

# Grønne gryder

MAGASIN OM BÆREDYGTIGE MÅLTIDER

TIL JER, DER LAVER MAD PÅ EFTERSKOLER

## BYG BURGERNE BÆREDYGTIGT

De unge er klar til grønne måltider, hvis I bygger dem ind i kendte rammer. For eksempel i en burger. Få masser af inspiration, opskrifter og gode råd fra efterskoler, der bruger det grønne køkken og økologisk køkkendrift som en vej til at nå i mål med kostrådene.





# Udstik en grøn kurs med spisemærket som kompas

Tag med rundt i landet og mød fire efterskoler, der bruger Det Økologiske spisemærke som et grønt pejlemærke. Få også en opskrift på en bæredygtig burger, råd om at bruge velkendte retter med nyt, grønt indhold og om at undgå madspild.



## 3 SVAR OM DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE

### HVAD ER SPISEMÆRKET?

Det findes i tre varianter. De tildeles storkøkkener, der kan dokumentere 30-60 % af det samlede indkøb (bronze), 60-90 % (sølv) eller over 90 % (guld). Inden for samme budget kan bronze fås ved at konvertere en stor del af basisvarerne til økologiske og lidt anderledes menuer. Guld kræver, at kød reduceres eller helt erstattes af grønt, at undgå madspild og at lave næsten alt fra bunden.

### HVORFOR ET MÆRKE?

Det økologiske spisemærke kan ses som en milepæl for, hvor langt man er med en økologisk omstilling. Tidligere kunne et spisested blot forklare gæsterne, at de havde "mange økologiske råvarer". Nu kan de skilte med en dokumenteret indsats: Man gør en forskel for naturen, miljøet og dyrene ved at bruge varer, som er fri for rester af sprøjtemidler og langt de fleste tilsætningsstoffer.

### HVAD KOSTER DET?

Det er gratis! Selve det praktiske arbejde med omstillingen af køkkenet og skrivebordstiden til at dokumentere råvarestrømmen er dog en indirekte udgift, I skal indregne. Det at registrere økologi-procenten kræver blandt andet, at I samler fakturaer/opgørelser fra leverandørerne tre måneder bagud. I finder gode råd og inspiration på hjemmesiden [www.oekologisk-spisemærke.dk](http://www.oekologisk-spisemærke.dk).

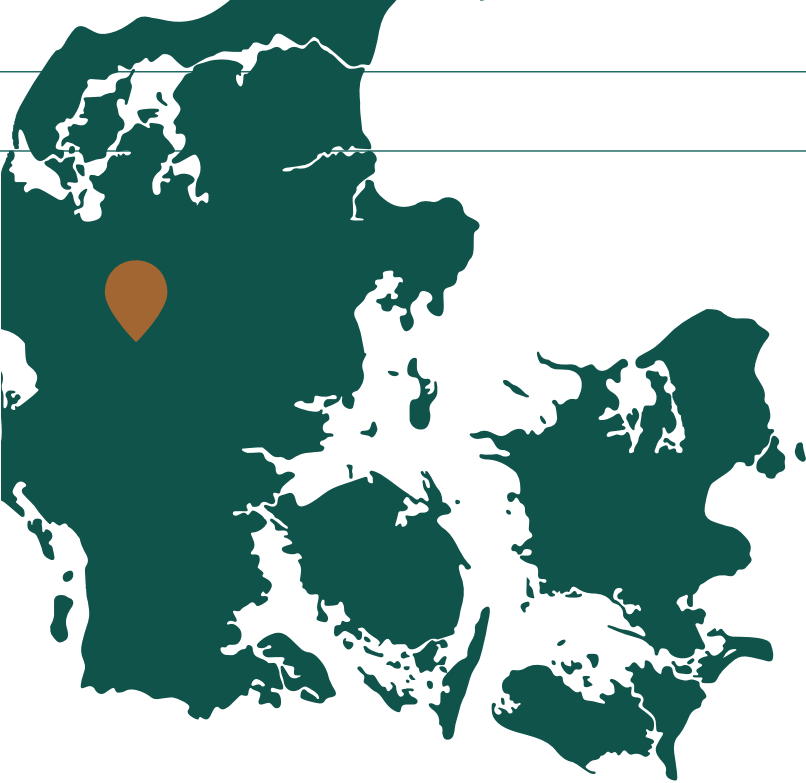
60 ud af i alt 245 efterskoler har et spisemærke - så der er plads til flere :-)



Madglæden hos eleverne får ofte et spring opad, når køkkenet arbejder med at lave retterne helt fra bunden - og at sætte håndværket i spil.







## Nøvlingsskov Efterskole



DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE I BRONZE  
ØKO-PROCENT PÅ CIRKA 45



JOHANNE  
KRISTINE MEJDAHL

KØKKENLEDER,  
NØVLINGSSKOV  
EFTERSKOLE

Jeg har været her i 20 år. I starten var der ikke mange, som tænkte i økologi. Men tiderne ændrer sig. Jeg har altid haft den holdning, at vi skal passe godt på vores klode, og i vores køkken har vi arbejdet med at genanvende og købe lokalt i flere år. Vores nye forstander foreslog at prøve med økologien. Vi gik efter et bronzemærke, og da eleverne kom tilbage fra coronanedlukningen i marts 2021, lykkedes det os at gå fra nul til over 30 procent på omkring tre måneder.

### HVORDAN KUNNE I FÅ MÆRKET SÅ HURTIGT?

Vi kiggede på, hvor det gav mening for os. Det viste sig, at vi har en økologisk avler tæt på – omkring ti kilometer fra skolen, som vi får kartofler, gulerødder og spidskål fra. Det var vigtig for os, at det var en lokal producent, der også var økolog. Vi slog også over med mel og mælk. Basisvarerne. Så kan man hurtigt komme op i procenter. Og det viste sig, at flåede tomater faktisk var billigere end de konventionelle.

### HVILKE ARBEJDSGANGE ÆNDREDE I?

Når vi bruger økologiske gulerødder, kan vi godt bruge dem med skræl på. Det gjorde vi ikke før. Kartoflerne vil vi stadig gerne skrælle. Ellers vil eleverne ikke spise dem – og så nytter det jo ikke så meget, at de er økologiske. Men vi tænker mere i at rationere og spare på kødet og har mere fokus på grøntsagerne.

### HVAD SIGER ELEVERNE TIL DEN GRØNNERE MAD?

Vi har mange elever her fra Vestjylland, som er vant til sovs og kartofler. Vi holder af dem – men vi skubber også lidt til dem. Vi har blandt andet indført en kødfri ret en gang om ugen. Det er i sig selv nyt for en del af vores elever. Lige til at begynde med var nogle af dem lidt opstemte. Så sagde vi: Ja, du fik kød i går. Og du får det igen i morgen. Men prøv at smag på det her – det smager altså også godt!

