



Økologi for børn i Ishøj Kommune



Ishøj Kommune

Økologi for børn i Ishøj Kommune

I 2000 blev maden sundere og tæt på 100% økologisk i vuggestuerne. Dette med stor succes. Politikerne i Ishøj Kommune ønsker at fortsætte denne udvikling til gavn for miljø og mennesker. I Ishøj er der en tendens til mere fedme blandt børnene og de unge.

En rundspørge blandt institutionerne afslørede mange tilfældige måltider i institutionerne, hvor sundhedsværdien var lav. Derfor har Ishøj Kommune udarbejdet og godkendt en ernæringspolitik 2003.

Ishøj Kommune besluttede sig for en indsats i dagplejen, børnehaver, børnehavedelen af de integrerede institutioner, al-klubber og skolekantiner. Målet med projektet var:

- at have økologisk kost i alle kommunens børneinstitutioner og skolekantiner, delvis økologisk kost i kommunens dagpleje
- øge kompetencen indenfor ernærings- og miljørigtig madlavning hos "madansvarlige" pædagoger, dagplejere og kantinepersonale
- øge forståelsen for betydningen af ernæringsrigtig mad og viden om konsekvensen af økologisk kost hos ledere, pædagoger og lærere

Denne bog er udarbejdet som en del af evalueringen. Bogen fortæller lidt om projektets indhold og resultater, men det vigtigste er historierne fra hvert enkelt institution om mad og økologi. Hver institution har endvidere gengivet en af sine bedste opskrifter, som flere hermed forhåbentlig kan få glæde af. Vær opmærksom på at opskrifterne varierer i forhold til hvor mange personer det er til.



Aktiviteter

Projektet blev indledt med udsendelse af nyhedsbrev og afholdelse af temadag, hvor der var mødepligt for alle institutionsledere samt den udpegede maddansvarlige person. På denne temadag var ingen dagplejere repræsenteret, kun ledelsen.

Projektet startede med indsats i dagplejen med kursus og efterfølgende blev emnet sat på dagsorden på forældremøde, debatter i legestuen, udflugt til økologisk gård og et opfølgingskursus i legestuen ultimo projektet.

Efter nogen tids indsats i dagplejen startede indsatsen i børnehaverne med besøg på hvert enkelt institution, ugekursus og opfølgende besøg med varierende indhold. Ultimo projektet blev der afholdt opfølgingskursus og et bålkursus.

Ligeledes startede indsatsen i klubberne og forløbet der var det samme som i børnehaverne bare en anelse forskudt tidsmæssigt.

Endelig blev det skolekantinernes tur, hvor kantinepersonalet kom på tre ugers kursus, hjem at arbejde og af sted på et ugekursus igen for at arbejde med de udfordringer, de var stødt ind i på hjemmearbejdspladsen. Før, under og efter har der været besøg og hjælp at hente fra konsulent. Indsatsområderne har selvfølgelig gået ind over hinanden i tid.



Dagplejen

For dagplejen blev et forældremøde arrangeret hvor dagsorden havde hovedvægt på sund og økologisk mad. Der var indlæg fra en køkkendame i en vuggestue, som var omlagt i tidligere projekt, fra en økologisk landmand og endelig projektkonsulenten. Der var plads til spørgsmål og debat.

I dagplejen blev der søgt om penge til udflugt til en økologisk gård. Der kom tilskud fra Økologisk Landsforening og Agenda21puljen i Ishøj Kommune. Dagplejerne og børnene var af sted en hel dag. Dagplejerne har haft et kursus i legestuerne, hvor der er tilberedt fælles frokost og eftermiddagsmad, og endelig har hver dagplejer fået leveret frugt og grønt på privatadressen i fire uger. Derudover har dagplejerne selvfølgelig modtaget diverse nyhedsbreve, plakater, artikler og konsulenten har været i legestuen.

Dagplejen har klart mere fokus på sundhed og økologi og har besluttet at mælk, havregryn og en grøntsag eller et stykke frugt dagligt pt. skal være økologisk.

Børnehaver

Nogle børnehaver var startet med økologisk mælk og i nogle af de integrerede institutioner var børnehavedelen kommet med ved omlægningen af vuggestuen. Der har været en høj grad af forskellighed fra institution til institution. Nogle børnehaver har formået at få den pædagogiske vinkel med i arbejdet og har etableret et køkkenværksted hver dag, hvor der er masser af konkrete handlinger og læringer samtidig med at der bliver serveret et lødigt eftermiddagsmåltid.

Mange af institutionerne er gået fra at ingen økologi at have til tilnærmelsesvis 100% økologi. Dette samtidig med, at der bliver serveret mere og sundere mad.



AI-klubber

Vedr. AI-klubberne er det næsten samme historie som i børnehaverne. Der er kommet fokus på mad og det sunde og økologiske valg. Også fokus på hvilket tilbud »det offentlige« giver børn og unge. Meget slik og sodavandsudbud er fjernet fra klubberne for de ældste. Aftenklubbernes aftensmad er endnu ikke meget økologisk, men ellers er klubberne ligesom børnehaverne gået fra ingen økologi til tilnærmelsesvis 100% økologi.



Skolekantiner

Kommunen har i alt 5 skoler, hvoraf der er kantine på de tre. Disse tre havde ikke noget økologisk udbud ved start af projektet og al maden levede ikke op til kommunens ernæringspolitik.

For at »klæde kantinepersonalet på«, har de været på 4 ugers kursus. I forbindelse med dette var det en stor udfordring at få vikar til kantine. Vi løste dog udfordringen via et vikarbureau, men det var ikke uden problemer.

Ultimo kurset blev elevrådet fra en af skolerne inviteret ind på Skolen for Økologisk Dannelse, hvor de skulle møde kantinepersonalet og et udvalg af den mad der i fremtiden ville blive solgt på skolerne. TV-Ishøj og kommunens presse, var også med ved denne lejlighed. Der blev smagt, kommenteret og debatteret.

Alle indvolvede (lærere, elever og skoleledelse) havde i starten en skepsis. Ved selve omlægningen blev næsten alle »gamle« menuer fjernet og udbudet blev indsnævret meget. Der forsvandt meget salg fra kantine i denne periode. Mange elever og lærere havde svært ved at vænne sig til det nye og mere snævre udvalg og nye produkter. Det betød, at en del lærere og elever købte på shawarmabar eller pizzabar, mens andre elever ingen frokost fik.

Der blev arbejdet meget målrettet i kantine med fremstilling, udvalg og selve salget af maden.

På en skole blev der nedsat et underudvalg til elevrådet, som skulle være med til at hygge om kantine. Eleverne var faktisk meget positive – men skulle vænne sig til det nye udvalg.

StoreSmage dag blev afholdt på to af skolerne i forbindelse med starten og det med stor succes. Eleverne synes det var spændende med en festdag og se og smage et udbud af den mad der nu ville komme i kantine.

En skole forsøgte i en uge at servere gratis havregrød. Dette med kæmpe succes. Dog var der ikke det store salg efterfølgende. Der var en afsætning på ca. 5 portioner pr. dag men i løbet af en måned kom det op på 17 portioner. Så måske endnu et eksempel på at ting tager tid og at lave vaner om tager endnu længere tid!

Kantinernes udbud er nu økologisk og langt sundere end tidligere.



Økonomi

Priserne i kantinerne var meget lave ved projektets start og priserne blev nødt til at stige, da man gik fra at servere måltider der end ikke dækkede halvdelen af en elevs næringsbehov til at servere fuldgylde måltider. Prisstigningen har været vanskelig at forklare og har været med til at skæmme kunderne bort.

