ØKOLOGISK LANDSFORENING

INSPIRATIONSHÆFTE

ØKOLOGISKE MÅLTIDER PÅ EFTERSKOLER

INSPIRATIONSHÆFTE
ØKOLOGISKE MÅLTIDER PÅ EFTERSKOLER
Udgivet af Økologisk Landsforening i projektet "Økologi på efterskoler", som er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug.

FAGLIGE BIDRAGSYDERE
Sigrid Budtz-Jørgensen
Thomas Rybjerg Larsen
Uffe Kjeldgaard Truelsen, Køkkenkultur
Mette Toftegaard, E-Smiley
Liselotte Kira Eggers Andersen, KEN Storkøkken
Malene Jensen, Økologisk Landsforening

TEKST
Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening
Vivienne Kallmeyer, Økologisk Landsforening

FOTOS
Frank Boutrup Schmidt, doktorfrank.dk
Blåkilde Efterskole

LAYOUT
Jannie Bak Pedersen, Økologisk Landsforening

TRYK
KLS Pureprint
2021, 1. oplag

PurePrint® by KLS
Produceret 100 % bionedbrydeligt af KLS PurePrint A/S
KLIMA-NEUTRAL TRYKSAG
MIX Paper from responsible sources FSC® C022933

ØKOLOGISK LANDSFORENING

PUBLIKATIONEN ER STØTTET AF
Fonden for **økologisk landbrug**

INDHOLD

Økologiske måltider på efterskoler side 5
Bæredygtig køkkendrift på efterskolen side 6
Principper i det økologiske køkken side 8
Reducer madspild side 10
Spildreduktion i det bæredygtige køkken side 12
Brug resterne: gode tips til at mindske madspild side 13
Det Økologiske Spisemærke: flere økologiske råvarer i køkkenet side 14
I praksis: mere grønt og mindre kød af højere kvalitet side 16
I praksis: flere lokale sæsonprodukter side 18
Inspiration til køkkenet side 20
Mere økologi side 23

ØKOLOGISKE MÅLTIDER PÅ EFTERSKOLER

Økologi, bæredygtighed, grønne køkkener og Verdensmål er alle emner, der sandsynligvis vil være i fokus på efterskolerne i årene fremover. Set i lyset af samfundets øgede opmærksomhed på bæredygtighed og økologisk produktion og forbrug, er der behov for at inspirere og informere om den økologiske tankegang i storkøkkener.

Efterskolekøkkenet er et godt sted at starte den økologiske og bæredygtige rejse. I køkkenet er der nemlig en unik mulighed for at påvirke eleverne og give dem økologiske smagsoplevelser, som de tænker over og taler om i og omkring skolens spisesal, men også på deres veje videre ud i livet.

Erfaringer fra økologiske køkkener viser, at det ikke behøver at koste flere penge at drive et økologisk og bæredygtigt køkken, men det kræver højst sandsynligt nye vaner og processer. Glæd jer - et øget fokus på bæredygtighed skaber også rammerne for et mere kreativt køkken, hvor faglighed og fokus på velsmag bliver en selvfølge - og det kan smages, duftes og mærkes!

Dette hæfte sætter økologisk bæredygtig køkkendrift ind i en ny ramme med fokus på praksis og samler relevant information og eksempler på bedste praksis fra efterskoler, der arbejder med økologiske fødevarer i køkkenet – krydret med dejlige opskrifter på lækre økologiske måltider til efterskolekøkkenet.

Vi håber, at de økologiske fødevarer kommer til at fylde meget mere på efterskolerne i de kommende år. Der er et stort potentiale, og med enkle midler kan vi flytte mange menneskers indtag af fødevarer i konventionelle retter i retning mod økologiske bæredygtige måltider.

Rigtig god læselyst – med ønsket om endnu mere økologi på efterskolerne!

Økologisk Landsforening

BÆREDYGTIG KØKKENDRIFT PÅ EFTERSKOLEN

Der er mange veje til at øge bæredygtigheden i køkkendriften. For at konkretisere begrebet bæredygtighed og gøre det anvendeligt i den daglige drift, er det hjælpsomt at sætte fokus på udvalgte fokusområder, som sætter retningen for det bæredygtige køkken.

FOKUSOMRÅDER FOR BÆREDYGTIG KØKKENDRIFT
Fokusområder for bæredygtig køkkendrift kan f.eks. være:

- Højere andel af økologiske råvarer i køkkenet
- Mere grønt og mindre kød af højere kvalitet
- Flere lokale sæsonprodukter

Flere punkter, som er vigtige for skolen og kan bidrage til at løfte køkkenets på bæredygtighedsskalaen med helt konkrete tiltag, kan selvfølgelig tilføjes. Se på de kommende sider eksempler på, hvordan bæredygtighedssøjlerne kan realiseres i praksis.

VISIONER OG MÅL
Når I udvikler nye visioner og mål for bæredygtig køkkendrift, er det vigtigt at involvere alle relevante fra forskellige faggrupper af køkkenpersonale, undervisere, ledelse, pedeller og elever. Optimalt skal alle have mulighed for at byde ind med vigtige indspil og ideer, som kan inspirere og realiseres til bæredygtige løsninger i praksis i køkkenet og i måltidssituationerne. Der kan være mange traditioner og holdninger i spil, som kan have betydning for, hvordan jeres visioner kan foldes ud, og det er langt nemmere og sjovere at nå i mål, når flere har medejerskab og kan bidrage.

Tag afsæt alle de løsninger, der virker i køkkenet og byg videre på det fundament med bevidstheden om, at forbedringer kan realisere med fælles hjælp. Skriv ned på et visionspapir, hvad I er gode til, hvor I gerne vil hen, hvordan I kommer derhen, og hvad der skal til, for at det bliver muligt.

MULIGGØR JERES VISIONER OG MÅL I PRAKSIS
Gennemgå køkkenet og overvej, om det har den rigtige indretning og det rigtige udstyr til at sætte jeres visioner i værk i praksis. Er der behov for at investere i køkkenet, udstyr eller efteruddannelse for f.eks. at kunne tilberede flere måltider fra bunden? Hvor ofte skal der afsættes tid til dialoger med elever og kollegaer om de bæredygtige visioner for at samle op og sætte retning fremadrettet?

KØKKENET GÅR NYE VEJE
- ALLE SKAL VIDE, HVAD I GØR OG HVORFOR

Brug skolens kostpolitik og visionspapiret som rettesnor i hverdagen og som udgangspunkt for at forklare og vise, f.eks. hvordan I vælger råvarer, tilbereder og serverer måltider og håndterer madrester.

Fortæl løbende kollegaer, elever, forældre og gæster på skolen om de bæredygtighedssøjler, der sætter retningen for jeres køkken, og hvordan visionerne omsættes til praksis på vejen mod målet. Konkrete tiltag kan selvfølgelig også viderebringes eksternt via hjemmeside, sociale medier eller lokale presse for at skabe yderligere positiv opmærksomhed på skolen.

BRUG FRIGJORTE RESSOURCER RIGTIGT

Skab positiv stemning om visionerne og den måde, de udleves på i praksis. I mange tilfælde vil øget bæredygtighed i køkkendriften frigøre ressourcer, som med stor fordel kan anvendes til at tilbyde endnu flere velsmagende måltider.