### ER I STOLTE AF JERES BRONZEMÆRKE?

Det er godt, at vi er på vej – også på det felt. Lagde vi om til 100 procent økologi, ville nogle stejle. Også blandt forældrene. Når vi ligger nogenlunde i midten, tilgodeser vi alle. Det er en god linje, synes jeg.



Lagde vi om til 100 procent økologi, ville nogle stejle. Når vi ligger nogenlunde i midten, tilgodeser vi alle. Det er en god linje, synes jeg.

- JOHANNE KRISTINE MEJDAHL



ANETTE SIERSBÆK

KØKKENLEDER,  
BLÅKILDE  
EFTERSKOLE

I juni 2016 satte vi et mål om et bronzemærke, og det tog kun ni måneder. Vi snakkede om at slå koldt vand i blodet, men det gik megahurtigt med at komme videre. Pludselig kunne vi få det sølvmærke, vi stadig har. Det lykkedes inden for samme budget. Jeg stillede som krav, at vi fik lidt flere timer, men vi fik ikke flere penge til råvarer. Vi søgte en masse på nettet og fik et samarbejde med to kokke i Aarhus, der gav os masser af indspark. Ved at bruge flere linser og bønner kunne vi skære næsten en tredjedel af vores kødforbrug. Det passer godt med kostrådene, som vi dog ikke er i mål med. Men vi er på vej.



## Blåkilde Efterskole



60-90% økologi

DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE I SØLV  
ØKO-PROCENT PÅ 65-70

### ER DU STOLT AF JERES SØLVMÆRKE?

Det er jeg da! Det er noget hele køkkenet har kæmpet for – og skolen har bakket op. Vi vil gerne gøre driften af hele skolen mere bæredygtig. Vi har selv økologiske grise og køer, og alt vores grøntaffald ryger ud til grisene. Så det går lidt i ring, og eleverne får et indblik i kredsløbet af næringsstoffer. Vi kan stadig blive bedre til eksempelvis at bruge flere grøntsagsstokke. Men i sidste uge brugte vi stokke i tern i en salat. Det fik vi en snak om med de tre elever, vi havde i køkkenet, mens vi rensede grøntsagerne.

### HVAD SIGER ELEVERNE TIL DEN GRØNNERE MAD?

En håndfuld drenge vil have mere kød, men de er altså ikke i underskud af proteiner. Når man skifter noget af kødet ud med planteproteiner, skal man gøre det stille og roligt – så er det knapt så voldsomt for eleverne. Det med at spare på kødet vinder mere og mere ind, og det er altså blevet nemmere at snakke om bælgfrugter.

### HÆNGER BÆREDYGTIGHED OG ØKOLOGI SAMMEN?

Helt sikkert. Det er klart en fordel, at man ikke sprøjter med pesticider. Det er komplekst, men vi ser også på CO<sub>2</sub>. Vi bruger helst ikke spanske agurker og vil hellere have de danske. Så holder vi også flere arbejdspladser i Danmark.

### HVAD ER DIT BEDSTE RÅD TIL ANDRE SKOLER?

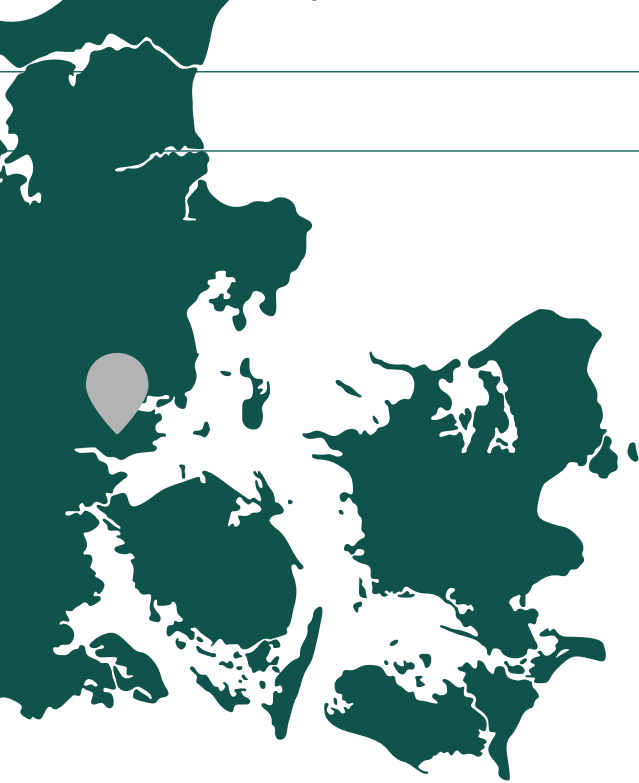
Spring bare ud i det. Der skal altså ikke ret meget mere til end at udskifte basisvarer, mælk og gryn, så har I et bronzemærke. Skærer man ned på kødet, frigiver det penge til de lidt dyrere, økologiske grøntsager. Når vi bruger friske grøntsager, er det mere tilfredsstillende end at hente dem i fryseren – og de smager af mere. Der er også god læring for eleverne i at se, hvordan man tilbereder retter fra bunden.



Spring bare ud i det. Der skal altså ikke ret meget mere til end at udskifte basisvarer, mælk og gryn, så har I et bronzemærke.

- ANETTE SIERSBÆK





## Bråskovgård Efterskole



DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE I SØLV  
ØKO-PROCENT PÅ 68-72



**DORTHE RAVN**

KOK OG KØKKEN-  
LEDER, BRÅSKOV-  
GÅRD EFTERSKOLE

Vi driver Danmarks største økologiske efterskolelandbrug. Landbrugslinjen forsyner køkkenet med kartofler, grøntsager og kød af egen avl. Da det bliver produceret økologisk, har det klart været med til at skrue procenterne i vejret, siden vi fik et spisemærke for syv år siden.

### ER JERES EGNE PRODUKTER NOK TIL AT FÅ SØLYMÆRKET?

Nej, vi skal også lave mere mad fra bunden. Vi sylter, fermenterer og gemmer sæsonmad. Vi har også meget fokus på madspild, og vi har ikke råd til at smide noget ud. En salatrest ryger i en suppe, mens brødender og havregrød bruges til formiddagsboller eller croutoner.

### ER EGET GRØNT OGSÅ ET PÆDAGOGISK VÆRKTØJ?

Ja, bestemt! De elever, der dagligt hjælper til i køkkenet, kan se, at de gulerødder, der kommer ind, ikke altid ligner dem i butikken. De kan have sjove former. Det undrer de sig over. Men det er vigtigt at vide, at de også kan se sådan ud. At de kan være uperfekte.