Elever og lærere er nu ved at vende tilbage som kunder ved rapportens afslutning. Dette skyldes højst sandsynligt at kunderne har vænnet sig til udbuddet, men også at udbuddet er blevet større end i omlægningsstarten, gør en væsentlig forskel.

Øko-procenten

Processen i kantinerne har været succesfuld. Hver kantine valgte deres vej, men alle er gået fra 0% til tilnærmelsesvis 100%. Nogle var meget kritiske over økologien skulle ind i deres hverdag. Men det er med stor engagement og kompetence alle har gennemført denne omlægning, hvor alle har været rigtig mange kraftanstrengelser igennem, hvilket nu afspejles ved en stor arbejds glæde i kantinepersonalets hverdag.



Sidegevinster

Der er klart kommet større fokus på vigtigheden af mad og hvad mad kan bruges til pædagogisk. Der er meget usundt der er væk og sundere mad er kommet til. Fx en børnehaves morgenbord var cornflakes, cocoopops, cheriios og guldkorn. Det er nu havregryn, cornflakes og brød.

Mange brugte tid på at handle ind. Flere får nu leveret økologiske varer og bruger tiden til madlavning. En børnehave har nu et værksted i køkkenet med stor succes. Der er fokus på at kommunen ikke tilbyder mad på de to øvrige skoler i kommunen. Flere børnehaver tænker over muligheden ved et fuldkosttilbud til børnehalebørnene.

Der er »sået frø« i nogle forvaltninger ved at der er snakket sundhed og økologi, der er udregnet (forsigtigt) hvor mange liter grundvand man i Ishøj Kommune sparer for at møde pesticider bare ved brugen af økologisk mælk i stedet for konventionel mælk. Flere udvalg og forvaltninger har efterlyst og fået serveret økologisk mad til møder eller kurser og f.eks. TV-Ishøj (en afdeling i Kommunen) har ønsket at blive bispist dagligt med økologisk frokost.

Der er på Rådhuskantineudvalget blevet debatteret økologi og kantineudvalget har været på tur til omlagt kantine. Rådhuskantine/kantineudvalget på rådhuset overvejer omlægning til økologi.

Der bliver nu serveret gratis havregrød med kanel-sukker på en af skolerne i 09.30 frikvarteret. Dette er på porcelænstallerkener og det skal spises i kantinen. Der bliver serveret ca. 100 portioner hver dag efter 5 uger, så vi kan tillade os at sige »det er ikke kun nyhedens interesse«.

En anden skole har opprioteret hjemkundsskabsundervisning og tilført flere ressourcer til dette. Endvidere arbejdes der med økologi i Grønt Flag Skole konceptet og der skal være projektarbejde med økologi som emne.



Økonomi og økologi

Der er ingen tvungen indkøbsaftale i Ishøj Kommune. Alle har haft muligheden for at få kendskab til de økologiske grossister, der er på markedet. Dels ved en tur rundt på besøg og dels ved skriftlig info.

Mange vælger økologiske grossister som Frydenholm, Grøn Fokus, nogle Flindt og Hvids, nogle får leveret frugt og grønt fra Landbrugslauget og så er der endelige leverance fra Spar og indkøb i Netto, Bilka, Fakta og andet.

Hvordan ser økonomien ud på de enkelte institutioner?

Mange institutioner er bevidste om at de nu sparer penge ved fx at have fjernet cocoopops fra morgenbordet. Andre siger: »vi er ligeglade med at det er blevet dyrere, vi skal jo købe økologisk«. Og andre igen udtrykker at med al den mad de nu serverer bruger de klart flere penge på mad. Økologien bliver dog ikke søndebuk for denne meromkostning, da institutionerne er klar på at det er madmængden der giver udslaget i flere omkostninger.

MEN...

For at få et overblik over om der reelt er øget omkostning ved den succesfulde omlægning til økologi, er der i økonomiafdelingen trukket hvad der er konteret på fødevarekonti. Disse tal er brugt til at udregne et gennemsnit pr. måned i årene 2003, 2004 og 2005 (kun de første 7 mrd.). Se nedenstående skema.

Selvom der er omlagt til tilnærmelsesvis 100% økologi og der er kommet sundere og mere mad på bordet, tyder det på, at der IKKE bliver brugt flere penge på fødevarekontoen!

Institutionstype	2003	2004	2005
Børnehaver	24.012 kr.	21.937 kr.	21.500 kr.
Integrerede insti.	51.704 kr.	46.194 kr.	51.670 kr.
Al-klubber	50.708 kr.	47.032 kr.	43.765 kr.



*Antal børn: 63
Leder: Helle Jensen
Madansvarlig: Elin Pedersen*

Kartoffelkage:

Til 1 stor bradepande:

6 æg
ca 1 kg. kartofler i tern
1 liter mælk
2 dl. olie
1 løg
100 gr. revet ost
salt og peber
Lidt tør dild - efter behag
300-400 gr. mel
3 tsk bagepulver

1. Æg, mel og olie blandes.
2. Tilsæt revet ost, mel, salt, peber, dild og bagepulver, så det får konsistens lidt som en pandekagedej.
3. Til sidst tilsættes løg og kartofler i tern.
4. Bages i en 200' varm ovn i 30-35 minutter.

Myretuen



Antal børn: 40

Leder: Merethe Jørgensen

Madansvarlig: Gulser Özdemir

Vi havde det nok sådan lidt »øh – økologi og hvilken forskel gør det så?«. Men efter kursus, besøg hos avlere og grossister, snakke i personalegruppen og med konsulent, så er økologien jo slet ikke et valg man har. Som en medarbejder sagde: »hvis jeg havde vidst dette, så havde jeg købt økologisk for længe siden«.

Det har været godt kommunen gik ind og pressede os lidt, selvom vi var startet. Vi var faktisk den første børnehave som købte økologisk mælk.

Vi har succes med denne opskrift, som samtidig kan være rester og endeskorper samlet sammen gennem længere tid og frosset ned løbende. Det er jo også økologi at bruge alle ressourcer!

Rugbrødshapser i ovn

10 børn

1½ kg rugbrød

lidt sirup

2 håndfulde sesamfrø

Skær rugbrødsresterne i hapser (fx 1 x 5 cm).

Hæld sirup og sesamfrø over hapserne og bland rundt.

Læg hapserne i en bradepande med bagepapir og sæt den i en 250 grader varm ovn i ca. 10 min.

Vend rundt i hapserne efter de første 5 min.

Afkøl og server med frisk frugt til eller hummus som hapserne kan dyppes i.



Peberkværnen

Antal børn: 54, heraf 12 med særlige behov.

Leder: Gunver Emborg.

Madansvarlig: Lillian Jørgensen

I Peberkværnen har vi gjort morgenmåltidet samt eftermiddagsmåltidet økologisk. Det er disse to måltider børnehaven står for. Frokost og formiddagsfrugt medbringer børnene hjemmefra.

Vi oplever omlægningen til økologisk kost som positiv i form af bedre smag og mere opmærksomhed på madens funktion og tilblivelse hos børnene. Det er også en gevinst at man kan tale med børnene om det at få frisk mad, uden sprøjtemidler frem for forarbejdet mad.



I Peberkværnen elsker vi at være ude og vi laver tit bål, på legepladsen eller i skoven. Derfor har vi valgt at lave økologisk suppe og brød på bål. Opskriften er beregnet til eftermiddagsmåltid til ca. 12 børn.