FASTHOLD RESULTATER OG ØG MULIGHEDERNE FOR AT DRIVE KØKKENET ENDNU MERE BÆREDYGTIGT

Gode nøgleord i processen mod øget bæredygtighed i køkkendriften er kommunikation, motivation, faglighed, tryghed, opbakning, samarbejdspartnere, mod og nysgerrighed. Afsæt løbende tid i kalenderen til at tale om de mål, I har sat, og vurdere, hvor langt, I sammen er nået, og om alle mål stadig er relevante. Genovervej med jævne mellemrum jeres køkkenvaner i hverdagen, så I alle ved, f.eks. hvorfor I har valgt de råvarer, I arbejder med, og hvorfor arbejdet bliver gjort på en bestemt måde. Det kan være sundt for køkkendriften ind imellem at tage op til overvejelse i fællesskabet, hvad I "plejer" at gøre, og genopfriske bevæggrunden. Lige så vigtigt er det jævnligt at skabe opmærksomhed på alle de delmål, I har nået. Involver gerne alle, der har bidraget, eller er interesserede, i at fejre succeserne løbende og ligeledes genopfriske vigtigheden af at prioritere bæredygtighed. Sæt i fællesskab nye mål fra jeres nuværende ståsted, uanset hvor langt, I er kommet indtil videre på vejen mod at drive køkkenet mere bæredygtigt.

PRINCIPPER I DET ØKOLOGISKE KØKKEN

Vigtige grundpiller i det økologiske køkken er at lade sæsonens råvarer udgøre så stor en andel som muligt, udnytte råvarerne optimalt og mindske spild af mad. Egenproduktion og tilberedning af måltider fra bunden af gode råvarer er en nødvendig fornøjelse i det økologiske køkken.

SMID IKKE MAD UD

Gør en indsats for at bruge hele råvaren og tænke rester ind i andre retter, så alle madvarer så vidt muligt udnyttes bedst muligt i madlavningen.

SERVER MINDRE, MEN BEDRE KØD

Kød bør vælges og anvendes med omhu af såvel klimamæssige som økonomiske årsager. Produktionen af kød og andre animalske produkter kræver mange ressourcer. Størstedelen af landbrugsarealet i Danmark anvendes til at producere dyrefoder, og derudover importeres især proteinholdigt foder. Drøvtyggere udleder drivhusgas til atmosfæren som en del af deres naturlige omsætning af foder. Forbruget af kød kan sænkes ved f.eks. at supplere eller erstatte med bælgfrugter og skrue op for smagen, så der kan anvendes en mindre mængde kød af højere økologisk kvalitet.

BEGRÆNS UDVALGET

Hvis udvalget af mad er mindre, er der mulighed for at øge kvaliteten af de retter, der serveres, og madspildet vil generelt være lavere.

LAV MADEN AF FRISKE RÅVARER

Tilbered så vidt muligt måltider fra bunden af friske råvarer frem for at forbruge frostvarer, halv- og helfabrikata. Hjemmelavet er altid at foretrække, når det er muligt.

BRUG KRYDDERURTER OG KRYDDERIER

Brug friske og tørrede krydderurter og krydderier i madlavningen for at løfte den smagsmæssige oplevelse. Især retter med tungere grøntsager og bælgfrugter kan tilføres dybde og friskhed ved at tilsætte velvalgte krydderurter og krydderier.

TILSÆT FEDT TIL DE FEDTFATTIGE RÅVARER

Når der anvendes mindre kød og mere grønt i måltiderne, er mængden af naturligt forekommende fedt mindre. Det kan anbefales at tilsætte f.eks. olie eller mayonnaise for at give smag og mæthed.

BRUG BÆLGFRUGTER I KØD- OG VEGETARRETTER

Brug bælgfrugter som sundt, billigt og bæredygtigt supplement eller erstatning for kød.

BRUG RÅVARER I SÆSON

Sæsonens råvarer smager af mere og er af højere kvalitet. Vælg råvarer i sæson for at sikre større variation over året. Kål og rodfrugter er grove, sunde og billige råvarer, som er i sæson længe. Kvaliteten af dansk økologisk frugt er høj, og syrligheden gør sig godt i både det søde og salte køkken. Den korte sæson for frugt kan forlænges ved syltning.

REDUCER MADSPILD

Indsatser for at mindske spild i køkkenet og fra tallerkener kan have stor betydning i det bæredygtige køkken, ikke mindst for den økoloniske bæredygtighed. Madspildsmålinger og gode råd fra praksis kan bidrage til at mindske mængden af mad, der ender i skraldespanden.

HVAD ER MADSPILD?
Helt enkelt er madspild den del af maden, der ender i skraldespanden, som kunne være blevet spist, hvis det var blevet håndteret korrekt og i tide. Det kan f.eks. være uudnyttede råvarer eller dele af råvarer på lageret eller i køkkenet, rester fra buffeter, som der ikke tages hånd om i tide, og rester fra elevernes tallerkener, som de selv smider i skraldespanden.

HVORDAN KAN VI MÅLE, HVOR MEGET VI SPILDER?
Økologisk Landsforening har i samarbejde med eSmiley gennemført madspildsmålinger på udvalgte høj- og efterskoler i 2020. Madspildsmålingerne blev i praksis foretaget med eSmileys målesystem, FoodWaste, et digitalt madspildsmåleværktøj, som køkkenet kan bruge til at registrere det daglige madspild i en periode på tre måneder. En køkkenmedarbejder vejer i perioden madspildet og kategoriserer det, så der løbende samles oplysninger, som kan sammenholdes hen over en længere periode for at give køkkenet værdifuld viden om eventuelle ændringer, f.eks. i forbindelse med, at forskellige tiltag mod madspild iværksættes. Elever kan med fordel involveres i processen, så de med egne øjne kan se, hvor meget mad, der kan gå til spilde, når tallerkenen fyldes lidt for meget.

HVORFOR SKAL VI BRUGE TID PÅ AT MÅLE MADSPILD?
Målet med at måle madspild er at samle data, så der kan gives helt klare svar på, hvor meget mad, der går til spilde på skolen i og uden for køkkenet, for at kunne bestemme, hvor stort potentialet er for at reducere spildet. Opmærksomhed på og begrænsning af madspild kan frigive store skjulte økonomiske og tidsmæssige ressourcer, som i stedet kan anvendes til f.eks. at bringe flere råvarer af høj økologisk kvalitet ind i køkkenet eller tilberede flere retter fra bunden.

I et større perspektiv har det naturligvis også stor betydning at interessere sig for ansvarlig køkkendrift af hensyn til den miljø- og klimabelastning, madspild forårsager. Det er tidligere opgjort af FAO , at en tredjedel af al den mad, der produceres, går til spilde, svarende til 1,3 mia. tons om året . I Danmark har Aarhus Universitet opgjort, at vi i Danmark smider 700.000 tons madvarer ud hvert år , mens Miljøstyrelsen har beregnet, at hvis vi kunne undgå madspild i Danmark, ville vi spare klimaet for to millioner ton drivhusgasser om året .

Ofte glemmer vi at tage fødevarens vej fra jord til bord i betragtning, når vi smider madvarer ud, selv om denne også bidrager betydeligt til fødevarens samlede klima- og miljøbelastning. Concitos Klimadatabase giver indblik i udvalgte fødevarers samlede klimabelastning, så der kan udarbejdes klimaberegninger af fødevareindkøb, opskrifter og madplaner. Find databasen på denstoreklimadatabase.dk.

HVAD KAN VI SPARE?
Mange bække små gør stor å – og mindre mængder af spildte madvarer her og der kan samlet udgøre en stor belastning for køkkenet. I hverdagen er der måske ikke altid opmærksomhed på, hvor store mængder mad, der faktisk spildes, og et sådant skjult tab af ressourcer kunne måske have været omsat til at gøre gavn i køkkenet. På

VIDSTE DU ...

