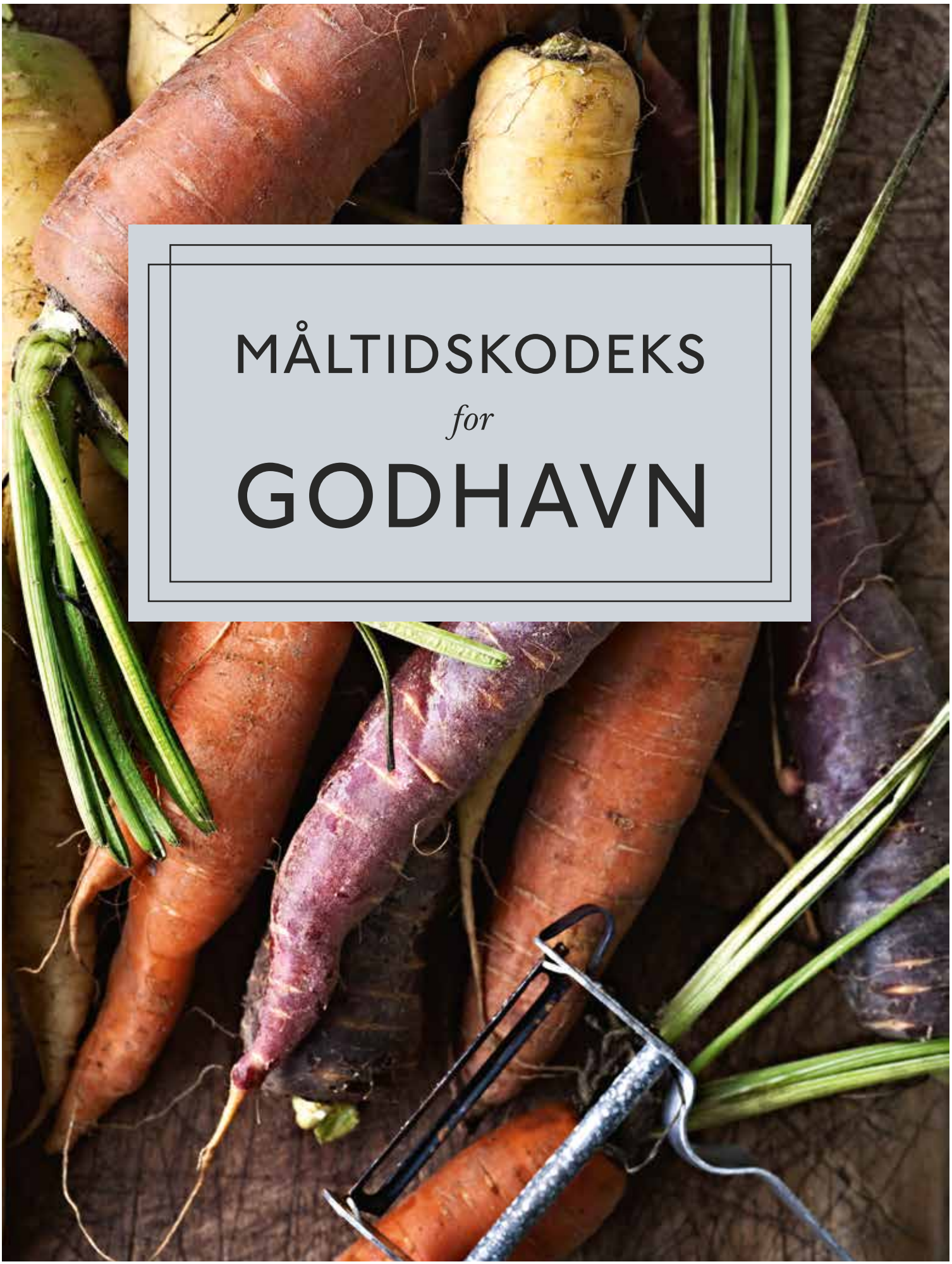


MÅLTIDSKODEKS

for

GODHAVN

Godhavn

MÅLTIDSKODEKS

for

GODHAVN

INDHOLD

ET FÆLLES UDGANGSPUNKT	side 5
VÆRDIERNE	side 7
MAD OG SUNDHED	side 8
MÅLTIDET – RAMMER OG PÆDAGOGIK	side 10
MED I KØKKENET	side 14
KØKKENHÅNDVÆRK	side 17
VEJEN TIL VELSMAG	side 20
GRØN TIL HVERDAG	side 25
INSPIRATION	side 28

