu. Einnig þarf að þurrka hendurnar vel:

- áður en hafist er handa við matreiðslu
- fyrir og eftir máltíðir
- eftir salernisferðir
- eftir beina snertingu við sár, blóð og hvers kyns líkamsvespa, manns eigin eða annarra.

[www.vinnuvernd.is](http://www.vinnuvernd.is)



## Fimmföld Skynjun – RATIONAL „persónulegi“ Gufusteikingarofninn Þinn

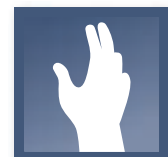
### NÝJI SelfCookingCenter®

Upplifðu núna!

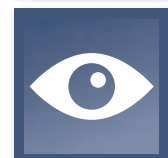


**RATIONAL**

**Senses**



**Senses** stöðuna í sífellu, í eldunarferlinu þínu.



**Recognises** magnið þitt í ofnrýminu og reiknar út brúningarþörf í samræmi við það.



**Thinks** og ákveður besta eldunarmöguleika sem gefur þína niðurstöðu.



**Learns** og vistar þína upphalds- og mest notuðu eldunarferla þína.



**Communicates** þörf þína fyrir að vita hvað gerist í eldunarferlinu og upplýsir þig stöðugt um hvað ofninn er að gera, hvað hann hefur gert og hvað hann mun gera.

**BAKO ÍSBERG**

BAKO ISBERG ehf • Höfðabakki 9 • 110 Reykjavík • s 595 6200  
pontun@bakoisberg.is • www.bakoisberg.is