### HVAD MED DE BÆLGFRUGTER, DER ER I KOSTRÅDENE?

Da jeg så Fødevarestyrelsens webinar, hvor de præsenterede de nye kost- og klimaråd med blot 350 gram kød om ugen, var jeg ved at falde ned af stolen. Det kan man ikke, tænkte jeg. Nu er vi ved at vende en skude – og vi arbejder på at modne elevernes hjerner ved at servere retter i en form, de kender – og så ændre på indholdet. Som for eksempel i en lasagne.

### HVORDAN SNIGER I BÆLGFRUGTERNE IND I MÅLTIDERNE?

Hver uge har vi en til to aftener, hvor vi strækker kødet – for eksempel med blendede rødbønner i en chili con carne, mens rødbønner kan erstatte 25 procent af kødet i en frikadelle. Vi har også en dag med klimamad. For eksempel en burger med klimabøf i. Når eleverne kender formen, så kører det okay – frem for en daal, hvor de kan gå lidt i panik. Det er nemt at lave økologisk klimamad. De små prisforskelle på konventionelle og økologiske bælgfrugter gør det til en nem måde at introducere mere økologi på. Den vej passer også fint ind i kost- og klimarådene.

### HVILKEN MODSTAND MØDER I?

Mange af vores elever er vant til brun mad hjemmefra. Kartofler, sovs og kød. Nogle har aldrig smagt falafel, når de starter her. Men det er en del af dannelsen – at opleve noget andet end det, man plejer. Der skal vi være rollemodeller. Også i forhold til økologi.



Nogle har aldrig smagt falafel, når de starter her. Men det er en del af dannelsen – at opleve noget andet end det, man plejer. Der skal vi være rollemodeller. Også i forhold til økologi.

- DORTHE RAVN







# MØD ET KØKKEN MED MASSER AF GRØNT OG STOR ARBEJDSGLÆDE

Fagglæden trives i køkkenet på Skrødstrup Efterskole, hvor de tre ansatte laver næsten alt fra bunden og undgår madspild. Derfor har de på halvandet år skruet økologi-procenten fra nul op på næsten 60. Inden for det samme budget.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN  
FOTO: SØREN GAMMELMARK

”Det startede med, at vi havde nogle hasselnødder, der var ved at gå på datoen,” fortæller Mette Andersen.

”Og jeg kan godt lide at prøve noget nyt. Så jeg forsøgte mig med vores egen Nutella,” fortsætter hendes kollega Diana Kropstrup.

De er medhjælpere i køkkenet på Skrødstrup Efterskole i et landområde syd for Mariager Fjord. Deres snak indfanger meget fint ånden i køkkenet.

Her smelter flere ting sammen: Masser af grøntsager, at undgå madspild, at lave tingene fra bunden og en økologiprocent på næsten 60. Godt for arbejdsglæden og de 86 elever, der får deres daglige måltider i kostskolens kantine.

”Det giver os en større arbejdsglæde, når man laver tingene fra bunden. Det er en stor tilfredsstillelse – og en vigtig del af vores faglighed,” siger Diana Krogstrup og nikker til Mette Andersen. Hun smiler og nikker tilbage.

## FRA FROSTPOSER TIL MAD FRA BUNDEN

Køkkenleder Karin Munkholm er helt enig i, at køkkenets linje gør noget godt for arbejdsglæden. Hun har trukket læsset med at lægge køkkenet om, så de i dag kan skilte med Det Økologiske Spisemærke i bronze og i det seneste regnskab havde en økologi-procent tæt på 60.

Karin Munkholm overtog ovne og gryder i køkkenet i december 2020, da den tidligere køkkenleder gik på pension. Hun kom fra et andet køkken med bronzemærke og ville gerne videreføre den økologiske linje, der omfattede at lave retterne fra bunden og fokus på at undgå madspild.

”Det, der sprang mig i øjnene var, at køkkenet før min tid havde serveret mange færdigkøbte frostprodukter som færdigpanerede fisk og forårsruller. I stedet finder jeg trivsel og arbejdsglæde ved at lave tingene fra bunden. For eksempel mysli, marme- ▶

Før Karin Munkholm (tv.) overtog ledelsen af køkkenet på Skrødstrup Efterskole, blev måltiderne lavet af færdigvarer fra frost. Nu laver de tre i køkkenet retterne fra bunden. Og det booster deres arbejdsglæde.



lader og surdejsbrød af god kvalitet,” fortæller Karin Munkholm.

#### **GAMLE DYDER OG ØKO-VEJEN**

Det at lave tingene fra bunden - samt fokus på at undgå madspild - passer ifølge Karin

Munkholm rigtig godt ind i et økologisk køkken, og hun gik straks i gang med at lægge køkkenet om til mere og mere økologi.

”Det gjorde helt klart processen nemmere, at der ikke var nogen at slås med om den beslutning,” siger Karin Munkholm og forklarer,

at skolen virkelig bakkede op. Et spisemærke passer nemlig som hånd i handske ind i skolens bæredygtige profil. Kort efter hendes ansættelse, blev de to nyuddannede kost- og ernæringsvejledere, Diana Krogholm og Mette Andersen, ansat i skolens køkken.

”Vi blev hurtigt et trekløver, der var enige om, hvad vi ville,” siger Karin Munkholm.

Et vigtigt skridt for at højne økologi-procenterne var også at få lavet en ny indkøbsaftale. Den lavede køkkenet via Efterskoleforeningens aftale med Dansk Cater.

Kort sagt: Inden for samme budget gik de med Karin Munkholms ord ”ret hårdt til den” med økologien. De kickstartende øko-slaget med basisvarer som mel og mejeri. Inden for ni måneder svingede økologiprocenten over de 50 og de havde fået Det Økologiske Spisemærke i bronze.

#### **HVAD ÆNDRERE I KONKRET I KØKKENDRIFTEN?**

At bruge mange flere dele af grøntsagerne. For eksempel gulerosskræller i fonde, supper, gryderetter og kage. Til fonde eller sovse bruger vi også kålstokke, rester af kinakål og persillestilke.

#### **HVORDAN REAGEREDE ELEVERNE PÅ DEN NYE KOSTLINJE?**

Det første halve år var der en del klager og utilfredshed. Vi startede jo op i december, hvor eleverne var vant til færdigmad som pandekager og friturestegte fisk. Pludselig serverede vi mange flere grøntsager og lavede maden fra bunden. Nogle synes også, at der ikke var mad nok.