Et fælles udgangspunkt

På Godhavn ser vi mad og måltider som en integreret del af behandlingen og som et prioriteret indsatsområde. Det er baggrunden for, at dette kodeks er blevet til. I kodekset beskriver vi de værdier, vi alle er fælles om, og den måde, vi arbejder med dem på til daglig – altid med plads til den forskellighed, som tager sit udgangspunkt i det enkelte barns forudsætninger og behov.

På Godhavn ser vi overordnet vores behandlingsindsats som bygget op omkring fire elementer: søvn, kost, aktivitet og kontakt. Kosten står altså centralt som en af fire grundelementer i vores behandling. Derudover er mad og måltider også relevant for de andre elementer, særligt aktivitet og kontakt, som dette kodeks vil vise.

Kodekset er blevet til i et samarbejde mellem børn på Godhavn, ledelse og medarbejdere fra alle faggrupper på Godhavn, Måltidspartnerskabet, Kost & Ernæringsforbundet og Meyers Madhus.

Værdierne

På Godhavn arbejder vi med mad og måltider ud fra et fælles værdisæt.

OMSORG

God mad og gode måltider er grundomsorg for børnene. Det, vi foretager os i køkkenet og omkring bordet, skal styrke børnenes generelle trivsel.

MADGLÆDE

Vi lægger vægt på madglæde, samvær og hygge hver dag. Vi dyrker godt madhåndværk, nysgerrighed og glæden ved at lære nyt i køkkenet.

SUNDHED

Vi forstår sundhed i et helhedsperspektiv, hvor en fornuftigt sammensat kost er en naturlig og vigtig del. Vi vil give børnene mulighed for at grundlægge gode vaner for resten af livet, mens de er på Godhavn.

UDVIKLING

Mad og måltider er vigtige for os, fordi børnene har brug for at udvikle kompetencer til deres videre liv. Derfor arbejder vi aktivt for at involvere børnene i madlavning, lære bordskik og værtskab og inspirere til madmod.

HENSYN

Vi ser og tager hensyn til det enkelte barn og den enkelte børnegruppes behov og forudsætninger, med udgangspunkt i vores faglighed, sunde fornuft og en pragmatisk tilgang.

ANSVAR

Vi ser arbejdet med mad og måltider som en professionel opgave, hvor det kan være nødvendigt at sætte personlige holdninger og præferencer til side.

I.

Mad og sundhed

Vi ser madglæde og sundhed som to sider af samme sag. At have en grundlæggende viden om ernæring og sundhed er en nødvendighed, når man har med mad og måltider i en døgninstitution at gøre. Det er en del af det fundament, som gør, at vi også kan fokusere på alt det dejlige og lystbetonede ved mad.

PÅ SIKKER GRUND

På Godhavn tager vi udgangspunkt i de officielle kostanbefalinger fra Fødevarestyrelsen. Det betyder, at vi bruger de officielle kostråd og de nordiske næringsstofanbefalinger som pejlemærker for børnenes kost på Godhavn. Ud over det, som beskrives her, kan du finde anbefalingerne i *Anbefalinger for den danske institutionskost* og på altomkost.dk.

BLIK FOR HELHEDEN

Vi ser sundhed i et helhedsperspektiv. Det betyder, at vi ser ernæring i samspil med barnets generelle sundhedstilstand og trivsel, eventuel overvægt/undervægt, effekterne af medicin, fysisk aktivitet m.m. Derfor skal mad og måltider være et punkt i barnets behandlingsplan. På den måde sikrer vi, at vi tager de rette særlige hensyn, hvor der er brug for det. Som led heri tager vi selvfølgelig hensyn til børns religion, allergi og andre individuelle forhold.