Suppe:

6-7 porrer
2 pastinacker
5 jordskokker
8 gulerødder
½ selleri

Urtebrød:

50 gr. gær
1 kg. mel
5 dl. vand
1 teske salt
lidt persille
lidt selleritop

Alt i alt tager processen ca. en time.

Tilberedning af suppe:

Grønsagerne rengøres og skæres i skiver eller stykker. Det hele kommes i en gryde med tre liter vand og lidt salt. Det koges i 45 minutter.

Tilberedning af brød:

Opløs gæren i vand. Tilsæt salt og mel. Hak urterne og kom dem i. Dejen skal hæve ca. 15 minutter. Form små boller af dejen og rul dem flade. Anbring en bageplade over bålet og bag brødene her et par minutter på hver side

Archibo



Antal børn: 44

Leder: Niels Sejer

Madansvarlig: Birgit Nielsen

Nu skal vi være økologiske! «ja, ja en gulerod er vel en gulerod»

Det var der delte meninger om blandt det meste af personalet.

Så det kom lidt efter lidt. Først med morgenmaden: Ud med chokopops og sukkerskålen og ind med økologiske havregryn og mælk. Nu får vi leveret økologisk frugt og grønt en gang om ugen.

Det er vi glade for, både store og små.



Dette er Archibo's favoritkage.

Alle kan lide den og den er uden mælk og æg, så vores allergi børn kan også spise den

Den er til 44 børnehavebørn.

CRAZY kage

To bradepander af 25x35

6 kop. hvedemel

4 kop. rørsukker

8 tsk. kakao

2 tsk. natron

2 tsk. bagepulver

2 tsk. salt

4 tsk. vanillesukker

1 ½ kop olie

4 kop vand

Bland alt det tørre. Tilsæt olie og vand.

Hæld dejen op i en smurt form.

Bag kagen ved 180 grader i 45-60 min.

Kærnehuset

Antal børn: 66

Leder: Birgitte Lebeck

Madansvarlig: Maiken Lundgren Hansen

Vi serverer økologiske morgenmads produkter med økologisk minimælk til.

Derudover er det også økologisk minimælk der bliver serveret til børnenes madpakker til frokost.

Eftermiddagsmaden kommer med hjemmefra.

Vi laver ikke mad med børnene i hverdagen. Dog har vi lige fået etableret et bålsted, hvor der er vores in-

tension, at lave lidt mad med børnene og vise dem, at der kan laves andet end snobrød på et bål.

Vi har bl.a. talt om, at lave nogle gode supper med vinterens grøntsager. Her skal børnene inddrages i processen omkring at tilberede grøntsagerne og koge suppen.



Tunsalat

Da vi ikke laver mad med børnene, har jeg ingen opskrift fra institutionen, men personligt har jeg stiftet kendskab til en dejlig, men måske også lidt dyr, opskrift på tunsalat. Den smager fantastisk i sandwich eller på rugbrød og plejer at være et stort hit hos børnene.

1 dåse tun i olie/vand
1 lille bæger hytteost
Majs efter smag
evt. krydderurter efter eget valg

Tunen findeles og blandes med hytteost og majs. Salaten smages til med salt og peber og evt. krydderurter.

Denne opskrift vil række til ca. 8 stykker rugbrød, måske lidt mere.

Sandkassen



Antal børn: 60

Leder: Laila S. Andersen

Madansvarlig: Kate Nielsen

Vi valgte at starte med at være økologiske 1. oktober. Fra den dag var stort set alt vi købte økologiske, selv juletræet. Vi fandt samtidig ud af at vores børn ikke fik nok til eftermiddags frugt, et halvt æble var simpelthen for lidt. Så der blev åbnet et køkkenværksted, hvor børn og voksne på skift står for eftermiddagsmaden, som er mere mættende og nærrende. Disse stunder i køkkenet er med til at styrke børnenes sprog og stimulere deres sanser. Det nye mad blev i starten modtaget med rynkede næser. Men da alle hellere ville være Batman frem for »splatmand«, så røg den sunde mad ned. I dag er grønsagstærte og kartoffelmosakka nogle af favoritterne.

Kartoffel mosakka:

10 børneportioner

2 kg kartofler
3-4 peberfrugter
4 løg
4 tomater
250 g champignoner
100 g revet ost
3 æg
½ l creme fraiche
salt, peber
olie
persille

Kartoflerne koges, skæres i tykke skiver
Løg, peberfrugter, tomater og champignoner skæres i tynde skiver og svitses i olie. Smag til med salt og peber.

Halvdelen af kartoflerne lægges i et ildfast fad, de svitsede grøntsager kommes på, og så resten af kartoflerne.

Kom den revne ost på og til sidst en blanding af æg, cremefraiche, salt og peber. Sæt fadet i ovnen ved 200 grader i 15-20 minutter.



Tranebærhaven

Antal børn: 42

Leder: Marianne Frederiksen

Madansvarlig: Halime Kaya

Vi indførte økologien i Tranebærhaven i slutningen af 2003. Som en følge af det, bliver der nu bagt meget mere brød i børnehaven, end der har været tidligere.

Når børnene deltager i bagningen, tager vi alle ingredienserne med ind på stuerne, og alt foregår i børnehøjde. Dejen bliver æltet sammen, og herefter sidder vi ved små borde, (ca. 30 cm høje). Denne nye bage måde har gjort at, børnene er 100% med i hele processen. Der er ikke nogen der behøver at stå på tæer, for at kunne se hvad der foregår.



Katmer (fyldte pizzaer)

Dej:

500 g mel

1 dl. olie

1 tsk. salt

3 dl vand

Disse ingredienser blandes sammen. Dejen æltes og hæver 1/2 time.

Fyld:

500 g hakket oksekød

2 stk. finthakkede løg

1 bundt persille

1 tsk. salt

1 tsk rød paprika

evt. chilli peber

Disse ingredienser blandes sammen.

Form den hævede dej til boller. Bollerne rulles ud til flade pandekager, på et meldryset bord. Der lægges fyld på halvdelen af pandekagen. Pandekagen lægges sammen, og trykkes godt sammen i kanten. Bages på begge sider, på en tør stegepande eller en pizza pan.

Velbekomme og god fornøjelse fra Tranebærhaven

Musvitten

Antal børn: 42

Leder: Helle Jensen

Madansvarlig: Janne Jørgensen

Vores årlige skovtur's uge ender altid med en dejlig nærende og mættende suppe samt pandekager. Alt lavet på bålene.

Vi starter med at tænde bålene om formiddagen, så 2 gryder med vand kan komme i kog, derefter grønsagerne.

Nogle af børnene hjælper til, mens resten er på tur i skoven. Det tager ca. 3 timer, så vender de tilbage til en dejlig kop grønsagssuppe med brød til, som er bagt hjemmefra.



Grønsagssuppe:

3 kg kartofler
1½ kg gulerødder
1 hvidkål
2 bk. svampe
2 bk. babymajs
1 selleri
1 pastinak
forårsløg eller porre
hvidløg (efter behag)
10 ltr. vand + grønsagsbouillon (økologisk)

Rens og snit alle grøntsagerne i mindre stykker. Kog kartoflerne ca. 15 min. før de øvrige grøntsager koges med.
Alle rodfrugter er egnet, alt efter smag.



Brød:

25 g gær
8 dl vand
2 spsk olie
2 tsk salt
100 g durummel
900 g mel

Hæver natten over i en form.