- FN's Fødevare- og Landbrugsorganisation FAO har opgjort, at en tredjedel af de madvarer, der produceres i verden, går til spilde, heraf en stor del af de varer, vi importerer og indkøber til vores køkkener. Spildet udleder mere end tre milliarder ton drivhusgasser (CO_2-ækvivalenter) om året.
- Det kræver ifølge FAO et areal på 1,4 milliarder hektar, 28% af verdens landbrugsareal, at producere den mængde madvarer, der smides ud hvert eneste år (et areal på en hektar er lidt større end en fodboldbane).
- Det kræver ifølge FAO 250 kubikmeter vand at producere den mængde madvarer, der smides ud hvert år.
- FAO har opgjort den økonomiske værdi af den mængde madvarer, der spildes, til 750 milliarder dollars årligt.
- Ifølge Miljøstyrelsen smider vi i Danmark hvert år over 700.000 ton mad ud, som vi kunne have spist.
- Madspildet i den danske servicesektor (herunder detailhandel, restauranter og storkøkkener) udgør 227.000 ton pr. år.

GODE RÅD

- Tag løbende dialogen om madspild i køkkenet. Hvordan vil I prioritere at få indblik i mængden af madspild og at mindske spildet? Hvilke indsatser kan sættes i værk, som kan passes ind i hverdagens arbejde?
- Opstil en måleplan, som klart angiver, hvordan, hvor og hvornår, I vil måle spild.
- Beslut, om I vil registrere madspild på papir eller elektronisk. Det kan være en fordel at registrere elektronisk for at sikre ensartede målinger og arkivering.
- Opstil mål for, hvor meget spild, I vil reducere inden for en given periode, og hvor høj en økologiprocent, I ønsker at arbejde for.
- Lav klare aftaler om, hvem der måler madspildet i hverdagen, så det ikke bliver glemt. Fordel ansvaret mellem flere, så indsatsen sker i samarbejde og ikke bliver en byrde for en enkelt.
- Beslut, hvordan resten af skolen skal involveres i indsatsen, f.eks. elever og øvrige medarbejdere, og planlæg, hvornår dette skal ske over året.

en af de skoler, som medvirkede i de madspildsmålinger, Økologisk Landsforening og eSmiley gennemførte i 2020, blev der på ti uger spildt 1.055 kg madvarer. Regner vi med en gennemsnitlig kilopris på 21 kr., svarer det til et samlet beløb på 22.155 kr. Det største spild var rester fra elevernes tallerkener, som blev smidt i skraldespanden.

ER DET DET VÆRD?

Vi spurgte køkkenpersonalet på de skoler, som deltog i de madspildsmålinger, Økologisk Landsforening gennemførte i samarbejde med eSmiley, hvad de syntes om opgaven at måle madspild, og om det havde værdi for køkkenet og eleverne at måle spildet.

En køkkenmedarbejder udtalte, "*vi har målt før, men ikke på denne systematiske måde. Det er meget sundt med sådan en måling, hvor vi måler alle steder systematisk, for så er der jo ingen bortforklaringer. Man bliver megairriteret, for man tænker: "Hold da op, er det så meget spild, vi faktisk ender med hver dag?" Hos os er det egentlig ikke så meget økonomien, der optager os. Ikke, at vi ikke gerne vil bruge vores budget bedst muligt, men det er i den grad tid og arbejdskraft, der er vores største bekymring og fokus. Vi har rigeligt at gøre i det daglige og er ofte ret pressede på tid. Derfor er det virkeligt brugbart og tankevækkende at få måleresultater ud på denne måde. Det har sat gang i mange snakke og refleksioner*".

En anden sagde: "*Hvis vi havde været lidt mere bevidste for et par dage siden, kunne vi have undgået dette spild. Vi har lært at målingen, at vi skal blive bedre til at gribe ind tidligere, inden maden går til spilde. Vi hører os selv sige til hinanden, at vi nok skal få brugt vores rester, og så går der et par dage, og vi ender med at glemme dem, og bortforklarer det med, at det kræver for meget energi at tænke resterne ind, og at der jo allerede er brugt ressourcer på dem, hvorefter de måske ender i skraldespanden. Vi vil helt klart blive ved med at måle, når dette projekt er slut. Det tager jo ikke lang tid at måle på denne måde, men det giver til gengæld vigtig viden, som gør, at vi kan arbejde mere målrettet*".

HVORDAN MINDSKER VI SPILD I KØKKENET?

Begrænsning af madspild er en fælles indsats, dels i køkkenet, dels ved involvering og samarbejde med eleverne. I køkkenet er det vigtigt at nå til enighed om at prioritere indsatsen og arbejde den ind i hverdagens gøremål. God dialog og løbende opfølgning er vejen frem. Det kan være motiverende at sætte mål for, hvor meget madspildet ønskes begrænset inden for en periode og eventuelt sætte en fælles gevinst på højkant til alle, når målet nås. Måske kan der også sættes særligt fokus på anvendelse af potentielt madspild til andre formål og udloddes en præmie til ugens bedste restehit.

HVORDAN FÅR VI ELEVERNE MED SÅ VI MINDSKER TALLERKENSPILD?

Dialogen med eleverne for at få et godt kendskab til dem og deres madvaner og -præferencer har stor betydning for at skære ned på tallerkenspild. Ved skoleårets start og løbende over året er det en god ide at tage en snak med eleverne om mad og madspild, så eleverne involveres i indsatsen for at begrænse spildet. Det er hjælpsomt at få overblik over og registrere, hvornår det største spild opstår. Er det især rester fra morgenmaden, frokosten, aftensmaden eller mellemmåltider, der ryger ud? Ofte ses det største spild til frokost, fordi eleverne ikke har tid nok til at spise så meget mad, som de tror, inden de skal videre i dagens program.

Er der nogle særlige retter eller retter indeholdende bestemte råvarer eller ingredienser, der ikke bliver spist? Måske serverer køkkenet masser af lækre grove grøntsager og dejligt fuldkornsrige måltider, og hvis eleverne ikke er vant til den kost, tager de for meget på tallerkenen, fordi de bliver mætte af en mindre mængde, end de tror. Tag gerne snakken med eleverne, lad dem vide, det er et godt valg at tage mindre på tallerkenen og evt. gå flere gange til buffeten, og involver dem i indsatsen, evt. ved at synliggøre aktuelt madspild med vægte og skærme.

SPILDREDUKTION I DET ØKOLOGISKE KØKKEN

Der bliver i mange køkkener smidt langt mere mad ud, end man tror. Vil vi leve op til principperne i det økologiske køkken, må vi gøre en indsats af såvel etiske som økonomiske årsager for at skære ned på madspildet. Grundreglerne herunder kan være til hjælp, når køkkenet vil sætte større fokus på og mindske madspild.

LAV EN SPILDANALYSE

Registrer, hvad der smides ud efter dagens måltider, og hvornår spildet er størst. Det er en fordel at registrere køkken- og serveringsspild hver for sig, så det er nemmere at finde frem til årsager og løsninger.

Køkkenspildet er f.eks. skræller, stokke, madrester, der ikke bliver brugt, og de madvarer, der bliver smidt ud fra køleskabe og frysere. Serveringsspild er spild fra fade og tallerkener.

Registrer spildet hele dagen og alle ugens dage. Ofte er spildet størst om aftenen og i weekenden.

Det kan være en god øvelse i køkkenet at gennemgå dagens måltidsproduktion i fællesskab og tale om, hvad der kan indgå i måltider.

BRUG HELE RÅVAREN

En bedre udnyttelse af råvaren nedsætter madspildet i køkkenet. Overvej, hvordan alle dele af råvaren kan anvendes; også de dele, der før blev anset for at være affald. Skræller fra rodfrugter og kartofler kan fint spises, hvis de vaskes grundigt. Blomkålsblade kan bruges i salat og stegte. Æbleskrog kan koges og sigtes til en puré. Stort set alle grøntrester vil kunne anvendes i purerede supper og kødsaucer. Når der sættes fokus på at reducere spild i fællesskab, vil det efterhånden blive en del af dagligdagens vaner af finde flere og flere muligheder for at udnytte råvarerne bedre.