#### **KOM I DE UTILFREDSE ELEVER I MØDE?**

Både dengang og i dag serverer vi en del grøntsagsfrikadeller, og så får de nogle kartofler og noget sovs til. Når der er noget kendt, så ryger det andet nemmere ned. Dengang sagde nogle af drengene - især dem, der træner meget - at de manglede proteiner fra kødet. Vi fortalte dem, at der er masser af proteiner i en grøn lasagne fra både linser og ost. Vores forstander stod også på mål for, at maden nu var mere bæredygtig - og at det var sådan, maden ville blive fremover. Det var ikke nemt for dem alle.

#### **HVAD VILLE I LÆRE ELEVERNE?**

At bruge resterne. Og det var i virkeligheden den store overgang. Før blev alle rester smidt ud. Var der 20 frikadeller tilbage fra dagen før, blev de smidt ud, fordi der ikke var til alle 86 elever. Det gav meget svind. Vi stiller derimod de 20 rest-frikadeller på bordet,



og så er det kun 20, der får kød den aften. Det har de lært – og resterne bliver spist. Vi bruger mindre kød og meget mere grønt. Det giver en utrolig stor tilfredsstillelse for os. Det, at der ikke er mad nok til alle, hører vi aldrig i dag. I aften serverer vi en rest foren høre, og der er ikke nok til alle. Men nu ved eleverne godt, at det er en bæredygtig tænke måde, at man også skal have spist den lille mængde. Der er absolut noget dannelse i det, de får med videre.

#### **HÆNGER DET AT BRUGE RESTER OG ØKOLOGI SAMMEN?**

Skal vi lykkes med økologien, særligt efter de seneste prisstigninger, skal vi være bevidste om at få brugt alt. I vores salatbar blander vi sjældent tingene sammen. Revne gulroder ryger i fryseren om fredagen og kan gå i en suppe eller i den varme mad. Når vi kan bruge hver komponent til noget andet, er det mere bæredygtigt. Overmodne bananer eller en koldskålsrest ryger i en kage. Vi er blevet ekstremt gode til at bruge rester. Det giver os virkelig arbejdsglæde, at vi får udnyttet råvarerne til noget nyt og spændende.

#### **HVORDAN KAN MAN DELE SIN VIDEN MED ELEVERNE?**

Ligesom hos andre efterskoler har vi elever med i køkkenet, og så har vi fået vores egen Instagram-profil: "Skrodstrup-foodie". Her laver vi et par opslag om ugen. Vi har blandt andet lagt vores opskrift på frikadeller på edamamebønner ud. Her før sommerferien har holdet virkelig vænnet sig til den grønne kost. De ser nærmest mere frem til vores edamamefrikadeller end de almindelige.

#### **HVAD SYNES I OM BRONZEMÆRKET?**

Vi er da stolte af det! Både vi og eleverne kan se et formål med at passe på vores natur, at tænke i at bruge rester og at udnytte alt på råvarerne.

#### **HVAD ER DIT BEDSTE ØKO-RÅD TIL ANDRE EFTERSKOLER?**

At tage det i små skridt og servere noget velkendt til den grønnere mad, så ikke alt er nyt. Måske skal man sørge for lidt brød ved siden af, hvis det bliver for eksotisk for nogle af eleverne. Og i køkkenet handler det om at motivere hinanden til, at det bliver en sjov omlægning og vise, at det giver arbejdsglæde. Det er meget mere givtigt at lave tingene fra bunden, end lukke frostposer op. Ude på skolerne vil I helt klart opleve, at der vil blive sat pris på det fra elever, forældre og lærere. Det er noget, der virkelig bliver bemærket. ■



## Hvad er økologi?

1

### **MAD UDEN PESTICIDRESTER**

En økologisk landmand må hverken bruge kunstgødning eller syntetiske pesticider. Derfor er der ikke rester af syntetiske sprøjtemidler på frugt og grønt – eller ude i naturen.

2

### **GOD DYREVELFÆRD**

Dyrene kommer på græs, og økologerne tilstræber, at dyrene kan udleve deres naturlige adfærd. Dyrene får også økologisk foder og en stor andel grovfoder, der er godt for dem.

3

### **AT BESKYTTE VORES DRILLEKEND**

Når økologerne undlader at sprøjte med pesticider, skåner de vores drikkevand for mødet med pesticidrester.

4

### **MERE NATUR**

I og omkring de økologiske marker har insekter, sommerfugle og de øvrige vilde dyr bedre kår. Forskning viser, at der er 30 procent flere vilde planter og dyr ved de økologiske marker.

5

### **EN GARANT FOR LANGT FÆRRE E-NUMRE**

Når økologiske varer som is, pizzaer og andre færdigvarer forarbejdes, må man kun bruge en sjettedel af de E-numre, der ellers er tilladt. Kun 49 E-numre må bruges i øko-varer.



**30-60% økologi**

**Få et bronzemærke**

**PÅ FIRE MÅNEDER**

PLAKAT  
TIL JERES  
KØKKEN.  
HIV UD OG  
HÆNG OP

Her er en opskrift på at høste Det Økologiske Spisemærke hurtigt. Med få skridt kan I opnå flere ting på én gang: Mad tættere på kostrådene, mindre madspild, større arbejdsglæde og et flot mærke i bronze, I kan skilte med.

## TRIN 1

### Dyrk dit håndværk

Beslutningen om at gå efter et spisemærke er helt afgørende. Når I passerer den første milepæl ved 30 procents økologi, kan I nemlig dokumentere, at I gør en indsats for at fremme et landbrug uden sprøjtegifte, med bedre dyrevelfærd og mere natur. Måske køber I allerede mindst 30 procent økologiske varer uden at vide det? Ellers er rejsen måske nemmere, end I regner med, fordi jeres håndværk kommer mere i spil: I vil som regel skulle forarbejde mere selv, lave menuerne om og bruge sæsonvarer. Fra mange køkkener, der har lagt om til økologi, forlyder det, at der kommer mere fokus på råvarer og håndværk. Og at det giver arbejdsglæde. Så I kan se på økologi-omlægningen som en vej til et rigere arbejdsliv.

## TRIN 2

### Kilo eller kroner?

Spisemærket kan komme op at hænge i alle professionelle køkkener, der er registreret i smiley-ordningen. Det er gratis at være med. At komme i gang med spisemærket kræver kun jeres fakturaer/opgørelser fra jeres leverandør(er) tre måneder bagud. I kan gøre jeres økologiprocent op i enten kroner eller kilo. På Fødevestyrelsens hjemmeside [www.oekologisk-spisemaerke.dk/inspiration](http://www.oekologisk-spisemaerke.dk/inspiration), finder I vejledningsvideoer, der hjælper jer i processen med at beregne økologiprocenten. Opgørelsen laves på baggrund af de indkøbte føde- og drikkevarer. Enkelte varegrupper, der ikke kan være økologiske, er undtaget. Det drejer sig om nonfood, vand, salt og kød fra jagt/vildt samt vildtfangede fisk. De undtages, når I skal beregne økologiprocenten. Bonus: På sitet afholder Fødevestyrelsen løbende webinarer "Sådan får du Det Økologiske Spisemærke".