Bages ved 225 grader C i 25 minutter
– måske lidt mere.

Svellen

Antal børn: 60

Leder: Leif Christoffersen

Madansvarlig: Bonnie Øst Erpak

Da vi skulle starte med økologien i Svellen, vidste vi slet ikke hvordan vi skulle begynde.

Det hjalp da vores økologiansvarlige havde været på flere kurser og kom hjem med mange gode ideer og inspiration. Tidligere fik vi kun frugt som eftermiddagsmad,- undtagen fredag, hvor vi bagte brød eller kager.

Nu er tilbuddet om eftermiddagen meget mere varieret. Vi spiser mere brød, kartofler og pasta, og børnene er meget glade for det.

Vi bruger meget tid på at »tænke » økologisk.

Dog synes vi ikke, at vi har fået megen forældre-opbakning. Måske har vi ikke været gode nok til at orientere , inspirere og give ideer- måske har interessen bare ikke været hos vores forældre.



Pastagryde

Denne opskrift er meget populær hos vores børn :

Til 62 børn beregnes:

4 pk. pastaskruer koges i en kæmpegryde med salt.

2 dl. olie varmes i en gryde, tilsættes 3 æg og 3 ds. koncentreret tomatpuré. Alt koges 1 minut under omrøring. Det hele blandes med den kogte pasta, og det hele tilsættes f.eks. majs og ærter (eller andre grøntsager efter behag !)

Velbekomme !!



Femkanten



*Antal børn: 44 børnehavebørn, 20 vuggestuebørn
Leder: Margaret Johannesen
Madansvarlig: Linda*

Vores største udfordring i forbindelse med omlægning til økologisk kost, var at få børnene til at spise hvad vi serverede.

Før fik vi dagligt brød og frugt til eftermiddagsmad, nu står der bla. tunsalat, pastasalat, grønsager og supper på menuen. I starten ville børnene ikke engang smage på maden, men efter, at have severet det gentagne gange, spiser de det med god appetit.

Suppe

Vores bedste opskrift.

Til 4 pers:

25 g smør
2 spsk hvedemel
1 liter boullon (økologisk, selvfølgelig)
200 g flødeost naturel i små tern
Evt. 1-2 dl piskefløde
1 porre i meget tynde ringe
½ tsk groft salt
Friskkværnet peber

Smelt smørret i en tykbundet gryde.
Tilsæt mel og bag det godt sammen.
Kom ¼ af boullonen i og når det koger tilsættes resten lidt efter lidt.
Tilsæt flødeosten og evt fløde.
Lad suppen koge ved svag varme til flødeosten er smeltet.
Tilsæt porrerिंगene og varm suppen igennem.
Smag suppen til med salt og peber.

Også vores små vuggestue børn har været igennem en anderledes madstil, og her var der også de samme startproblemer, men det er nu overstået. Vores børn i Femkanten er holdt op med at stille spørgsmålstejn til hvad vi kan »finde på« at servere, hvilket vi betragter som en stor gevinst.

Piletræet afd. Lærken



*Integreret institution.
12 børn i alderen 0-2 år og
44 børn i alderen 3-6 år.
Leder: Janna Pfeil Nielsen
Madansvarlig: Eva Kok*



Lærken har Chicco, som holder øje med børnenes mad. Den kommer på besøg og kikker på madpakker engang imellem.

Når Chicco ser en sund mad slår den en koldbøtte og når Chicco ser en usund mad piber dens mave.

Hvert år i grøn uge (37) holder han fødselsdag.....



Piletræets Gullasch

ca. 40 børneportioner

2 kg. kalkunkød
4 pakker kyllingepølser
2 kg. kartofler
1 kg. gulerødder
4 dåser flædede tomater
1 stor dåse tomat puré
4 stk porrer
1 liter fløde
olie til at stege kødet i
boullion efter smag
salt og peber
krydderier efter smag
vand

- 1) Rengør og tilbered alle ingredienserne sammen med børnene, Skær kød og pølser i små tern. Kartofler, gulerødder og porrer snittes.
- 2) Olien varmes i gryden og kalkunkød det kommes i og brunes.
- 3) De øvrige ingredienser kommes i og dækkes med vand.
- 4) Gullaschén koges i ca 20 min.
- 5) Fløden tilsættes og det hele koges videre til kartoflerne er møre.

*Vi kan anbefale at servere brød til!
Velbekomme*

Tussenelda

Antal børn: 35

Leder: Ida Baagø

Madansvarlig: Lonnie G. Jansen

Succes med madlavning

I Tusseelda har vi en madordning, hvor forældrene frivilligt betaler børnehavebørnenes frokost.

Som en daglig aktivitet deltager børnene i den daglige madlavning, og det er en fornøjelse at se, hvorledes de med største selvfølgelighed kan skrælle, snitte og skære grøntsager og frugt. De lærer svære begreber som pastinak, squash, og aubergine, samtidig med at de med stor glæde smager på de forskellige ingredienser. Så samtidig med, at vi får lækker mad, udvikles de finmotoriske sanser og sproget stimuleres ved samtaler om maden.

Det giver da god mening.



Pizza med spinat

10 børn

15 g gær
4 dl lunkent vand
½ tsk. salt
3 spsk. olie
100 g grahamsmel
400 g hvedemel

Spinatsovs:

500 g. hakket, frossen spinat
1 hakket løg
1 dl. fløde
1 spsk. mel
salt, peber og muskat

Fyld:

10 kogte kartofler
5 kogte æg
250 g reven ost

Sådan gør du:

Dejen æltes sammen og hviler ca. 1 time. Rulles ud til ca. 1 cm. tykkelse, lægges på bagepladen.

Spinaten optøes - koges sammen med de andre ingredienser til spinatsovsen, afkøles og lægges på pizzabunden. Derefter lægges de skive skårne æg og kartofler på, og der drysses med ost. Bages ved 200 grader i ca. 20 min.

Bumle

Antal børn: 40 børnehavebørn, 11 vuggestuebørn

Leder: Sussie Groset

Madansvarlig: Kitt Ellgaard Løfqvist

Rugbrød - langtidshævet

3 stk. i rugbrødsforme

50 g. gær

1 hvidtøl

3 spsk. salt

3 spsk. sukker

1,5 dl. lunkent vand

1,3 kg. hvedemel

1,3 kg. rugmel

Opløs gæren og rør det hele sammen i røremaskinen. Dejen er klæbrig, kom lidt vand på hænderne og fordel dejen i 3 forme. Rugbrøden stilles i køleskab med et vådt klæde over til næste dag. Drys evt. lidt sesamfrø og solsikkekerner på, og bag brødene i 1½ time ved 150 grader i varmluftsovn.

Sluk ovnen og lad brødene stå i eftervarmen i ½ time.

Velbekomme!!

Disse rugbrød er lidt søde i det, så børnehavebørnene spiser det uden smør. Det kan næsten gå som kage når det spises nybagt. Dog kan det sagtens fryses. Rugbrødene kan være lidt svære at skære, selv efter frysning. Der opstår hurtigt en del spild. Dette kan dog let rives til en dejlig ymerdryls!!



Blæksprutten

Et lille digt.