KEND ANTALLET AF SPISENDE

Det er vigtigt, køkkenet hver dag har overblik over antallet af spisende. Det kan være indlysende, men det er ofte årsag til overproduktion, at det er usikkert, hvor mange mennesker, der skal laves mad til. Det kan anbefales at sikre faste rutiner i kommunikationen mellem skolens køkken og administration, så køkkenet altid er orienteret om antallet af spisende.

BEGRÆNS SERVERINGSSPILD

Overvej, om der kan serveres en mindre mængde mad ved hver servering og genopfyldes oftere. Arranger buffeter med et mindre udvalg og en større variation i løbet af ugen og året. Hvis tallerkenspildet er højt, er det en god ide at tage en snak med eleverne og instruere i at tage mindre på tallerkenen ad gangen. Det kan være en overvejelse værd at udskifte store tallerkener med mindre.

KVALIFICER RESTER MED DET SAMME

Det er en god ide at kvalificere rester, når de opstår, hvad enten de udgøres af overskydende madvarer fra middagen, de yderste kålblade eller rugbrødsskorper. Vurdér kvaliteten af resterne og overvej, hvad de kan bruges til, og hvornår de skal bruges. Brug eventuelt små mængder rester til special- og vegetarkost. Kassér rester, der ikke kan kvalificeres eller vurderes af god kvalitet, med det samme. Lav noter om rester, der vil opstå og tænk dem ind, når der laves menuplan.

BRUG RESTERNE: GODE TIPS TIL AT MINDSKE MADSPILD

Inspirationskok og eventansvarlig Liselotte Kira Gregers Andersen har udviklen en lang række opskrifter som inspirerer til spænende anvendelse af de madvarer, der ofte ender i skrællespanden. Her får du et lille udvalg af hendes tips.

CITRUSPASTA
Spildet fra citrusfrugter er ca. 70 procent, hvis du kasserer skallerne. Pres i stedet skallerne af økologiske lime, citron og appelsin for at fremstille en lækker citruspasta, som f.eks. kan smøres på brød i et tyndt lag eller dryppes på salater og yoghurt for at tilføre friskhed.

KVÆDESKAL, "FLÆSK"
Mange skræller deres kvæder og smider skrællen væk. Skrællen smager dog dejligt, hvis den koges i sukkerlage og tørres. Den kan bruges som anden tørret frugt.

BANANLÆDER
Bananskræller ender også ofte i skraldespanden. En bedre anvendelse er at koge bananskrællerne med sirup, brun farin, citruspasta (se ovenfor), vaniljesukker og vand, blende massen og smøre den ud på silikonemåtter. Herefter tørres massen i ovnen ca. ti timer, til den får læderagtig struktur. Kan anvendes som snacks og et fint alternativ til slik.

CHUTNEY AF OVERSKUD OG SKRÆLLER
Overskudsæbler, bananskræller, dadler og løg kan hakkes fint og koges sammen i en gryde med æblecidereddike, lidt og krydderier sukker til en dejlig chutney til burgere, sammenkogte retter, smørrebrød, kød- og vegetarretter.

SYLTET VANDMELONSKAL
Skallen af en vandmelon udgør omtrent en tredjedel af melonens vægt, og det giver rigtig god mening at udnytte den i stedet for at lade den ende i skraldespanden. Syltet vandmelonskal har en dejlig smag og en rigtig fin struktur. Skyl skallen, skær den i små stykker og sylt den i en lage af æblecidereddike, vand, sukker, salt og krydderier. Server f.eks. til kylling, i salater eller som pynt på smørrebrød.

MARMELADE ELLER MYSLI AF OVERSKUDSFRUGT
Overmodne frugter kan fint anvendes i hjemmelavet marmelade eller blendes med gryn, lidt honning, kanel, kerner eller nødder til en skøn blanding, der kan bages til en lækker sprød mysli i ovnen.

DADELBAR MED GRØNTSAGSPULP
Pulp fra f.eks. gulerødder, spinat eller rødbede kan blendes med dadler, gryn og evt. nødder til en lækker masse, der kan formes til barer, som for mange vil være et eftertragtet sundere alternativ til chokoladebarer, når snacksulten kalder.

SKRÆLLEKNÆKBRØD
Velvaskede skræller fra f.eks. persillerødder og gulerødder kan fint blandes med knækbrødsdej til endnu mere velsmagende, sprøde og mættende skrælleknækbrød.

RUB-KRYDDERI AF INDMAD FRA HOKKAIDO
I stedet for at smide indmaden fra hokkaido ud, kan den blendes med lidt spidskommen, ingefær og andre gode krydderier, tørres og blendes igen. Den lækre rub kan bruges som grillkrydderi.

MADSPILDSCHIPS
Rødbeder, majroer, rosenkål, pastinakker, grønkål, jordskokker, gulerødder, søde kartofler, squash – stort set alle de halvhårde råvarer, overskudsgrøntsagsskuffen byder på - kan snittes fint med mandolinjern, vendes med olie og lidt salt og bages i ovnen til dejlige sprøde chips, som gør sig godt som snacks eller smuk topping på f.eks. salater og smørrebrød.

DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE: FLERE ØKOLOGISKE RÅVARER I KØKKENET

At tage stilling til og handle mod at opnå en højere andel af økologiske varer i køkkenet har stor betydning for den fremtidige bæredygtige køkkendrift, for køkkenets ansatte, for alle, køkkenet bespiser og for verden. Det Økologiske Spisemærke og netværket omkring Spisemærket giver gode råd med på vejen mod at omlægge til økologisk forbrug.

BÆREDYGTIGHED,SAMFUNDSANSVAR OG TILGÆNGELIGHED
Det økologiske køkken bygger på principperne bæredygtighed, samfundsansvar og tilgængelighed.

BÆREDYGTIGHED
- Vi skal give verden videre til vores børn i samme eller bedre stand, end vi selv overtog den i
- Vi skal ikke bruge flere ressourcer, end der genskabes
- Vi skal sikre, at vi kan få opfyldt vores behov, uden at vi ødelægger samme muligheder for de fremtidige generationer

SAMFUNDSANSVAR
- De tilgængelige ressourcer skal fordeles på en fair måde
- Udnyttelse af verdens fattige i produktionen af billige forbrugsvarer skal stoppes

TILGÆNGELIGHED
- Vi skal bruge de råvarer, der er tilgængelige
- Vi skal udnytte hele råvaren, så der ikke smides noget ud
- Vi skal anvende råvarer i sæson – og helst lokale økologiske varer, så vi undgår unødig transport

ØKONOMISK TRYGHED I DEN ØKOLOGISKE OMLÆGNING
At omlægge til øget økologisk forbrug i et professionelt køkken kan være forbundet med nogle økonomiske overvejelser. Det er væsentligt at kende jeres nøgletal og priser og spare, hvor I kan.

KEND JERES NØGLETAL
Sørg for at have styr på budgettet og nøgletallene, f.eks. det reelle beløb pr. elev pr. dag. Måske er budgettet sat til 40 kroner pr. elev, men diverse arrangementer som lærermøder, fester, forældredage og personalebespisning er måske også indeholdt heri, hvorfor det kan være gavnligt at beregne det reelle beløb.

Det er også vigtigt at kende antallet af spisende og vide, hvor mange elever, kollegaer og evt. gæster, der skal laves mad til hver dag. Hvis der er ændringer i forhold til normalt, skal køkkenet have besked. Arrangementer, som har indflydelse på mængden af mad, der skal tilberedes, skal skrives ind i køkkenets kalender i god tid af hensyn til planlægning. Beregn mængderne af mad pr. person og beslut, hvor meget kød, der serveres, evt. efter en snak med eleverne om spisevaner. Elever kan have meget forskellige meninger om den måltidssammensætning, de foretrækker, og det kan være hjælpsomt at sætte nogle tal på, hvad en gennemsnitselev på den pågældende årgang spiser pr. døgn.

