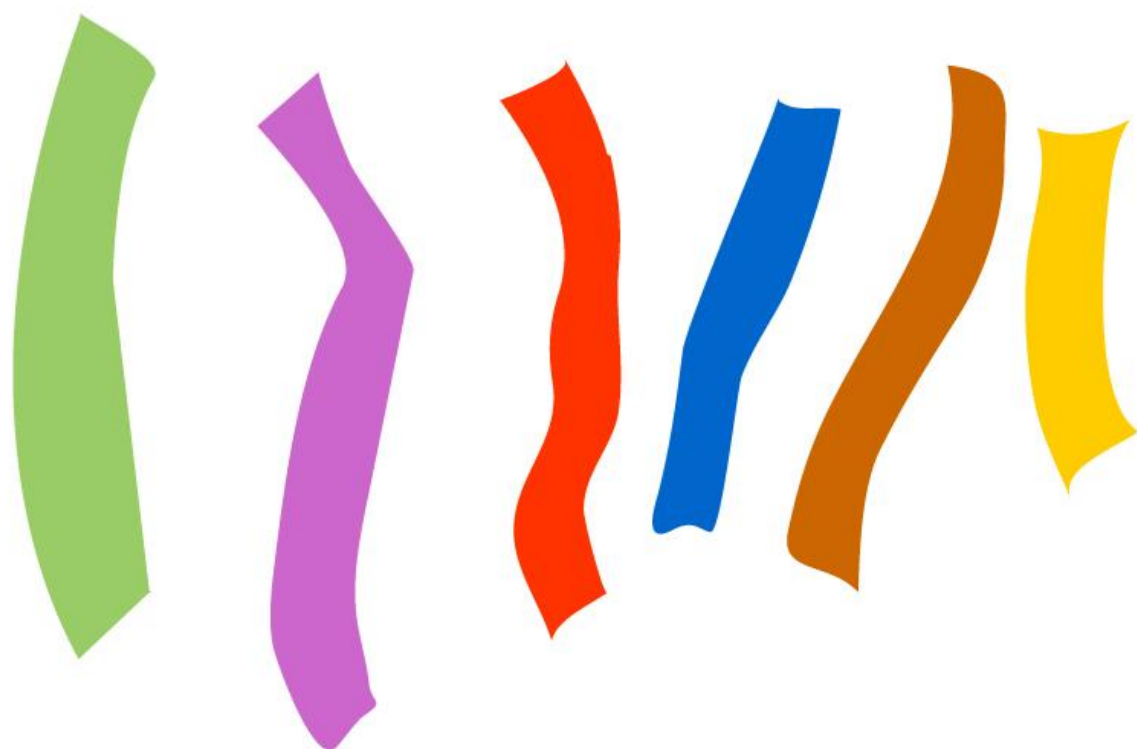


# Kost og sundhed

Mad, madvarer og arbejdet i køkkenet



MIDTJYSK  
EFTERSKOLE

Maden og måltiderne er vigtig på Midtjysk Efterskole.

Maden, vi serverer, er sund og nærende, og den skal give overskud og god energi.

Vi skal værdsætte, at vi laver mad til hinanden.

Vi skal smage på maden og prøve nyt og anderledes mad gennem forskellige opskrifter og ingredienser.

Måltidet skal være hyggelig og en god oplevelse, hvor samvær, gode madvaner og almindelig bordskik, er det, vi samles om.

Vi laver maden fra bunden. Det vil sige, at maden bliver tilberedt af enkelte og sunde råvarer. Vi arbejder hen imod et økologisk køkken. Økologiske mælkeprodukter, mel og kerner er allerede integrerede dele og næste skridt er grøntsagerne. Vi bruger sjældent præfabrikater.

### **Dagens gang:**

Vi serverer seks måltider i løbet af dagen. Tre hovedmåltider: Morgenmadsbuffeten serverer vi umiddelbart efter morgenløb, middagsmaden er varm mad og aftensmaden er en buffet med salatbord, rugbrød og små lune retter. Vi servere endvidere tre mellemmåltider, formiddag, eftermiddag og aften. Mellemmåltiderne er grovbrød eller rugbrød, frugt og grøntsager og forskellige drikkevarer. Mellemmåltidet kalder vi forfriskningen.