Her i vores hus
er der mægtig fart og sus
med grøntsager fra haven
får vi økologi i maven
og når vi leverpostej bager
det så fantastiske smager
opskriften her vi skriver
og jeres maver mætte bliver



*Antal børn: 34 børnehavebørn, 16 vuggestuebørn.
Leder: Ingrid Jensen.
Madansvarlig: Sonja Hansen.*

Leverpostej

Opskriften på leverpostej er fra Økologisk Oplysnings Forbund og den er beregnet til ca. 40 børnehavebørn, 10 vuggestuebørn og 8 voksne

Opskrift:

1 kg. kylligelever
400 g. kogte kartofler
2 store løg
2½ dl olie
100 g hvedemel
2 æg
ca. 3 dl mælk
salt, peber og st. allehånde

Lever, kartofler og løg hakkes. Blandes med de øvrige ingredienser og røres sammen. Fyldes i forme, portionen passer til ca. 3 små sandkageforme. Bages ved 180 grader i ca. 1 time.

En lille historie

Økologien og de mere sunde kostvaner i Blæksprutten er blevet indført stille og roligt hen af vejen. Vi er nogle der husker at vi for flere år tilbage, drak saftvand hver dag til eftermiddagsmad. Først afskaffede vi saftvand tirs-, ons- og torsdage, derefter blev det til man- tirs- ons- og torsdage. Senere igen glemte vi at drikke saftvand om fredagen. Så de sidste mange år har vi kun drukket vand til eftermiddagsmad.

Vi har haft have ved Pilemølle i ca. 4 år, og det har efterhånden været en tilbagevendende glæde at skulle høste frugterne af vores arbejde fra forår og sommer. Børn og voksne nyder godt af afgrøderne, hvor vi bl.a. laver maddage og bruger rødbederne til vores hjemmelavede leverpostej. Vi laver grøntsagssupper og råkost til eftermiddagsmad.

Stampe

Antal børn: 10 vuggestuebørn, 40 børnehavebørn.

Leder: Charlotte Nielsen

Madansvarlig: Dorte Buresø

Stampe har d. 25. maj 2005, etableret en sansehave i samarbejde med børn og forældre. Hermed tog vi endnu et skridt i den økologiske retning. Her blev plantet en masse forskellige blomster, en hel del krydderurter, flere bær-buske og der blev også lagt både kartofler og løg. Desuden plantede vi tomater, squash, ærter og et æbletræ. Børnene kunne så gennem hele sommeren følge forløbet i sansehaven, og se hvordan blomsterne og planterne voksede. Det var også med stor glæde at de var med til at passe haven. Børnene var flittige med både at vande og luge ukrudt.

Vi har allerede i år haft stor gavn af vores sansehave, især vores squash planter har givet et stort udbytte. Dette har vi bl. a. brugt når vi laver mad på bålet, i en svensk squash/kartoffel-ret. Vi har desuden også brugt vores krydderurter flittigt. Hver dag blev der klippet purløg til børnens madder. Både mynthen og pebermynthen er der blevet lavet isthe af. Så derfor vil vi da gerne dele vores opskrifter på både isthe og svensk squash/kartoffelret.

Velbekomme.



Svensk squash/kartoffel-ret

40 børn

2 kg. squash
8 kg. kartofler
3 kg. løg
10 - 12 friske tomater
3 ds. flådede tomater
1/2 l. piskefløde
1 l. minimælk
1 kg. wienerpølser
500 g. oksebacon
2 bundter bredbladet persille
paprika, salt og peber
olie til stegning

Start med at lave 2 store bål. Skræl kartoflerne og kom dem i en gryde med vand. Kog kartoflerne over det ene bål.

Hak løg og skær pølser og oksebacon i små stykker. Svits løg, pølser og oksebacon sammen med salt, peber og paprika til de er gyldne, i en gryde over det andet bål. Tilsæt squash, tomat, mælk og fløde og lad det småsimre i ca. 20 min. Vandet hældes fra de kogte kartofler og de blandes sammen med det resterende i den anden gryde. Halvdelen af det bredbladet persille blandes i og pynt med resten.

Isthe

4 - 5 bundter af pebermynthe og mynthe
4 l. kogt vand
6 spsk. sukker
1 citron

Vask pebermynthen og mynthen, fordel den i to store 2 l. kander. Hæld 3 spsk. sukker og det kogte vand over hver kande. Stil kanderne på køl natten over. Dagen efter sigtes bladene fra og smages til med citron.

Vestervang

Antal børn: 24 vuggestuebørn, 46 børnehavebørn.

Leder: Per Sommer

Madansvarlig: Bente Christiansen

Omlægningen til økologi startede i 1999, hvor vi startede med mælken og melet.

I dag kører vi 99% økologisk. Det eneste vi ikke har med, er fisken.

Den kost, som børnehavebarnet modtager i institutionen, har således været økologisk de sidste 5 år.

Vi vægter meget i børnehaven, at børnene inddrages i planlægning, ligesom de er med til at tilberede den mad, vi indtager om eftermiddagen.

De nye tiltag, som for børnehavens vedkommende

er koblet på økologien under projektet, er langtids-hævet brød, som vi har haft stor succes med.

Vi bruger naturen, hvor vi går ud og finder nogle af de ting, som vi skal bruge. Det kan bl.a. være frugt og bær.

Æbler og blommer bruger vi eksempelvis til grød, og bær til syltetøj, marmelade eller saft.

Vi har også stor hjælp af forældrene, som kommer med frugt fra deres økologiske haver, eller vi plukker selv hjemme hos børnene.

Efter høsten ordner vi frugterne sammen med børnene og fryser ned, til vi skal bruge det.

Til slut et par spændende opskrifter:



Vitaminmarmelade fra stenalderen

700 g findelte æbler
200 g rensede hyben
100 g havtorn
Honning eller sukker
efter smag.

Havtorn og hyben plukker vi på Ishøj Strand. Denne marmelade bruger vi også til julegaver.

Langtidshævet brød

1 kg mel
7 dl vand
10 gr. gær
1 spsk. Honning
1 spsk. Salt
Ca. 1 dl havregrød (rest fra morgenmaden)

Dagen før bagning røres det hele sammen og sættes i køleskabet natten over. Næste morgen tages dejen ud og stilles på køkkenbordet, tildækket til det skal bages. Dejen skal være »våd«, men kom evt. lidt mere mel i. Prøv jer frem.

Vi trækker 200 g mel ud af opskriften og bruger i stedet spelt, som børnene har malet på vores melkværn. Brødet bliver lidt mørkere pga spelten.

Bagetid ca. 15 minutter.

Stæren

Antal børn: 20 børnehavebørn, 22 vuggestuebørn

Leder: Conny Willumsen

Madansvarlig: Heidi Henningsen

I Stæren har vi ikke oplevet de store forandringer, da vi i mange år har serveret økologisk i vuggestuen. Børnehavebørnene har derfor også fået økologisk eftermiddagsmad.

Temaet om økologi har dog givet anledning til en snak i personalegruppen om sundhed. Dette gav anledning til at vi besluttede at ændre på morgenmaden. Morgenmaden bestod på det tidspunkt af bl.a. hvedeboller og syltetøj, dette ændrede vi til rugbrød og frisk frugt som tilbehør. Til eftermiddagsmad fik børnene også ofte hvedebrød til frugt eller grønt, dette udskiftede vi i stor udstrækning også til rugbrød.

Så man kan sige at økologien gav os stof til eftertanke om sundhed.



Gildbro AI-klub

Surdej

3 dl. rugmel
1½ tsk salt
2 dl. kærnemælk

Blandes sammen til en fast masse, skal stå tildækket med film ved køkkentemperatur i 3-5 døgn.

Rugbrød

1. dag.

En portion surdej opstemmes i 1½ l lunken vand.