## TRIN 3

### Start med hurtige succeser

Omlæg først råvarer, I har mange kilo af, og hvor prisforskellen er lille: Grove grøntsager som kartofler, kål og gulerødder. Og ligeledes mel, kornprodukter og mælkeprodukter. Alene ved at konvertere basisvarerne, kan I nå mindst 20 procent. Prøv også at erstatte varer, der er ret dyre, når de indkøbes som økologiske, med alternativer, som giver mindst lige så god en smagsoplevelse. Et par konkrete eksempler fra jeres hverdag i køkkenet: Kan solsikkekerner gøre det samme for smagen som de dyrere pinjekerner? Hvad koster et kilo kogte kikærter i forhold til et kilo bulgur?

## TRIN 4

### Udnyt hele råvaren

At udforske råvarens fulde potentiale. Det kan frigive økonomi til at købe mere økologi inden for det samme budget. Selv en grønkålstok har gastronomisk kvalitet: Prøv en persillepesto med en tredjedel blendet stok, så kan stokken give en bitterhed, der er gunstig for smagen. Blomkålsblade er også gode at snitte fint og lynstege. De smager næsten bedre end selve blomkålen. Er der skåret for meget brød, kan det udblødes, blendes, smøres ud og bages. Så har I noget rigtig fint knækbrød. Urtestilke og peberfrugters hvide indre er fantastiske i en pikant-friskost. Skræller fra gulerødder og andre rodfrugter er gode i supper og gryderetter, der bliver kogt grundigt. I øvrigt er det ofte ikke nødvendigt at skrælle rødderne til en suppe.

## TRIN 5

### Hip, hip, hurra!

I mere end tre måneder har jeres økologiprocent oversteget 30 procent. Nu er I klar til at søge om at få Det Økologiske Spisemærke. Det gør I via [www.oekologisk-spisemaerke.dk/ansoeg](http://www.oekologisk-spisemaerke.dk/ansoeg). Her bliver I guidet gennem, hvordan I sender ansøgningen med regnskabet. Har I kun én leverandør og kun én opgørelse for en tre-måneders periode fra denne leverandør, så scan blot opgørelsen, og send den elektronisk via et link på hjemmesiden. Har I flere leverandører, skal I lave et regnskab ved at udfylde Excel-arket "Øko-regnskab". Det er et regneark, som viser økologiprocenten. Når I har sendt jeres regnskab af sted til Fødevestyrelsen, går der 2-4 uger, inden det behandles. Fra det øjeblik, I har modtaget jeres registrering som bruger af Det Økologiske Spisemærke, må I reklamere med det. Mærket fortjener at blive fejret og vist frem. Nogle spisesteder vælger at pynte op og med en lille fest markere den økologiske milepæl. En fest for fagfolkene selv - og især de spisende gæster.





# FASTFOOD ER JERES SIKRE HAVN

Få gode råd fra gastronomisk konsulent Uffe Truelsen. Han slår på tromme for, at velkendte retter som burgere, pizzaer og wokretter skal bane vej for mere grønt og økologi på efterskolerne.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN // FOTO: SØREN GAMMELMARK

En ny dreng på skolen kigger fortvivlet på plantebøffen. Han lægger armene over kors. Alt ved hans kropssprog råber spørgsmålet: Hvor er dem af kød?

Måske kan du genkende sådan en elev, når der starter et nyt hold op efter sommerferien? At navnlig drenge fra hjem, hvor frikadeller, sovs og kartofler er hverdag, kan have svært ved at sluge nyheden om en grønnere kost?

Det har Uffe Truelsen i hvert fald oplevet. Han har som kok arbejdet på Horne Efterskole fra 2010-2020 som køkkenchef og underviser. Her var han fortaler for et grønt, økologisk køkken.

”Er du vimmer, mand! I de ti år tog jeg den slåskamp rigtig mange gange. Jeg har også oplevet, at det blev for vildt. Vi kom til at overskride grænsen og satse på for meget

kål,” fortæller Uffe Truelsen.

Så begyndte navnlig drengene at rykke hen mod pizzariaerne i omegnen.

”Og det er altså ikke fedt at lave superbæredygtig mad, ingen spiser. Eleverne skal stole på en – de skal have den tillid. Og så er det bedre at gå lidt på kompromis med egne idealer,” erkender Uffe Truelsen.

Det kan man for eksempel gøre ved en dag om ugen bare at servere en karbonade med kartofler, som mormor lavede den. Eller spareribs. Eller en farsret uden alt for meget grønt. Så der er oaser, hvor eleverne er helt på hjemmebane og føler sig trygge. Det kan skabe balancen, så eleverne også tør kaste sig ud i at spise mere plantebaserede retter.

## BRUG BURGER- OG PIZZA-TRICKET

I dag er Uffe Truelsen konsulent i sit eget fir-



Det er er en sand velsignelse at gå på jagt i retter, der er fyldt med smag, enkle og hurtige at lave, fyldt med billige og gode råvarer og med høj succesrate hos eleverne.

-UFFE TRUELSEN

ma Køkkenkultur. Her laver han blandt andet kurser for køkkenansatte på landets høj- ►





og efterskoler i at lægge om til økologi. Med i bagagen har han også seks år i Efter-skoleforeningens køkkenudvalg, hvor han havde fokus på bæredygtighed. Han mener, at Det Økologiske Spisemærke er et godt instrument til at måle, om man er mere bæredygtig i et køkken.

Uffe Truelsen rådgiver i en sikker vej til at lægge et køkken om til mere økologi inden for samme budget: Ved at fokusere på mindre kød, mere grønt i sæson, at undgå madspild, og i særlig stor grad at give velkendte retter et grønnere, mere bæredygtigt twist.

"Fastfood er jeres sikre havn," slår Uffe Truelsen fast og fortsætter:

"Det er en sand velsignelse at gå på jagt i retter, der er fyldt med smag, enkle og hurtige at lave, som er fyldt med billige, gode råvarer og med høj succesrate hos eleverne."