Vi ser måltiderne gennem dagen og over længere tid som et samlet hele. Det kræver, at vi kommunikerer med hinanden, og f.eks. fordeler de 'usunde' men dejlige ting på en fornuftig måde. Det er fint at spise kage – men det skal ikke være fire gange om ugen. Helhedsperspektivet betyder også, at sunde mellemmåltider med f.eks. frugt og groft brød er vigtige og ses i sammenhæng med hovedmåltiderne.

VARIATION OG SAMMENSÆTNING

Vi laver varieret mad, hvor det grønne og det grove fylder det meste. Vi sørger for, at børnene får tilbudt godt med friske grøntsager og frugt hver dag. Vi serverer fisk hver uge, og vi udfordrer os selv og hinanden med mange forskellige råvarer.

Maden skal være fornuftigt sammensat. Det giver den såkaldte Y-tallerken et billede af (se modsatte side). Når børnene selv tager mad på tallerkenen, som de gør på Godhavn, kan Y-tallerkenen ikke være en præcis skabelon for hvert måltid. Men den er god at kende og pejle efter, når du laver mad og spiser sammen med børnene.

VI GIVER IKKE OP PÅ GRØNT

Selvom mange børn, ikke mindst på Godhavn, kan have modstand mod at spise grøntsager, bliver vi ved med at tilbyde mange – og mange forskellige – grøntsager til måltiderne. Vi er bevidste om, at man ofte skal møde en råvare mange gange, før man begynder at kunne lide den. Og det er ikke sikkert, man smager på den de første gange. Side 25 er der gode tips til at lykkes med det grønne.

ANSVAR FREM FOR FORBUD

I de officielle kostråd anbefales det, at man fortrinsvis spiser magre mælkeprodukter, og generelt begrænser mættet fedt. Disse kostråd støtter vi os også til, men vi tolker dem ikke som endegyldige forbud mod f.eks. smør, fløde, fede oste, bacon m.m. Vores tilgang er igen helhedsorienteret: vi begrænser f.eks. de fede mælkeprodukter i vidt omfang, men bruger dem en gang imellem, hvor de gør den afgørende forskel for smagen. Så længe vi f.eks. til daglig steger i vegetabilske olier med sunde fedtsyrer, kan vi godt bruge smørret til at give smag til kartoffelmosen. Og blot det ikke er for tit, kan vi godt lade flødesauce og flødeskum være en del af vores madliv på Godhavn – eller stege bacon til en weekendbrunch en gang imellem. Det er vores fælles ansvar, at disse madvarer ikke fylder for meget i det samlede billede.

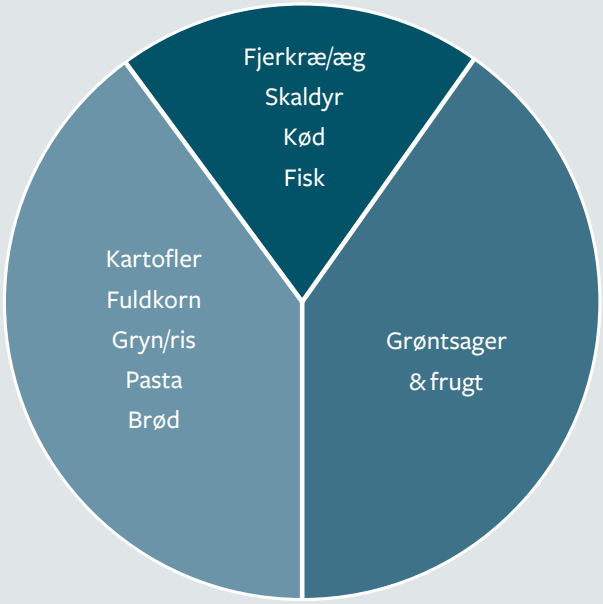
SUND SKEPSIS

Vi forholder os skeptisk til sundheds-trends, som på tvivlsomt grundlag fremhæver bestemte råvarer, næringsstoffer eller diæter som særligt sundhedsfremmende – f.eks. at spise ekstra meget protein, at spise raw food, at droppe mælkeprodukter eller lign. Vi følger ikke den slags principper på Godhavn (med mindre de bliver en del af de officielle anbefalinger). Vi respekterer dog, hvis børn ønsker f.eks. at spise vegetarisk.