150 g knækkede hvedekærner
350 g fuldkorns hvedemel
400 g rugmel
500 g hvedemel
200 g mørk sirup
3 spsk salt
blandes og hæver i 24 timer

2. dag

Tilsæt ½ l lunken vand og 1 kg rugmel.
(Tag gerne mere vand hvis dejen er meget hård.)
Der tages fra til surdej i et glas, tilsæt 3 spsk groft salt.
Dejen fordeles i 4 forme og hæver under fugtigt klæde i ca 2 timer.
Pensles med margarine og bages ved 200° på nederste rille i 1½ time.
1 time med stanniol over, ½ time uden.

Antal børn: 252 børn i alderen 5 – 14 år.

Leder: Ove Nielsen

*Madansvarlig: Britta Jørgensen,
Pia Poulsen og Turid Sørensen.*

Den største udfordring i vores klub har været at få alle personaler med på økologivognen.

Vi er vidne om, at det belaster vores fødevarebudget yderligere.

Men nu er vi der og vognen kører derud ad.

Ved bagning/madlavning med de store børn, har det været positivt, da der bliver snakket meget om de økologiske varer samt dyrevelfærd.



Søparkens AL-klub

Antal børn: 125 børn og unge.

Søgruppen, specialgruppe med ca. 30 børn og unge.

Leder: Charles Taskov

Madansvarlig: Helle Madsen og Fatima Bouloum.

Efter omlægningen til økologi, bager vi stort set brød hver dag (rugbrød, boller og brød).

Eftermiddagsmåltidet er blevet langt mere nærende samtidigt med at det er mere enkelt og fylder meget mindre på institutionen, for såvel børn som voksne.

Flere er blevet involveret i arbejdet med at tilberede et sundt og nærende mellemmåltid, vi får det planlagt og varerne bliver leveret til døren. Det har været godt for os at sætte fokus på sundhed og økologi.

Til daglig drikker vi nu vand, hvor før var der saft. De få gange vi drikker saft er det selvfølgelig økologisk.



Opskrift på brød:

2 brød/25 boller

50 g gær

7 dl væske (ymer, vand, æg, olie etc.)

hvedemel, durummel,

1/3 af melet udskifter vi ofte med grahamsmel, rugmel og/eller kerner

Ishøj AL-klub

Antal børn: 120 børn fra 6 - 14 år.

Leder: Finn Hansen

Madansvarlig: Stinne

Efter nøje at have gennemgået materialet fra de grossister der var på den udsendte liste, valgte vi at bruge Grøn Fokus som leverandør. Da vi ikke har børnene mere end 3-4 timer om dagen, er det ikke de store kulinariske udsving vi har gang i.

Vi bager selv alt det rugbrød der servers til eftermiddagsdrik. Det bliver serveret med frugt, pålæg eller eksempelvis råkost.

Vi har også forsøgt os med økologiske pølser men efter erfaring måtte vi sande at de kun kan anbefales til grill, det var ikke en succes.

Vores børn giver udtryk for at de rigtig godt kan lide det økologiske, især brødet. De store af vores børn syntes det er godt vi er 100% økologiske.



Squahkage

2 æg
100 gr. rørsukker
150 gr. brun farin
500 gr. revet squash
325 gr. mel
1 tsk. bagepulver
2 tsk. natron
½ tsk salt
2 tsk. vanillesukker
3 tsk. kanel
1 tsk kardemomme

Æg og sukker piskes til det er hvidt og skummende. Alle de tørre ingredienser blandes sammen og blandes med æggemassen. Skulle dejen blive for sej, kan der kommes lidt mælk i.

Dejen kommes i en smurt form og bages ved 190 grader i 1 time.



Vejlebro AL-klub

Antal børn: 375 børn 6-10 år.

Leder: Helle Jensen

*Madansvarlig: Sussie Bendtsen, Kim Jensen
og Danie Dimsits*

Vi er tre afdelinger som hver sørger for eftermiddagsmaden. Før brugte vi alle tre meget tid i Bilka, men har nu eksperimenteret med at koordinere indkøb og få varerne leveret. Det er ikke tosset, så vi arbejder henimod at få flere og flere varer leveret. Før projektet havde vi intet økologi og eftermiddagsmaden var varieret, men der var også mange chokoladekiks. I den ene afdeling er vi kommet godt i gang med at langtidshæve brød og alle afdelinger serverer nu langt mere brød og grovere brød. Vi har valgt at videregive opskrift på hjemmelavet müslibar, som vi første gang afprøvede da de store skulle gå fra Ishøj til København. Et lille stykke müsli - hmm - det er guf.

Müslibar

75 gr	tørrede abrikoser
50 gr	tørrede figner
50 gr	dadler
400 gr	havregryn
50 gr	solsikkekerner
100 gr	groft hakkede nødder
100 gr	smuldret rugbrød
200 gr	sukker
225 gr	sirup
250 gr	smør

Smør og sukker smeltes over svag varme.

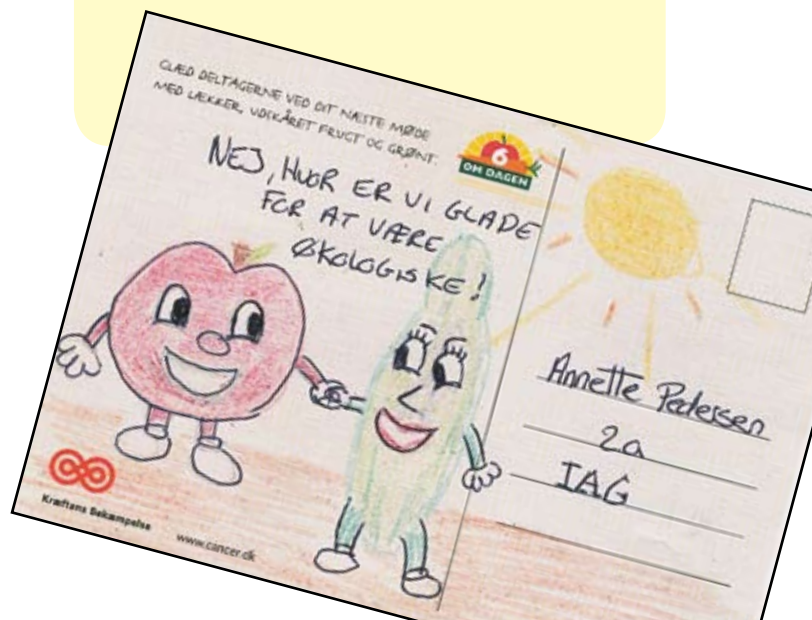
Smørret tilsættes først – derefter sukker.

Alle ingredienser tilsættes på panden.

Som det sidste tilsættes sirup.

Når det hele er mikset sammen, skal det op i en bradepande (foret med bagepapir)
20 x 25 cm. Stilles i ovnen i 20 – 25 min.

Inden udskæring skal det i køleskab i 24 timer. Udskæres i små stykker: ca. 2 x 5 cm.



Vejlebro skolen

Vejlebro skolens kantine

Antal folkeskoleelever: Ca. 600.

Antal gymnasieelever: Ca. 400.

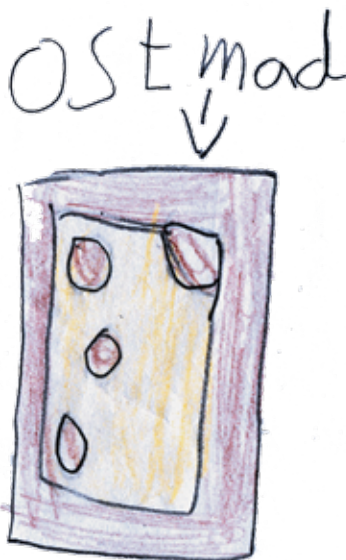
Skoleleder: Erling Bülow.