Fastfood-havnen kan være: Burgere, lasagne, pizza, wokretter og andre letsjiste retter fra verdenskøkkener, der har tradition for at bruge lidt kød. For eksempel er der masser af linser, bønner og velsmag i det asiatiske og mexicanske køkken. Retter som chili sin carne, risotto, tomatsovs, god pasta med stegte grøntsager, wokretter og fyldige nudelsupper. Det er små døre ind til eleverne.

### FYR OP FOR JERES FAGLIGHED

Men Uffe Truelsen understreger, at håndværket er vigtigt, når I bruger kendt ret-tricket.

"Det skal smage godt. Kommer vi bare og siger, at de skal spise en plantebøf, så dør det, før det er kommet i gang."

Det handler altså om at fyre op for fagligheden i det grøntsagsglade køkken.

"I kan ikke bare skifte kødet ud med grøntsager i mange af de klassiske retter. Det er som at lære et nyt sprog. Søg inspiration. Dyrk modet til at falde på cyklen af og til. I er nødt til at sætte jer selv i spil og kaste jer ud på dybt vand. Måske skal I pakke opskrifterne væk og afbrune grøntsager hårdere, give dem mere syre og arbejde med krydringen," foreslår Uffe Truelsen.

For eksempel må en brændt gulerod gerne have konsistens inden i. Og her er timingen rigtig vigtig. I skal ramme den rigtige konsistens inden for et minut i ovnen.

"Og laver I en frikadelle med masser af kikærter: Hvordan kan I få den konsistens, man kender fra rene kødfrikadeller?"

Han forklarer, at vejen kan være at mikse blendede kikærter i form af en blød mos med bagte løg eller revet pastinak.



Dyrk modet til at falde på cyklen af og til. I er nødt til at sætte jer selv i spil og kaste jer ud på dybt vand.

-UFFE TRUELSEN

### KARRYRET PÅ KIKÆRTERNES PRÆMIS

"Hvad kan give det her bid, den modstand, man kender fra bidet af kødet? Det er det, I skal efterstræbe," siger Uffe Truelsen.

Jagten på den helt rigtige kød-fornemmelse gælder ikke mindst ved en ret som boller i karry, som mange unge godt kan lide.

"Når man tager en kødbolle væk, kan man godt erstatte den af en ny og plantebaseret – men den vil næste altid skuffe. Derfor skal man tænke retten helt om," anbefaler Uffe Truelsen.

"Lav i stedet en god karrysovs af krydrede kikærter i ovnen, gerne blandet med stegte gulerødder. Sådan kan I lave en lignende karryret på kikærternes præmisser. I skal ikke tro, at man kan oversætte 1:1. Når man søger kødets tekstur i det grønne køkken, skal I gentænke retterne. Smager resultatet godt, er der aldrig nogen, der stiller spørgsmål ved noget som helst."

### MADDANNELSE ER SKAL-OPGAVE

Som køkkenleder og konsulent har Uffe Truelsen stået over for elever med meget forskellige udgangspunkter. Det handler om at skabe tryghed hos den enkelte. Håndværk, velsmag og kendte former er gode håndtag.

Men i sidste ende handler det også om at flytte eleverne og udvide deres madmæssige komfortzoner og turde puffe til dem på en kærlig måde, forklarer Uffe Truelsen.

Lige nu skrider verden på løsninger af biodiversitets- og klimakriserne – og en af vejene er vores fødevarervalg.

"Vi er nødt til at sætte tempoet i den grønne omstilling op. Også de unge skal gå grøntsagsvejen – og en af grundpillerne i efterskolerne er, at vi skal flytte eleverne, siger konsulenten og slår fast:

"Hvis vi ikke udvikler eleverne, mister vi vores berettigelse. Det er en skal-opgave at løfte maddannelsen hos den enkelte elev." ■

# To bonustips fra Uffe



# 1

**Tænk en burger som sæsonmad.** Uden for tomat sæsonen kan I erstatte tomaterne med fx stegte rodfrugter, mens en lækker bøftomat kan være bøv nok i sig selv om sommeren.

# 2

**Afbrun det grønne.** Når kødet og animalske produkter skal spille en mindre rolle, kan I få velsmagen (umami) ved at afbrune mange forskellige grøntsager og friske krydderurter. Når det dufter godt fra gryden og råvarerne tager farve, er I på rette vej. De forskellige smage sikrer, at din rets grundsmag fylder mere. Afbrun grøntsagerne i ovn, i gryde eller på den store pande – en omhyggelig afbruning gør en stor forskel for smagen.



# BÆREDYGTIG BURGER

I Uffe Truelsens burger er der skruet ned for kødet, op for velsmagen og dansk øko-grønt. I laver burgeren helt fra bunden, og opskriften matcher råvaresæsonen fra sen-september til sidst på vinteren. De hjemmebagte boller får godt selskab af mayo- og barbecue-sauce, kålslaw og bagte rodfrugter.

FOTO: SØREN GAMMELMARK

”

Pas på! Burgeren er vane-dannende og giver stor risiko for fedtede fingre og glade gumlelyde.

- UFFE TRUELSEN,  
KØKKENKULTUR





FÅ OPSKRIFTEN PÅ NÆSTE SIDE





## UFFES OPSKRIFT PÅ EN BÆREDYGTIG BURGER

Opskriften giver 200 stk.

### MALTBURGER-BOLLER

- 4½ liter koldt vand
- 500 g surdej eller kærnemælk
- 8 kg hvedemel
- 500 g halvsigtemel
- 2 dl mørkt maltmel
- 200 g gær
- 1 spsk. sukker
- 400 g blødt smør eller rapsolie
- 6 spsk. salt
- Groft majsme

Rør gæren ud i vandet, og tilsæt alle de øvrige ingredienser. Ælt dejen i en røremaskine til den er ensartet og smidig. Dejen bliver bedst, hvis den får lov til at hæve koldt i et køleskab natten over. Hvis der ikke er tid til det, kan der bruges lunkent vand, og dejen kan hæve på bagerbordet i en times tid inden formningen. Bollerne formes hurtigst ved, at I hakker et stykke dej ud på et par kilo, ruller klumpen til en pølse på cirka otte cm i diameter og hakker en skive/en bolle af (65 gram). Tryk bollen let ned i groft majsme, og flyt den over på en bageplade. Når bagepladen er fyldt: Kom lidt vand på fingrene, og tryk jeres boller flade – max en centimeter høje. Burgerbollerne skal mindst hæve til dobbelt størrelse ved stuetemperatur.

Burgerbollerne bages ved 200 grader i ca. 10 minutter. Opskriften giver 200 boller på hver cirka 65 gram.