KEND JERES PRISER
Når det er besluttet, hvilke varegrupper, der skal lægges om og indkøbes i økologisk kvalitet fremover, skal der afsættes tid til at undersøge og forhandle priser. Det er meget forskelligt fra leverandør til leverandør, hvad økologiske varer koster. Der vil være forskellige kvaliteter på det økologiske marked, og det kan være en god ide at forhandle priser på udvalgte varer af forskellig kvalitet.

OMLÆGNING TRIN FOR TRIN

- Beslut økologimålet og datoen for, hvornår målet skal være nået.
- Bryd vejen til målet ned i konkrete opgaver for at skabe overblik og en overskuelig plan.
- Formulér opgavens karakter enkelt og overskueligt. Skriv en kort og præcis opgaveformulering og succeskriterier – f.eks. at halvdelen af brødet skal være hjemmebagt.
- Beslut, hvornår I vil starte på opgaven, og hvornår I forventer, at opgaven er implementeret. Nogle tiltag vil kunne implementeres med det samme, mens andre kræver mere tid for at udvikle og eksperimentere med løsning af opgaverne.
- Notér alle de opgaver, der er årstidsbestemte. Det kan være syltninger om sommeren og efteråret eller saltning af citroner om vinteren.
- Lav en årsplan for de årstidsbestemte opgaver.
- Notér, hvem der er ansvarlig for og involveret i hver enkelt opgaver.

GODE GRUNDE TIL AT OMLÆGGE

- Et økologisk køkken styrker skolens profil.
- Køkkenpersonalet bliver dygtigere til at håndtere fødevarer og tilberede måltider i omlægningsprocessen. Det faglige niveau højnes, da der det f.eks. kan være relevant at tilberede flere måltider fra bunden.
- Køkkenpersonalet vil komme til at arbejde mere kreativt og udviklende, hvilket kan være fagligt tilfredsstillende.
- Skolen bliver bedre til at imødekomme elevernes ønsker om vegetariske og veganske måltider.
- Der opstår bedre arbejdsmiljø i køkkenet.
- Køkkenet får større betydning på skolen, og både elever og personale kommer til at forholde sig bevidst til de måltider, der tilberedes og serveres.
- Det er muligt at lave en økologisk omlægning inden for køkkenets sædvanlige budget.
- Skolen kan komme til at fremstå som økologisk fyrtårn i lokalområdet og i markedsføringen af skolen.

SPAR, HVOR I KAN

- Væsentlige besparelser kan opnås ved at servere mindre kød. Sæt begrænsninger på mængderne, så der f.eks. er ét stykke steg pr. servering. Erstat en del af kødet i f.eks. frikadeller med grønt eller udskift dem med kikærtefrikadeller hver anden gang. Find flere gode råd til at erstatte en andel af kødet med grøntsager på de følgende sider.
- Gennemgå indkøbene for tre måneder og se, om der kan skæres ti varenumre væk, som købes mere af vane end behov.
- Begræns køb af færdigvarer. Færdigvarer er dyre og ofte af ringe kvalitet både kulinarisk og ernæringsmæssigt.
- Lav selv jeres kødpålæg og varier udbuddet med vegetarpostejer og hummus.
- Kend omfang og art af madspild: Der, hvor flest penge går til spilde, er ofte i skraldespanden.

SPØRGSMÅL OG SVAR OM DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE

Malene Jensen, projektleder, Foodservice, Økologisk Landsforening, besvarer spørgsmål om Det Økologiske Spisemærke:

Er det ikke meget tidskrævende at opgøre økologiprocenten?
"Køkkener, som har det Økologiske Spisemærke, bruger i gennemsnit en halv time om ugen på at opgøre deres økologiske regnskab, så det er ikke tidsmæssigt krævende. Det kan være en god ide at afsætte tid fast en gang om ugen til at opgøre regnskabet, f.eks. hver fredag formiddag, og lade én være ansvarlig for opgaven".

Bliver det ikke meget dyrt for vores køkken?
"En succesfuld omlægning til økologisk forbrug skal meget gerne foregå inden for samme budget. Hvis et køkken udskifter basisvarer som mejerivarer, korn og gryn, fra konventionelle til økologiske varianter, indkøber en større andel råvarer i sæson og begrænser kødforbruget, vil det sandsynligvis opnå et økologisk forbrug for samme budget, som vil gøre det muligt at få Det Økologiske Spisemærke i bronze".

Hvad gør vi, hvis vi har mange leverandører?
"Langt de fleste leverandører opgør økologiandelen på fakturaen, så den relativt nemt kan overføres til det økologiske regnskab".

Kan vi være sikre på, der er økologiske varer nok i fremtiden?
"Udviklingen og alle tendenser peger i retning af, at det økologiske forbrug og udbuddet af økologiske varer fortsat øges fremadrettet. Se f.eks. Økologisk Landsforenings nyeste markedsrapport på okologi.dk".

Bliver vi ikke meget begrænsede i vores muligheder i køkkenet, hvis vi skal købe økologiske produkter?
"Stort set alle varer findes i en økologisk variant, så der er masser af muligheder og masser af inspiration af hente".

Hvad, hvis vi gerne vil indkøbe så mange lokale varer som muligt?
"Mange lokale varer er i dag økologiske, så der er gode muligheder for at støtte lokale avlere ved at købe deres produkter. Hvis din lokale avler ikke er økologisk, er det en god idé at tage en snak med vedkommende og fortælle, at I er interesserede i at købe økologiske varer. I er velkomne til at henvise til Økologisk Landsforening, som kan hjælpe ved omlægning til økologisk produktion. Der er fortsat også fleksibilitet til at vælge at indkøbe varer, der endnu ikke er økologiske, hvis det ønskes. At køkkenet har Det Økologiske Spisemærke vil stadig være et vigtigt bevis på, at køkkenet har en holdning til økologisk bæredygtig køkkendrift og handler derefter".

Hvordan kommer vi i gang?
"Fødevarestyrelsen og Økologisk Landsforening tilbyder gratis hjælp og vejledning om Det Økologiske Spisemærke. På www.oekologisk-spisemaerke.dk finder I vejledninger, videoer, markedsføringsmaterialer, skabeloner til økologiregnskab og kontaktoplysninger".

I PRAKSIS: MERE GRØNT OG MINDRE KØD AF HØJERE ØKOLOGISK KVALITET

Blåkilde Efterskole begav sig i 2016 ud på en rejse mod bæredygtig køkkendrift, som startede med økologisk omlægning og et lavere kødforbrug. I dag har køkkenet samlet mange gode erfaringer - og rejsen fortsætter!

De grønne retter pynter på frokostbordene på Blåkilde Efterskole.
Foto: Blåkilde Efterskole

DEN BÆREDYGTIGE REJSE SLUTTER ALDRIG

Interview: Anette Sangill Siersbæk, køkkenleder, Blåkilde Efterskole
Af Vivienne Kallmeyer, Økologisk Landsforening

I 2016 startede Blåkilde Efterskole så småt på en bæredygtige rejse, som bl.a. tog udgangspunkt i økologisk omlægning af køkkenet og en forsigtig ambition om det økologiske spisemærke i bronze og dermed mulighed for at skære ned på kødet.

”Vi begyndte at bruge flere økologiske produkter i køkkenet og tænkte, at omlægningen måtte tage den tid, den skulle, men allerede efter otte måneder fik vi bronzemærket”, fortæller Anette Sangill Siersbæk.

”Det gik megahurtigt derefter. Seks måneder senere havde vi også sølvmærket. Det er vi meget tilfredse med, og arbejdet mod at få mærket har bl.a. medvirket til, at vi er nået i mål med at minimere vores forbrug af kød”.

Det er lykkedes for skolens køkken ved f.eks. at erstatte kød i farsretter med linser og grove grøntsager – en hurtig, nem og billig løsning, som ikke ændrede menuen voldsomt.