Kantinemedarbejdere: Dorte, Margrethe og Susanne.

Det har været spændende at lære om økologisk mad, men det har også været en stor udfordring - ikke mindst i forbindelse med tilberedningen, men også når den nye mad skal sælges. Vi har gennem kurset på ØOF fået en god baggrundsviden om økologi og sund mad, hvilket har rustet os godt til at varetage omlægningen i kantinen. Vi har lært at vi skal tænke kreativt i det økologiske køkken, bl.a. i forbindelse med udvikling af fyld til sandwich og rugbrødsmadder.

Desuden har vi fået en ny ovn med damp, som har gjort arbejdet med den varme mad lettere for os. Samtidig bliver resultaterne rigtig gode.

Alt i alt har det være hårdt at om-lægge til økologi, men vi mener at resultaterne har været værd at kæmpe for.



Kartoffelmad

1 skive groft rugbrød

(Emmerys maltrugbrød)

4-6 skiver (68 g) kogt kartoffel med skræl
Peberfrugt og rødløg til pynt

Variation: skift pynten ud efter årstiderne, eller brug en rest fra dagen før.

Æggemad

1 skive groft rugbrød

(Emmerys maltrugbrød)

4-6 skiver æg (55 g) hård kogt æg
Tomat og fintsnittet agurk til pynt

Variation: skift pynten ud efter årstiderne, eller brug en rest fra dagen før.

Leverpostejmad

1 skive groft rugbrød (Emmerys maltrugbrød)

25 g leverpostej

agurk og rødbedetzatziki til pynt

Variation: skift pynten ud efter årstiderne, eller brug en rest fra dagen før.

Gildbroskolen



Antal elever: ca. 610.

Skolens leder: Marianne Jørgensen

Kantinemedarbejdere: Ulla

Jeg synes det har været alt værd, at satse på øko-maden fordi man med glæde kan se det sunde udvalg af mad fremfor det forhenværene udvalg. En lille historie jeg er kommet i tanke om:

Da jeg startede op med , at lave økomad brokkede eleverne sig over det sunde mad, fordi det var meget anderledes end det de plejede at kunne købe i kantinen. Vi havde sat øko-skilte op i kantinen og talte meget om økomad. Vi besluttede, at tage økoskiltene ned og lod være med at tale om vores sunde mad. Så skete det at en af eleverne, som dagligt kommer i kantinen sagde til en anden elev, »hvor er det godt at hende der kantinelederen er holdt op med det sunde mad, nu smager maden bare rigtig godt igen«.

Thousand Island dressing

(4 portioner.)

3 dl syrnet mælkeprodukt fx A38 eller creme-fraiche 18%
2 tsk engelsk sovs/worcestershiresovs
4 spsk tomatketchup
1 knsp cayennepeber
1/2 fed hvidløg
1 knsp. groft salt.

Vend ingredienserne sammen med knust hvidløg, smag til med salt.

Tip: Syrnede mælkeprodukter og cremefraichen kan blive tynd hvis de piskes for kraftig fx i en blender.

Denne opskrift har jeg været rigtig glad for da vi før brugte en usund dressing og uøko-logisk

Børnene elsker denne dressing

Strandgårds skolen og Sprogskolen

Antal elever: ca. 450.

Skolens leder: Birgit Lise Andersen.

Sprogskolens leder: Carsten Aner.

Kantinemedarbejdere: Lotte og Saziya.

Strandgårds skolen

Efter tre spændende og lærerige uger på økologiskolen skulle vi tilbage i vores kantiner. Forventningerne var blandede:

Hvad ville de sige til sandwich med gulerødder og hvidkål, når de var vant til kyletter i hvid bolle?

Jeg blev derfor glad, da der efter en uge med negative reaktioner kom en lille dreng og sagde:

»Hvor smager de sandwich godt. Jeg plejer ellers ikke at kunne lide gulerødder«.

Efter sommerferien er der ingen der spørger efter kyletter.

Sprogskolen

Jeg var meget spændt på at komme tilbage til mine kursister, da voksne er svære at omstille til den nye kost.

Jeg har brugt meget tid på at forklare hvad økologisk mad er og det har været svært at vænne dem til de nye sandwich.

Men efter sommerferien er det som om det har hjulpet.

De er blevet mere positive og begyndt at købe vores sandwich.

Flødeostecreme

Til sandwichfyld

200 gr flødeost naturel

80 gr rødløg

1 spsk fintsnittet purløg (evt. tørret)

citronsaft

salt, peber

Rødløgene skæres i fine små tern.

Purløgene ordnes og snittes fint.

Løg og purløg blandes i flødeosten, der smages til med citron, salt og peber.

Er god til sandwich alene eller sammen med fx. en oksepølse.



Viben

Antal elever: ca. 390 elever

Leder: Peter E. Henriksen

Madansvarlig: Eveline Nebenmayer



Da projektet startede reflekteree vi over vores ud-bud især i aftenklubben. Vi havde rigtigt meget slik og sodavand. Vi smed simpelthet det hele ud og serverer i dag lidt let mad og the.

I dagtimerne hjælper alle børn i Viben til med at dyrke økologiske grøntsager i det store drivhus på Ishøj komunes naturskole. Børnene i Viben er med til at drive en økologisk cafe, hvor de tilbereder maden som de serverer for de andre børn.

Økologi kurset var meget inspirerende og lærerigt. Personale, forældre og børn har taget godt imod de nye opskrifter.

Vibens sunde squash boller

4 dl. lunken vand
1 dl. yogurth
½ dl. olie
2 spsk. sirup
2 tsk. salt
25 g. gær
100 g. rugmel
300 - 400 g. revet squash
50 g. hakkede græskarkerner
900 g. hvedemel

Bland de våde ting sammen.

Tilsæt gær og salt.

Tilsæt squashen og græskar kernerne.

Herefter rugmel og hvede mel. (brug en røre maskine)

Hold ca 100 g hvedemel tilbage, brug det hvis dejen er for blød.

Det hele røres i ca 10 min. på lav hastighed.

Dejen hæver i en halv time og formes så til boller der efter hæver i en halv time.

Bollerne stryges med æg og bages i varmt-luft ovn ved 180 grader i 20-25 min.

God, sund og økologisk mad

Fetapersille pålæg

70 g pinjekerner
250 g feta
½-1 dl mælk
1 tsk groft kværnet peber
2½ dl frisk hakkede krydderurter (f.eks. persille, dild, mynte)

Brun pinjekernerne.

Hak krydderurterne i foodprocessoren. Tilføj de brunede pinjekerner (gem nogle få stykker til pynt) og hak. Tilføj herefter fetaost og peber. Hak og rør det sammen. Tilsæt mælken lidt ad gangen samtidig med du rører rundt – fetaen kan være så vandet at der næsten ingen mælk skal i. For en skål med film og læg massen heri. Sæt skålen i køleskab.

Ved serveringen vender du boblen ud på en tallerken eller fad. Tager filmen af og pynter med lidt grønt og/eller få brunede pinjekerner.

Denne herlighed kan du bruge som pålæg men også som en »before« til dine gæster. Server da boblen med små toast eller pumplernikler til.