### BARBECUESAUCE

- 4 kg tomatketchup
- 3 dl brun farin
- 3 dl hakket cornichon
- 1 dl tørrede dildspidser
- 1 dl hvidlødspulver
- 1 dl løgpulver
- 5 spsk. salt + 2,5 spsk. peber
- 3 spsk. røget paprika
- Ca. 60 stænk tabasco

Alle ingredienser kommer i en skål, og så skal der røres rundt. Det kan være en god ide at lade saucen trække i et par minutter – så er smagen nemmere at stole på.

### KRYDDER-MAYO

- 5 l mayonaise
- 200 g rødløg
- 2 dl estragon
- Hvidvinseddike
- Salt og peber

Riv dit rødløg fint, og dyp det revne løg lynhurtigt i kogende vand eller hæld kogende vand over – måske har I en hane, der altid er varm? Lad løget dryppe af i en sigte. Vend herefter mayonaisen sammen med estragon og løg. Lad mayoen trække et par minutter. Smag derefter til med eddike, salt og peber og måske mere estragon.

### RODFRUGTFRITTER

- 20 kg blandede rodfrugter  
fx rødbede, selleri, gulerod og pastinak
- Olie til at vende rodfrugterne i
- 1 kg groft majsme eller polentamel

Skær rodfrugterne ud i stave i samme længde som burgerbollen. Vend rodfrugterne sammen med olie, salt og peber. Hvis du har rødbeder med i dit mix, skal du vende dem med olie og krydderier i en beholder for sig. Rodfrugterne fordeles i ét lag i en gastrobakke. Hvis I har rødbeder med, placeres disse øverst, når I ikke skal røre mere rundt i rodfrugterne. Drys majsme ud over rodfrugterne i et fint lag. Bag rodfrugterne i cirka 30 minutter på 210 grader til de er møre og sprøde.

### KÅLSLAW

- 1 kg gulerod
- 3 kg hvidkål eller spidskål
- 1 kg grønkål eller palmekål
- 3 dl smagsneutral olie
- 3 dl dijonsennep
- 2 spsk. lys sirup – eller rørsukker
- 3 dl citronsaft + skallen fra to citroner
- Salt og peber

Kom olie, sennep, citronsaft og -skal op i en skål, rør det sammen, og smag til med salt og peber. Riv gulerod (fx på et rivejern), og snit alle kåltyper så fint som muligt. Kom kål og gulerod i en beholder sammen med dressingen. Vend godt rundt. Lad kålsalven stå et par minutter, og smag til med det, du tænker, der mangler.

## 4 TRIN FRA BOLLE TIL FÆRDIG BURGER

Brug Uffe Truelsens byggetricks: Lav enten byg-selv-arbejde eller fortæl elever og kollegaer ved buffeten, hvordan de får mest velsmag ud af det.

### TRIN 1

Kom krydder-mayo på underbollen og barbecuesauce på låget som vist her.



### TRIN 2

Læg en klat kålslaw på underbollen, og fordel den. Igen ikke helt ud til kanten.



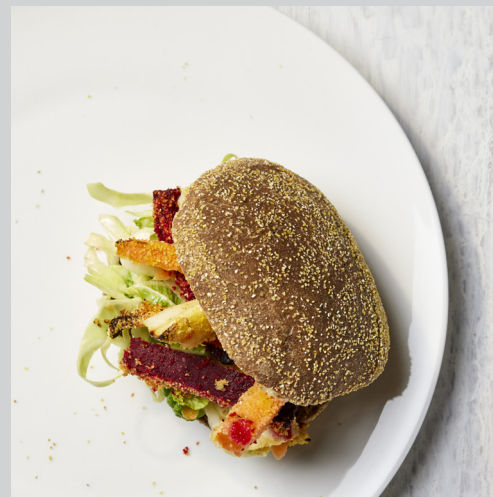
### TRIN 3

Fordel 5-6 rodfrugtfritter oven på kålslawen. De kan stables som vist her.



### TRIN 4

Læg låget øverst, og pres indholdet let sammen. Grib fat som en ørn, gab højt og bid til bolle!



*Velbekomme!*



FORSTANDER ANBEFALER:

# BRUG MÆRKET AKTIVT

For Skrødstrup Efterskole er Det Økologiske Spisemærke et kvalitetsstempel. Det hjælper skolen til at vise, at de arbejder seriøst med at øge bæredygtigheden, og skolens ansatte oplever, at flere og flere forældre efterspørger mærket.

TEKST: PETER NORDHOLM ANDERSEN // FOTO: SØREN GAMMELMARK



Forstander Mogens Finderup læner sig frem i stolen på sit kontor. Han vil understrege sin pointe.

”I vores øjne er spisemærket et udtryk for kvalitet. Derfor bruger vi det til at markedsføre skolen. Mærket viser, at det ikke bare er luftkasteller, når vi arbejder med bæredygtighed. Vi kan dokumentere vores økologiprocent,” siger Mogens Finderup, forstander på Skrødstrup Efterskole siden 2015.

I den periode er det blevet et meget bevidst valg at bruge Det Økologiske Spisemærke aktivt på skolens hjemmeside. Samt at oplyse forældre og elever om, at de har spisemærket i bronze. For eksempel når der er besøgsaftener og rundvisninger på skolen.

”Det er et strategisk valg. Og ja – det kan koste os elever, hvis forældre ikke synes, at en efterskole skal arbejde med økologi. Men som en kristen efterskole er det en del af vores værdisæt, siger Mogens Finderup.

#### PAS GODT PÅ SKABERVÆRKET

Skolen befinder sig nær Mariager Fjord i Nordjylland med i alt 86 elever og staldpladser til 24 heste. Der er en klar rød tråd mellem skolens grundsyn og arbejdet med bæredygtighed, som de skriver om på deres hjemmeside. Det uddyber forstanderen:

”I en kristen kontekst handler det om at passe på skaberværket. Altså passe på kloden. Passe på hinanden. Og der indgår spisemærket i vores samlede strategi for bæredygtighed,” siger Mogens Finderup.

Her i magasinet kan du læse en artikel om, hvordan skolens køkken konkret griber deres del af arbejdet for skolens grønne profil an. Det gør de tre ansatte i køkkenet ved at bruge spisemærket som en slags kompas for mindre madspild, mindre kød og mere grønt.

På skolens hjemmeside under punktet Bæredygtig Efterskole finder man blandt andet bronzemærket. Hen over mærket står:

”Gode og økologiske råvarer - we love it! Maden er ikke bare sund og lækker, den er også bæredygtig.”

#### FORÆLDRE SPØRGER EFTER MÆRKET

Mogens Finderup forklarer, at forældrene har bemærket mærket og hjemmesidens ord om økologi. Budskabet er så at sige blevet spist.

Mogens Finderup forklarer, at han og hans personale får langt flere spørgsmål til kosten på deres rundvisninger med nysgerrige forældre og elever, end de gjorde tidligere.