MADGLÆDE SOM DRIVKRAFT

Ved at skabe hyggelige måltider med veltillavet mad, som man glæder sig til og tager aktivt del i, giver vi børnene bedre forudsætninger for at leve et sundt liv, også på længere sigt. Hvordan vi opnår dette, handler resten af kodekset om.

Y-TALLERKEN



KOSTRÅDENE

Spis varieret, ikke for meget

og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grøntsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

2.

Måltidet – rammer og pædagogik

Den gode madoplevelse handler om mere end bare maden. De fysiske rammer, samværet, hyggen og rutinerne er afgørende for, at måltidet bliver rart, trygt og positivt for alle. Når vi lykkes med det, bliver måltiderne noget, man kan glæde sig til hver dag, og som også kan skubbe til børnenes udvikling. På Godhavn kan der være stor forskel i rutiner fra afdeling til afdeling. Det skal der være plads til. Dette afsnit er derfor ikke en facitliste, som skal følges til punkt og prikke, men nogle principper, som alle bør tage stilling til i forhold til deres hverdag.

AT VÆRE ROLLEMODEL

Vi er bevidste om, at vi er rollemodeller. Vi spiser derfor altid den samme mad som børnene, og uanset vores personlige præferencer taler vi ikke dårligt om maden. Vi er solidariske med hinanden og undgår derfor at kritisere vores kollegaers indsats over for børnene – såsom indkøb, mad andre har lavet osv.

VÆRTSKAB OG OPMÆRKSOMHED

Vi ser os selv som værter for måltiderne sammen med de børn, der deltager i madlavningen. Vi yder omsorg for hele måltidet, før, under og efter. Vi sørger for, at opmærksomheden samles om måltidet, så det ikke forstyrres af andre gøremål.

FÆLLES, SÅ VIDT MULIGT

Vi gør en indsats for, at alle spiser sammen. Der kan dog være børn, der har behov for at spise alene, og det skal der være plads til. Vi har fokus på at hjælpe børnene tilbage til det fælles bord, når/hvis de er klar til det. Vi bliver som voksne ved bordet, til alle har spist færdig, og vi aftaler faste rutiner for, hvornår og hvordan man må forlade bordet.

BORDSKIK

Vi har en fælles bevidsthed om, hvad der er god bordskik på vores afdeling. Skal der siges "værsgo"', "tak for mad" osv. Vi indfører børnene i bordskikken og tilskynder dem til at være hjælpsomme over for hinanden.

VORES FÆLLES FROKOST

Den fælles frokost på Godhavn, hvor omkring 80 børn og voksne spiser sammen i samme rum, er et højdepunkt på dagen, som vi værdsætter meget. Det er noget, de fleste børn glæder sig til, og meget nødigt vil undvære. De faste tidspunkter og rutiner er en vigtig forudsætning. Det samme er det gode værtskab fra køkkenpersonalet.

Vi er opmærksomme på, at frokosten primært skal være kold mad, da børnene spiser varm mad til aftensmad på afdelingerne.