Sund Cacaosmør/smørepålæg

1-2 bagekartofler
smør
cacao
rørsukker
vanille

Skræl og kog bagekartoflerne møre i usaltet vand. Purér igennem en sigte eller kør dem i foodprocessoren med kniven. Mens kartoflen stadig er varm røres den med smør og smages til med cacao, rørsukker og vanille

Det er med vilje der ikke er sat mængder på det hele i opskriften. Kartofler er forskellige og det er en fornemelse, hvor meget smør der skal i og hvor sødt man vil have det.

Cacaosmørret kan man også røre med olie eller halv olie og halv smør!

God, sund og økologisk mad

Sildehapper

Sildefiletter

Speltmel, rugmel eller groft hvedemel

Skær sildefiletterne ud i små happer og læg dem på bagepapir.

Sæt dem i varm ovn 225 grader og steg dem i 7-12 min

Afslut eventuelt med lidt grill,. Hvorvidt der er behov for dette varierer fra ovn til ovn.

Brug sildehapper som eftermiddagsmad eller frokostret.

Gulerodssuppe

(4 personer)

500 g gulerod

2 løg, ca. 250 g

1½ l vand

Evt. et bdt. citrontimian og/eller 2 tsk. reven frisk ingefær

Rens grøntsagerne, skær dem i tern og kog dem meget møre, evt. sammen med et bdt. citrontimian.

Afkøl suppen lidt og purer derefter i blenderen eller food-processoren. Hæld suppen tilbage i gryden og varm den op til kogepunktet igen.

Tilsæt evt. frisk reven ingefær.

Tunfiskeposteg med vintertilbehør

Kan anvendes som middagsret eller pålæg med vintertilbehøret som pynt på madden.

Tunfiskeposteg:

450 g tun

3 finthakket løg

2-4 spsk. kapers

3 dl hakket krydderurter

3 dl havregryn

4½ dl A38

6 æg

salt, peber, citronsaft

Vintertilbehør:

200 g rosenkål, fintskåret

200 g æbler, i små tern

100 g persillerod, fintrevet

1 dl sesamfrø

Bland alle ingredienser. Hæld evt. en anelse olie og citronsaft over. Citronsaften hindrer æblerne i at blive brune

Bland det hele sammen, fyld i form og bag i ovn i ca. 45 min. på 175 grader.

Grøntkålshof

Er god som pålæg samt som salat/tilbehør.

2 dl cremefraiche
2 dl A38
ca. 10 blade hakket grøntkål (5 dl i hakket tilstand)
evt. 50 g. rosiner eller grofthakket dadler, abricoser
eller figner
evt. 1-2 æbler skåret i fine tern
evt. 50 g hakket nødder

Riv den grove stilk fra grøntkålen og hak kålen fint med en kniv. Bland cremefraiche med A38 og rør alle ingredienserne sammen.

Du kan evt. smage til med lidt honning eller rørsukker.

Hvis du har en rest flødeskum kan du erstatte noget af cremefraichen med dette. Du kan også udelukkende anvende A38, creme fraiche eller flødeskum. Udelad f.eks. rosinerne en gang og næste gang anvend da kun rosiner etc. etc. etc. Variationsmulighederne er uendelige.

Syltede gulerodsstrimler

Ca. 500 g gulerod i strimler (skrællede strimler)
2 dl eddike
1½ dl vand
125 g sukker
10-12 hele peberkorn
2-3 hele nelliker
1 laurbær

Skræl guleroden. Vask den!
Forsæt skrælningen, så du får pæne strimler.

Kog eddike, vand, sukker og krydderier. Hæld det over gulerodsstrimlerne.

Server til varm mad eller som tilbehør/pynt på madder

Vinterburgere (ca. 20 stk)

7 dl. koldt vand
7 g gær
2 spsk. olie
2 tsk. salt
2 dl. speltmel
4 dl. durumhvedemel
7-8 dl hvedemel

Gør gæren ud i det kolde vand.

Tilsæt de øvrige ingredienser og rør det hele sammen. Stil dejen i køleskab 8-14 timer. Ta´ dejen ud af køleskabet og lad den stå i stuetemperatur i ca. 6 timer.

Slå dejen ned og form til flade boller. Stil disse til hævningsyderligere 2 timer og bag derefter i ca. 15 min. ved 200 grader.

Fyld til burgerne

Form tynde hakkebøffer og stil dem på bageplade med bagepapir. Steg i god varme med varmluft og grill tændt i ca. 8 min. Du behøver ikke vende hakkebøfferne.

Hertil fintsnittet:

Rosenkål
Hvidkål
Rød- og alm. løg
(men du kan jo også bruge grøntkål, rødkål, savojkål, rødbeder, etc.)
Samt reven gulerødder og reven ost.

Undlad evt. ketchup mv. og server en kold sovs til.

Bland: A38
Hvidløg
Tomatpure
Sød sennep

Implementering

Der er etableret erfaringsudvekslingsgrupper mellem børnehaverne og børnehavedelen i de integrerede institutioner, en gruppe mellem klubberne og skolekantinepersonalet.

Skolelederne er blevet gjort opmærksomme på at det vil være en god investering at sikre kantinepersonalet et 2-3 dages kursus primo skoleåret 2006/2007.

Der er udarbejdet et nyhedsbrev som kommunen kan udgive sidst på året som opfølgning på projektet.

Mange ønsker en fortsættelse af fokus på økologisk mad. Kommunen har afsat et mindre beløb til vedligeholdelse, således økologien fortsætter. Samtidig er der en positiv stemning for videre udvikling.

En ny projektansøgning er afsendt om mere fokus i dagplejen, omlægning i specialinstitution samt et lokalområdes selvforsyning. Dernæst er der søgt penge i Sundhedsstyrelsen om fokus og indførelse af mad og motion på en af skolerne.

Rådhuskantine overvejer at omlægge og der har været arrangeret udflugt for kantineudvalget til Albertslunds Kommunes Rådhuskantine, som er omlagt.

Der har været etableret samarbejde med Agenda21 og Ishøj I Bevægelse. F.eks. vil Skolernes Motionsdag oktober 2005 være med undervisning i sjov gymnastik + alle elever får økologisk brød og frugt og info om økologi.



Konklusion

Projektet har fået mange implicerede motiveret til at inddrage sund og økologisk mad i institutionernes og skolernes hverdag.

Der er arbejdet fra udgangspunktet 0% til tilnærmedesvis 100% økologi, uden meromkostning.

Det er nødvendigt med meget uddannelse, mange informationer og meget opfølgning.

Vedr. salgssteder til større børn og voksne ses at kunderne går deres vej ved omlægningen, men vender stille og roligt tilbage.

Projektet har også opnået rigtig mange sidegevinster. Ved at Ishøj Kommune har indført flere økologiske fødevarer er Ishøj Kommune nu med til at sikre et renere miljø, rent grundvand og sundere fødevarer.





- Redaktion:** Laila Venø Bendsen
- Lay-out:** Eva Flinch Gjedde
- Tekst og billeder:** Institutioner i Ishøj Kommune,
Laila Venø Bendsen,
Torben Höyer-Andersen,
m.fl.
- Udgivet af:** Ishøj Kommune
- Tryk:** Litotryk, København
*Trykt på miljøvenligt/savnemærket papir
og med miljørigtige farver.*
- Udgivet:** november 2005

Flere oplysninger

Ønsker du mere viden om mad,
sundhed og økologi
så se følgende:

www.okologi.dk

www.altomkost.dk

www.madklassen.dk