”Målet var at få forandringen til at ske uden at fratage eleverne glæden ved god mad. Fordi vi tilsatte smagfulde linser og grøntsager i f.eks. lasagnen, opdagede eleverne ikke, der var mindre kød i”, forklarer hun.

BÆREDYGTIGHED ER EN DEL AF LÆRINGEN

Generelt har de omtrent 150 dagligt spisende på Blåkilde Efterskole taget godt imod den forandring, som skolens køkken igangsatte for fem år siden. Samtidig er bæredygtighed blevet en del af læringen i hverdagen, f.eks. når en gruppe på tre elever hver dag hjælper til med at tilberede de seks daglige måltider.

”Bæredygtighed er en del af en overordnet samtale, som vi tager med eleverne, når de starter på skolen. Derudover deltager eleverne aktivt i køkkenet og får ny viden om både teori og praksis i køkkenet med sig derfra. Nogle har aldrig set en rodfrugt, før de kommer i vores køkken”, fortæller Anette Sangill Siersbæk.

”Vi har en kæmpeopgave i at videreformidle bæredygtighed til de unge, og de lærer meget af at se, hvordan maden bliver tilberedt”.

Skolen har desuden grise, der aftager de grøntsagsrester, som køkkenet ikke anvender i måltiderne. Det er dog et vigtigt fokus for Anette Sangill Siersbæk og hendes kollegaer at udnytte råvarerne maksimalt.

”Selv om vi serverer økologiske gulerødder, vil de unge helst spise dem skrællet, så vi bruger i stedet gulerodsskrællerne i bagværk og kødsovs”, forklarer hun.

Rejsen mod øget bæredygtighed fortsætter i skolens køkken, som i øvrigt ikke har opjusteret det økonomiske råderum gennem årene. Til

gengæld er der blevet justeret hist og her for at få råd til en ugentlig fiskedag.

”For et par år siden besluttede vi, at mælk serveres om morgenen og ikke igen til aftensmaden. Det har givet os økonomi til at få frisk fisk fra den lokale fisker en gang om ugen. Derudover har vi nu også en ugentlig vegetardag og får bl.a. grove grøntsager fra Jordnær Økologi, som også er en lokal virksomhed”, siger Annette Sangill Siersbæk.

”Det har været en lang rejse, der i starten også krævede en del af personalet. Vi er kommet ind i en rigtig god udvikling, men vi er slet ikke færdige endnu”.

GODE RÅD: MERE GRØNT

- Servér gnavegrønt og boller med masser af grøntsager som mellemmåltider.
- Tilsæt grønt i fars- og gryderetter.
- Servér en grøntsagsbaseret forret, f.eks. grøntsagssuppe, salat eller grøntsagsotto, som mætter, inden kødet serveres.
- Prioritér de grønne retter i tilberedningen, sørg for at de er veltilberedte og flot anrettede med lækre toppings.
- Brug rester af tilberedte grøntsager i hummus, sauce eller suppe. Brug de fiberrige stokke fra kål fintrevet i dej og fars eller snit dem helt tynde i salater. Brug grøntsager som pålæg i postejer eller som spread.
- Præsentér måltiderne for elever og personale, gerne med den gode historie om, hvem der har udviklet og tilberedt dem.
- Tag jævnligt en snak med eleverne om, hvorfor det er vigtigt at spise meget grønt og mindre mængde kød af god kvalitet.

Hønsene får også lov at smage nogle af skrællerne fra køkkenet. Foto: Blåkilde Efterskole

Eleverne tager godt imod de grønne retter på Blåkilde Efterskole. Foto: Blåkilde Efterskole.

I PRAKSIS: FLERE LOKALE RÅVARER I SÆSON

Et vigtigt fokusområde i udviklingen af et køkkens bæredygtige drift kan være at indkøbe råvarer i sæson lokalt. Det er i flere år blevet prioriteret højt på Thorsgaard Efterskole som en af flere indsatser i skolens bæredygtighedsstrategi.

LOKALE RÅVARER SPILLER HOVEDROLLEN

Interview: Frederik Kløve Thostrup, køkkenchef, Thorsgaard Efterskole
Af Vivienne Kallmeyer, Økologisk Landsforening

Når de godt 100 dagligt spisende på Thorsgaard Efterskole går til bordet, serverer køkkenchef Frederik Kløve Thostrup og hans kollegaer stort set kun mad, som er tilberedt af råvarer fra lokalområdet. Det har stor betydning for køkkenet og skolens holdning til bæredygtig drift, at grøntsagerne, kødet og de øvrige madvarer, som tilberedes og serveres i det daglige, er dyrket og produceret tæt på skolen. Efterskolen har Det Økologiske Spisemærke i bronze og har de seneste år også haft stort fokus på at lære de leverandører at kende, som der indkøbes råvarer fra. Nogle af dem er økologiske - andre er ikke.

”Som det er nu, har det større betydning for os, at råvarerne er produceret tæt på skolen, end at de er økologiske. For mig giver det mening at handle med en lokal landmand, som jeg kender godt, frem for at indkøbe økologiske produkter fra andet et land et sted ude i verden”, siger Frederik Kløve Thostrup.

Det giver også mening for køkkenet at udnytte stort set alt. Køkkenpersonalet laver en stor del af alle måltiderne fra bunden og tænker kreativt, når der er rester, som skal bruges.

”Vi laver f.eks. eddiker af æbleskrog og citronskræller, rasp af restbrød og løgpulver af løgskaller. Vi gør vores bedste for at bruge det hele af alle de råvarer, vi indkøber”, siger han.

”Vi har stort fokus på bæredygtighed, og at begrænse madspild er selvfølgelig en vigtig del af arbejdet mod at øge bæredygtigheden i køkkenet. Selv om vi er gode til at udnytte resterne, kan vi stadig blive bedre”.

Frederik Kløve Thostrup en del af E-smileys indsats mod madspild og skal dermed være med til at inspirere andre skoler og fortsætte arbejdet mod mindske spild.

”Fremover skal vi f.eks. sætte større fokus på den mad, der bliver smidt i skraldespanden direkte fra tallerkenerne. Det handler om at påvirke eleverne, så de kun tager det på tallerknerne, de kan spise”, forklarer han. På Thorsgaard Efterskole er det som en del af den påvirkning allerede afprøvet at afholde bordkonkurrencer, der går ud på, at det bord i spisesalen, som leverer færrest rester, vinder en præmie.

”Det er en del af det pædagogiske arbejde at gøre eleverne bevidste om, hvor meget, vi smider ud, og synliggøre helt konkret, at de faktisk selv kan være med til at ændre på det”.

Frederik Kløve Thostrup er desuden initiativtager til et miljøudvalg på Thorsgaard Efterskole, som inviterer skolens elever til at levere idéer til, hvordan bæredygtigheden på skolen generelt kan øges.

VIDSTE DU ...

- At indkøbe lokalt fra økologiske producenter kan nedsætte køkkenets bidrag til klimabelastningen af vores fødevareforbrug.
- Økologiske producenter bruger ikke energikrævende hjælpestoffer som kunstgødning og syntetiske pesticider.
- Økologiske landmænd med husdyrproduktion har færre husdyr pr. hektar, dvs. en bedre balance mellem planteproduktion og husdyrproduktion.
- Økologiske landmænd med husdyrproduktion har ofte høj selvforsyningsgrad og transporterer og importerer mindre mængder foder.
- Økologiske landmænd har flere græsmarker, der opsamler CO_2 fra atmosfæren og via rødderne lagrer kulstof i jorden.
- Økologiske producenter arbejder i praksis med økologiske løsninger, som kan afhjælpe klima- og biodiversitetsudfordringen og en økologisk produktion, som sikrer god dyrevelfærd, rent drikkevand, rene og sunde fødevarer og en levende natur.