”Der er flere og flere, der har bemærket spisemærket på vores hjemmeside. Jeg har været her i syv år, og især de sidste tre år fylder spørgsmål til kosten mere og mere. De spørger mere ind til, hvad det er for en

kost, vi serverer, siger Mogens Finderup og fortsætter:

”Selv om jeg ikke har procenter på det, så er spisemærket altså blevet et krav for en del af forældrene.”

#### MARKANT SKIFT I MADGLÆDEN

Forstanderen kan mærke det markante skift i skolens kostlinje i det daglige. Før omlægningen til økologi og en mere grøn, sundere kost, serverede køkkenet ofte forårsruller og fiskefileter fra frostposer. Rutineprægede færdigvarer uden det store håndværk i spil.

”Det med kosten er nok lidt undervurderet. Vi har prøvet det med, at er eleverne ikke er helt tilfredse med maden – så påvirker det hele skolen,” slår Mogens Finderup fast.

Han peger ud på gangen foran sit kontor. Derude kunne han før øko-omlægningen ofte høre elever gå forbi og brokke sig over, at de skulle have fiskefileter. Igen.

”Den snak er forstummet. Det sker stadig, at vi serverer fiskefileter, men så er de lavet fra bunden med en god rasp, og det brokker eleverne sig ikke over. Tværtom. Det er virkelig en ros til vores gode team i køkkenet.”

#### PEJL EFTER MÆRKET

Mogens Finderup har derfor bakket varmt op om de tre ansatte i køkkenet, der hen over de sidste to år har reformeret køkkenet. Han mener, at der er et dannelsesmæssigt potentiale i det, spisemærket og køkkenets grønne vej udtrykker.

”Eleverne har valgt at være på en skole, hvor spisemærket er en kvalitet. Når de tager hjem ved de, at en planteburger er ok. Det er med til at åbne verden. Især for nogle af drengene,” lyder det fra forstanderen.

Mogens Finderup synes, at alle efterskoler burde pejle efter Det Økologiske Spisemærke.

”Vi er nødt til at lære de unge at spise ordentligt og samtidig passe godt på kloden. Som efterskoler er vi forpligtede på den dannelse. Bæredygtighed handler også om at indgå i fællesskaber – og her spiller sund kost og gode måltider altså en vigtig rolle.”



I vores øjne er spisemærket et udtryk for kvalitet. Derfor bruger vi det til at markedsføre skolen. Mærket viser, at ikke bare er luftkasteller, når vi arbejder med bæredygtighed.

-MOGENS FINDERUP

#### MÅLTIDER OG FÆLLESSKAB

Mogens Finderup påpeger, at køkkenets økologiprocent i dag er på et par og halvtreds. På den ene side er skolen ved at nærme sig et punkt, hvor de kan række de ud efter et sølvmærke. Det kræver, at man kan dokumentere en økologiprocent over 60. På den anden side er også vigtigt at få hele skolen med.

”De er bare så dygtige i køkkenet, og det gik stærkt med omlægningen. De kom fra 0 til over 50 procent på et år. Til at starte med var vores pedeller lidt skeptiske. Det er jo også en holdsport, hvor vi skal have alle med om bord.”

Køkkenets dejlige surdejsboller og andet bagværk lavet fra bunden har været med til at bløde de skeptiske miner op. Læg dertil en social faktor. Om formiddagen drikker køkkenpersonalet kaffe og spiser brød sammen med skolens andre ansatte. Ifølge forstanderen skaber det ikke bare gode jokes, men også relationer. Og den gode stemning fra kaffepausen spreder sig videre ud på skolen.

Og i frokostpausen har køkkenet også valgt, at de sidder i spisesalen og spiser sammen med eleverne.

Om det signal tænker Mogens Finderup:

”Så de får respons på maden fra eleverne – og giver eleverne en tryghed. Køkkenet laver et arbejde for relationerne. Det er en slags smør for skolens sociale liv, at de sidder sammen med os og eleverne.”

## Sådan kan I bruge mærket!

- Logoet på hjemmeside, brochurer og annoncer (gratis).
- Smarte småskilte til kantinen - fx når I har åbent hus.
- Postkort, plakater og klistermærker, I selv kan designe.

Tjek priser på [oekologisk-spisemaerke.dk/markedsfoering](http://oekologisk-spisemaerke.dk/markedsfoering)

# Tre veje til at komme igang

...ELLER VIDERE MED ØKOLOGIEN



- 1 Pluk opskrifter og mere inspiration** fra andre storkøkkener. Der er god høst i et hæfte til efterskoler, I finder via [tinyurl.com/inspirationhaefte](http://tinyurl.com/inspirationhaefte). Økologisk Landsforening har udgivet en stribe magasiner under titlen "Økologi i store gryder". Find dem på [tinyurl.com/kokkenviden](http://tinyurl.com/kokkenviden). Find også opskrifter med bælgfrugter og andre grønne øko-varer via [tinyurl.com/efteroko](http://tinyurl.com/efteroko).
- 2 Vejledning og råd på spisemærkets hjemmeside:** Læs om, hvordan I ansøger om Det Økologiske Spisemærke her: [www.oekologisk-spisemaerke.dk/ansoeg](http://www.oekologisk-spisemaerke.dk/ansoeg). På forsiden kan I også klikke ind på mere viden om spisemærket og inspiration fra andre storkøkkener. Under Kontakt er der telefonnumre til den gratis hjælp og vejledning om spisemærket, Fødevarerstyrelsen og Økologisk Landsforening tilbyder.
- 3 Træk på gode kollegaers viden:** Vær aktiv i netværk som Efterskoleforeningens Bæredygtighedsnetværk, der er for dem, som brænder for at gøre efterskolen grønnere. Økologisk Landsforenings udvalg for professionelle køkkener arbejder for at bane vej for mere økologi. Tjek [tinyurl.com/grontnet](http://tinyurl.com/grontnet) samt [tinyurl.com/kokudvalg](http://tinyurl.com/kokudvalg).

 ØKOLOGISK  
LANDSFORENING

Fonden for **økologisk landbrug**

*Produktionen af magasinet er støttet af Fonden for Økologisk Landbrug. GRØNNE GRYDER er lavet af Økologisk Landsforening, der arbejder for mere og bedre økologi fra første frø på marken til færdige retter i både store og små køkkener. Få mere viden om, hvordan I får mere økologi ind i køkkenet på [www.okologi.dk/foodservice](http://www.okologi.dk/foodservice) - samt hvad økologi egentlig er: [okologi.dk/viden-om-oekologi](http://okologi.dk/viden-om-oekologi).*