### **Grønsager og frugt:**

Vi bruger hovedsageligt årstidens danske grønsager og frugt. Der er altid rigelig frugt til morgenmaden og til eftermiddags- og aftensforfriskningen. Eleverne kan til enhver tid bede om et ekstra stykke frugt. Grøntsagerne får vi gennem spændende salater sammensat af årstidens grønsager og evt. blandet med nødder, kærner, ris, bulgur, kogt korn, bønner, kikærter. Der er skrællede gulerødder, agurker eller andre grønsager til en forfriskning.

### **Kød, fisk og vegetarretter**

Vi beregner ca. 150 g. kød pr. person til de måltider, hvor kød er på menuen. Der er kødpålæg til aftensmaden og til formiddags- og aftensforfriskningen. I den ugentlige madplan indgår en vegetardag og en fiskedag. Indmad spiser vi i form af hjemmelavet leverpostej. Når vi får kød, blandes det så vidt muligt med revne grøntsager, bulgur, quinoa eller andet.

Vi serverer fisk til middag en gang om ugen, og der er fiskepålæg til aftensmaden hver dag. Fisk indeholder forskellige næringsstoffer, som kan være svære at få fra andre madvarer, og som kroppen ikke selv kan producere – især D-vitamin og omega-3-fedtsyre. Begge er livsvigtige for os og vores helbred – både fysisk og psykisk.

Vi serverer vegetarmad til middag en gang om ugen for at give eleverne kendskab til en grønnere livsstil med flere kostfibre og for at mindske forbruget af kød. Vi tilføjer vegetarmaden proteiner i form af quinoa, kikærter, æg, bønner med mere.

### **Mælkeprodukter:**

De fleste af vores mælkeprodukter er økologiske. Vi har en mælkeautomat som eleverne må bruge til morgen- og aftensmaden.

### **Kornprodukter, sukker, fedtstof og drikke:**

Vi skelner mellem delfedt og cellededt. Det betyder, at vi bruger koldpressede olier og smør, og vi serverer mandler og knuste hørfrø til morgenmad. Margarine er ude. Vi bruger ikke cheasyprodukter. Hvidt hvedemel skærer vi ned på. Vi bruger hellere spelt, grahamsmel, rug og fuldkorn. Til eftermiddags- og aftensforfriskning serverer vi rugbrød eller meget grove boller, bagt af langtidshævet dej eller dej, hvor korn og groft mel har stået i blød natten over. Kage serverer vi en gang om ugen, og det sker ofte i forbindelse med et aftensarrangement. Saftevand, sodavand og varm kakao serverer vi til specielle lejligheder. Til dagligt drikker vi vand til måltiderne. Kaffe og the står på bordet til morgenbuffeten, eftermiddags- og aftenforfriskningen.

### **Elever i køkkenet:**

I løbet af skoleåret er hver elev en uge i køkkenet. Der ud over er der små korte vagter i anderledes uger. Eleverne har undervisningsfri i den uge, de er i køkkenet, men de skal lave deres lektier og afleveringsopgaver. Der er fire elever i køkkenet ad gangen. Ugen før eleverne skal i køkkenet, holder vi et møde, hvor vi snakker om påklædning, hygiejne, rutiner mm. Vi slutter køkkenugen med en evaluering. I løbet af ugen roterer eleverne mellem følgende ansvarsområder: Middagsmad, bagning, pålægsfade, forberedelse af varm ret til aften, salatbord, borddækning og opvask. I et storkøkken hvor vi laver mad til ca. 150 personer hver dag, vil der være en del rutinearbejde. Det er vigtigt, at det er eleverne, der laver maden, mens vi guider/underviser dem. Den enkelte elev skal lære, at de indgår i et vigtigt praktisk fællesskab, hvor alle er lige vigtige. Eleverne, der arbejder i køkkenet bestemmer menuen sammen os.

Vi vil lære eleverne, hvad det vil sige at være på en arbejdsplads, hvor man skal møde til tiden og være sit ansvar bevidst. Det, vi ofte hører fra elever, der har været i køkkenet er, at det er fysisk hårdt, at man bliver træt på en anden måde, end når man sidder på skolebænken. Og at det er sjovt og lærerigt at arbejde i et køkken.