GODE RÅD

- Mange lokale producenter er interesserede i at levere til professionelle køkkener, hvis de ved, muligheden er der. Tag kontakt til relevante producenter i lokalområdet, som I er interesserede i at få leveret f.eks. kød, frugt og grønt eller korn fra og spørg ind til, om det er muligt at opstarte et samarbejde.
- Har du kontakt til en konventionel producent, som er interesseret i at omlægge til økologisk produktion, er der gode muligheder for at få råd og vejledning om omlægningen. Henvis producenten til Økologisk Landsforening, som kan tilbyde konventionelle producenter et gratis omlægningstjek. I forbindelse med omlægningstjekket besøger en rådgiver produktionen, orienterer om f.eks. regler og tilskud og skitserer betydningen af omlægningen for produktionsmuligheder og -ændringer og afsætning. Det kan hjælpe både producenten og jer i køkkenet videre i overvejelserne om, om producenten vil levere økologiske råvarer til køkkenet fremover.
- Fortæl de gode historier. Mange elever og måske særligt deres forældre vil være interesserede i at vide, hvor råvarerne i køkkenet er produceret.

INSPIRATION TIL KØKKENET

Her udvalgte opskrifter og gode tips, som kan understøtte endnu mere udbredt anvendelse af bælgfrugter. Alle opskrifter er til 100 personer og er udviklet af Sigrid Budtz-Jørgensen og Thomas Ry bjerg Larsen.

Vegansk postej med chiafrø og nødder

FALAFLER

- 4 kg tørrede kikærter
- 500 g persille/koriander
- 2 hele hvidløg
- 750 g tahin
- 750 g løg
- 2 kg rodfrugter, revne
- 3 spsk hele korianderfrø
- 3 spsk hel spidskommen
- Saft af 5 citroner eller 10 lime
- 1 dl salt
- 4 dl olie til farsen
- Olie til stegning

Skyl kikærterne grundigt og sæt dem i blød på køl i rigeligt vand natten over. Rist krydderierne på panden og blend dem fint. Kør kikærter, persille og løg gennem kødhakkeren eller blenderen og bland dem grundigt med resten af ingredienserne. Form farsen til små flade falafler på cirka 25 gram og steg dem i olie ved jævn varme, til de er godt gennemstegte. Server med brød, salat og yoghurtdip.

FRIKADELLER MED MASSER AF GRØNT

- 6 kg hakket svin eller kalv
- 24 æg
- 800 g løg, finthakket
- 2 kg grove grøntsager, tilberedt og revet
- (gerne rester)
- 3 kg porretoppe, groft blendet
- 1,5 kg gammelt brød, blendet
- 500 g persille, blendet
- 6 spsk salt
- 2 spsk korianderfrø
- 2 spsk fennikelfrø
- 2 spsk spidskommen
- 2 spsk allehånde
- Peber

Bland brød med æg, lad brødet bløde op og blend. Rist krydderierne på panden og blend dem fint. Bland alt og rør, til farsen er en smule sej. Smag til med ekstra salt, hvis det er nødvendigt. Porrer kan evt. skiftes ud med andet grønt. Krydr efter smag.

TIVOLISALAT MED STEGTE BØNNER

- 4 kg kogte bønner
- 4 kg tomater
- 500 g rødløg i tern
- 25 g hvidløg, hakket
- 5 stilke rosmarin
- Citronskal og saft
- Salt og peber
- Olivenolie
- Evt. hakket persille

Steg bønnerne steges i rigeligt olie ved hård varme, så skallen krøller lidt sammen. Det reducerer den lidt melede konsistens, bønnerne kan have. Tilsæt løg, citronskal, hvidløg og rosmarin og steg, til rosmarinen bliver sprød. Smag til med salt, peber og citronsaft. Skær tomaterne i skiver, vend dem i salaten. Tilsæt hakket persille ved servering.

VEGANSK POSTEJ MED CHIAFRØ OG NØDDER

- 8 kg squash, groft revet
- 3 kg løg, fint snittet
- 2 kg chiafrø
- 2 kg champignon i tynde skiver
- 3 kg broccoli, groft revet
- 300 g krydderurtesalt (se s. 10)
- 100 g oregano
- 100 g timian
- 200 g persille
- 4 l olie
- 1,5 kg havregryn
- 1 kg cashew- og hasselnødder, ristede og groft hakkede

Vend alle ingredienser godt sammen og lad massen trække en times tid, til chiafrøene har suget lidt væske. Pensl med lidt olie inden bagning for at give sprød overflade. Bag postejen i 35 minutter ved 160 °C i ovnfaste fade. Chiafrø har et højt indhold af protein og fedt og skaber en god mæthedsfornemmelse. Svampene kan evt. skiftes ud med udblødte tørrede tomater og rød peberfrugt eller hokkaido.

GRØN LASAGNE

Tomatsauce:

- 5 kg løg i skiver
- 5 kg gulerødder, revet
- 10 kg squash, revet
- 5 dåser tomat a 2,4 kg
- 3 kg fennikel, fint snittet
- 3 l vand
- 3 kg rodfrugter (f.eks. selleri, persillerod, pastinak), revet
- 30 laurbærblade
- 5 spsk timian
- 1 l olie
- Hvidløg efter ønske
- Salt og peber

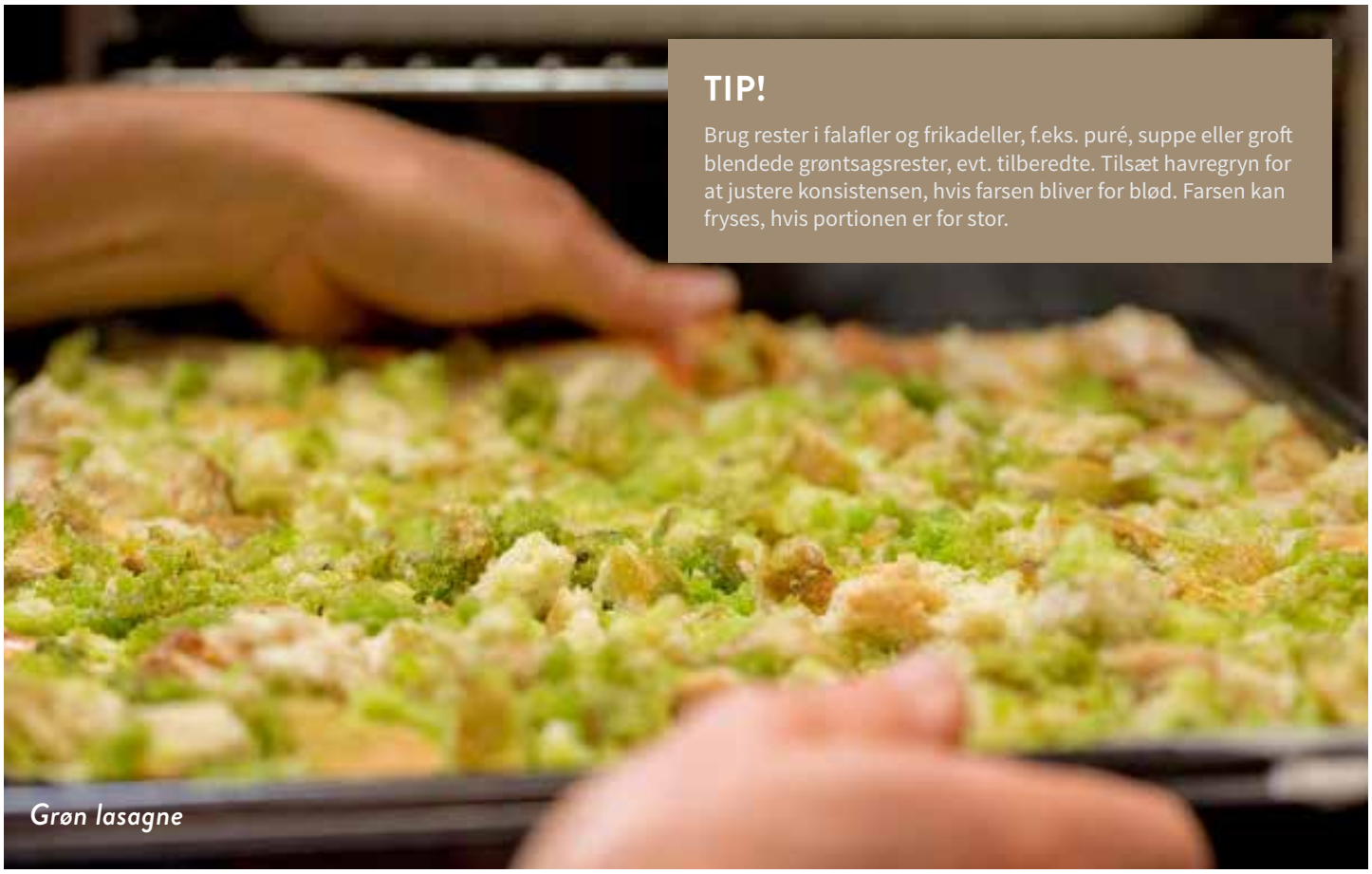
Vend alle grøntsagerne i olie og bag dem i ovnen, til de er gyldne. Vend gerne grøntsagerne et par gange. Alle ingredienser til saucen koges igennem og smages til med salt og peber.

