



*Köchin in
Norwegen*



Über mich

Mein Name ist Phoebe und derzeit befinde ich mich in meinem dritten Ausbildungsjahr zur Köchin und arbeite im Hotel und Restaurant Birkenhof in Hanau. Derzeit besuche ich die Beruflichen Schulen Gelnhausen und hatte meinen Praktikumsplatz in Norwegen, genauer gesagt im Savage in Oslo



Vorbereitung



Sprache: Wichtige Wörter und Begriffe aus der Küche lernen

Hygiene und Sicherheit: Regeln für Lebensmittelhygiene und Arbeitsschutz beachten

Kulturelle Unterschiede: Sich über die norwegische Arbeitskultur informieren

Unterkunft und Alltag: Vorher klären, wo man wohnt, wie man zur Arbeitsstelle kommt
und wie die öffentlichen Verkehrsmittel funktionieren

Finanzen: Die Lebenshaltungskosten in Norwegen sind relativ hoch. Daher sollte man sich über
Preise und Zahlungsmöglichkeiten informieren.

Offenheit: Bereitschaft zeigen



Praktikumsplatz

- Informationsgespräch in der Schule
- Erstes Beratungsgespräch
- Infos über andere Länder und Betriebe sammeln
- Bewerbungen schreiben und versenden
- Zweites Beratungsgespräch
- Vor Ort Ausreisetraing absolvieren
- Verträge unterschreiben
- Reise in dein Praktikumsland
- Reise zurück nach Deutschland
- Abschlussgespräch führen



Lerngewinn

Ich habe während der Zeit dort lernen können besser mit Stress umzugehen und auch mehr auf die Kommunikation mit seinen Kollegen zu achten. Unter anderem habe ich neue Techniken gelernt, die ich vorher nicht kannte und generell konnte ich meine Schnittweise verbessern, durch feineres schneiden. Dazu kommen neue Rezepte, neue Lagerweisen, etc.





Nachhaltigkeit

- Aus den Produkten/Lebensmitteln wird so viel verarbeitet wie es nur geht
- Es wird insgesamt weniger bestellt und vor allem kontrollierter bestellt (Lebensmittel)
- Produkte aus dem Tiefkühler werden immer weiterverwertet, wie bei neuen Gerichten, Personalessen, etc.
- Die Lebensmittel waren regional und saisonal



Meine Unterkunft

Zentral in Bislett in Oslo

- Die Wohnung befindet sich in der Nähe von öffentlichen Verkehrsmitteln, Lebensmittelgeschäften, schönen Cafés und Restaurants

Ich habe diese Wohnung über Airbnb gefunden

Link: https://www.airbnb.de/rooms/1439751425203210527?unique_share_id=e6129f9a-1b61-4a07-9ac4-457ef855c7dd&viralityEntryPoint=1&S=76



Freizeit

Fjord Bootsfahrt
MUNCH Museum
Nationalmuseum
Fischmärkte
Cafes
Opernhaus Oslo
Königliches Schloss



Aufgaben



- Essen zu den Gästen rausbringen
- Produkte abwiegen
- Gänge anrichten
- Küche putzen
- Marinaden herstellen
- Desserts herstellen
- Personales kochen
- Produkte verräumen
- Gemüse verarbeiten (bsp. blanchieren, schneiden,...)
- Tasting vorbereiten
- Briefing Gespäche