Bechamelsauce:

- 400 g mel
- 1 l olie eller 1 kg smør
- 2 l vand
- 8 l mælk
- 1 l fløde
- 3 kg Vesterhavsost
- 4 spsk muskatnød, gerne frisk revet

Steg melet i fedtstoffet, til det begynder at skifte farve. Tilsæt vand under kraftig omrøring, til der ikke er flere klumper. Tilsæt resten af væsken, og kog saucen op under omrøring. Tilsæt osten. Rør igen og smag til med salt, peber og muskatnød. Læg lasagnen sammen med de to saucer og pastaplader. Afslut med bechamelsauce og et lag brødflager vendt i olie med urter, som vil give en sprød overflade.

Skift evt. squash ud med auberginer. Skær dem i fine tern, steg i olie og tilsæt tomatsaucen. Auberginerne giver lasagnen en lækker kødfuld konsistens.



TIP!

Brug rester i falafler og frikadeller, f.eks. puré, suppe eller groft blendede grøntsagsrester, evt. tilberedte. Tilsæt havregryn for at justere konsistensen, hvis farsen bliver for blød. Farsen kan fryses, hvis portionen er for stor.

Grøn lasagne

Grøn dahl

GRØN DAHL

- 100 personer
- 4 kg kartofler
- 2 kg knoldselleri
- 2 kg gulerødder
- 2 kg løg
- 0,1 kg hvidløg
- 6 kg røde linser
- 6 kg flåede tomater
- 6 kg kokosmælk
- 2 dl olie
- 200 - 300 g salt
- 30 g hele korianderfrø
- 30 g hel spidskommen
- 15 g gurkemeje
- Chili, friske eller tørrede
- 10 - 12 l vand
- ½ dl citronsaft

Rist spidskommen og koriander på en tør pande, til de dufter varmt. Tilsæt gurkemeje i 20 -30 sekunder og kværn krydderierne. Rens og vask grøntsagerne. Der må gerne være skræl på. Skær kartofler, selleri, gulerødder og løg i tern og hak hvidløget. Steg kartofler og selleri i olie. Når grøntsagerne har taget farve, tilsættes gulerødder og løg. Hvidløg tilsættes til sidst og må ikke steges for længe. Når grøntsagerne er stegte, tilsættes vand, linser, tomater, kokosmælk, salt og krydderier. Hold eventuelt en del af krydderierne tilbage og brug dem til at smage til med. Chili doseres efter smag og type. Lad retten koge i 45 minutter, til linserne er nærmest udkogte. Rør et par gange undervejs og tilsæt eventuelt vand. Konsistensen skal være som grød. Smag til med citron, salt og resten af krydderierne.

Dahl er en lækker indisk linseret med varme og smag. Det er en billig, miljøvenlig og sund ret med masser af vegetabilsk protein. Denne dahl er lavet med kokosmælk for at gøre den mere fyldig.

GULERODSHUMMUS

- 1 dl hel spidskommen
- 1 dl hele korianderfrø
- 6 dl olie
- 1 dl akaciehonning
- 10 kg gulerødder, skåret i stykker á 5 cm
- 1 helt hvidløg, pillet
- Saft af 5 citroner og af 5 appelsiner
- 600 g tahin eller jordnøddesmør
- Salt, peber

Rist spidskommen og koriander på en tør pande og stød krydderierne fint i en morter. Bland krydderierne med 2 dl olie og honning, vend med de udskårne gulerødder og bag blandingen i ovnen ved 180° C cirka 30 minutter, til gulerødderne er møre og har taget farve. Afkøl og kør blandingen i en foodprocessor med hvidløg, olie, citronsaft, appelsinsaft og tahin. Smag til med salt og peber. Kan bruges som tilbehør til fisk, kød, smørelse til brød eller dip til gnavegrønt.

RØDBEDEHUMMUS

- 4 kg rødbeder
- 4 kg udblødte kikærter
- 400 g tahin
- 4 dl citronsaft
- 5 dl olie
- 1-2 hele hvidløg, pillet
- ½-1 dl hel spidskommen, ristet af og kværnet
- Salt og peber
- Lidt kogevand
- 10 laurbærblade

Vask og skær rødbederne i kvarte. Vend dem med 1 dl olie og salt og bag dem i ovnen ved 160 ˚C i cirka 45 minutter. Kog kikærterne i rigeligt vand med salt og laurbærblade i 45 minutter og sigt dem. Blend alle ingredienser, smag til og juster konsistensen med kogevandet.

MERE ØKOLOGI

Her finder du mere viden om økologisk produktion, økologiske fødevarer, Det Økologiske Spisemærke og anden relevant information ved omlægning til højere økologisk forbrug i efterskolekøkkenet.

ØKOLOGISK PRODUKTION OG DET ØKOLOGISKE MARKED
På Økologisk Landsforenings hjemmeside findes masser af information om økologisk produktion og det økologiske marked , se okologi.dk.

DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE
På Det Økologiske Spisemærkes hjemmeside findes bl.a. vejledninger i ansøgning om Spisemærket og udfyldelse af økologiregnskaber, viden om regler og kontrol, kort over alle spisesteder med Spisemærke, og nyttige kontaktoplysninger, se www.oekologisk-spisemaerke.dk.

E-SMILEY
e-Smiley kan bl.a. være behjælpelig med at udføre madspildsmålinger med henblik på at reducere spild i og omkring køkkenet og spare penge. Ved hjælp af et digitalt værktøj, som er udviklet specifikt til travle køkkener med omtanke for, at det skal være nemt at bruge i hverdagen, sætter målingerne fokus på områder med højt besparingspotentiale. Læs om mulighederne for at få hjælp af eSmiley til at reducere madspild på www.esmiley.dk.

EFTERSKOLEFORENINGEN
Efterskolernes medlemsorganisation, interesseorganisation og folkelige bevægelse. Økologisk Landsforening samarbejder med foreningen om bl.a. afholdelse af arrangementer og seminarer. Læs om foreningen på www.efterskolerne.dk.

KØKKENKULTUR V/UFFE KJELDGAARD TRUELSEN
Køkkenkultur tilbyder rådgivning om omlægning af storkøkkener til øget økologisk forbrug, foredrag, undervisningsforløb, workshops, teambuilding for køkkenansatte, mv. Se koekkenkultur.dk.

ØKOLOGISK LANDSFORENING

PUBLIKATIONEN ER STØTTET AF
Fonden for **økologisk landbrug**