STRUKTUR PÅ MÅLTIDET

Med måltiderne ønsker vi at skabe nærvær, ro og tid til at nyde maden og have en god samtale. Det kan handle om enkle ting som følgende:

- Overvej, om der er brug for en rolig stund op til måltidet. Lad evt. børnene 'geare ned' på deres værelser, inden I spiser sammen
- Hav faste spisetidspunkter, som skaber genkendelighed
- Luft ud, inden I går til bords
- Adskil måltider fra andre aktiviteter – ryd op, så der ikke er andet på bordet, end hvad der har med måltidet at gøre
- Gør noget ud af borddækningen sammen med børnene
- Fordel rollerne på forhånd, så alle ved, hvad de skal før, under og efter måltidet.
- Lad gerne børnene have faste pladser – det kan skabe ro og tryghed
- Hav en rutine for, hvad man gør, når man forlader bordet, så man ikke forstyrrer de andre
- Brug de praktiske opgaver før, under og efter måltidet til at udvikle børnenes selvhjulpenhed
- Lav gerne forskel på hverdagsmåltider, weekendmåltider og festlige lejligheder

Fortsæt gerne listen med det, I gør – eller ønsker at gøre – på jeres afdeling.

MADMOD

Perioder med kræsenhed er en helt naturlig del af de fleste børns udvikling. For nogle børn kan et meget selektivt forhold til mad være en forsvarsmekanisme. Det kan også bunde i, at barnet ikke har lært et bredt udsnit af råvarer at kende endnu. Det skal vi kunne navigere i. Hvis vi kan hjælpe børnene til lidt mere 'madmod', giver vi dem bedre forudsætninger for at spise varieret på kort sigt, og vi klæder dem bedre på til at stå på egne ben senere. Følgende gode råd om madmod bygger på forskning i børns madvaner og på gode erfaringer både fra Godhavn og andre institutioner:

- Madmod er en udviklingsproces, hvor børn skal danne gode erfaringer. Det er helt okay ikke at spise maden til at starte med – blot at se, dufte til og evt. håndtere den rå råvare i køkkenet er også et skridt på vejen
- Pres ikke børn til at spise eller smage
- Lad børnene hjælpe før, under og efter måltidet – deltagelse styrker lysten til at spise (se også side 14-15)
- Spis det samme mad som børnene, og tal positivt om maden
- Flyt fokus væk fra, om børnene spiser, og fokuser i stedet på stemningen ved bordet
- Lær børnene om råvarer, sæsoner, retter og kulturer gennem samtalen ved bordet og arbejdet med menuplanen
- Server ikke kun grøntsager skjult i maden
- Prøv at lade børnene præsentere maden for de andre
- Når I laver helt nye ting, så server det gerne sammen med noget, som børnene kender
- Vær stædig med at præsentere børn for råvarer og retter, de tidligere har sagt, de ikke kunne lide. Uden at presse på
- Mange børn foretrækker, at madens forskellige elementer serveres adskilt. Hvad der kan være en dejlig kombination for voksne, kan virke overvældende for et barn

3.

Med i køkkenet

På Godhavn har vi en bevidsthed om, at det har stor værdi, når børnene tager aktivt del i mad og måltider. Det giver børnene medbestemmelse på et vigtigt område i deres liv, og det giver dem viden og kompetencer, som de kan bruge senere i livet.

MEDBESTEMMELSE

På Godhavns afdelinger er der forskellige rutiner for, hvordan børnene byder ind med deres ønsker til madplanen. Der er ikke én måde at gøre det på – det vigtigste er, at børnene bliver hørt. Det kan være den rolige samtale mellem pædagog og det enkelte barn. Andre gange kan temaer som "verdens køkkener" sætte tanker i gang. Lige så vigtig som medbestemmelsen er det, at en voksen tager ansvar, og også tager nogle valg for børnene, som man ville gøre det i en hjemlig kontekst.

MADLAVNING TIL DAGLIG

Det er en grundlæggende værdi og ambition på Godhavn, at børnene deltager i madlavningen til daglig. Derfor har vi på alle afdelinger en struktur for, hvordan børnene er med til at lave mad. I praksis kan det være svært at motivere børnene, og på en given dag bliver man nødt til at være pragmatisk, så der kommer mad på bordet. Vi prøver derfor målrettet at motivere børnene, fra menuplanen lægges, til vi står i køkkenet. Lidt har også ret – at pakke varer ud, at skrælle en gulerod, smage til, anrette, dække bord eller bære ind.

En stor undersøgelse fra Harvard Universitet (2003) pegede på, at den mest pålidelige indikator for individuel sundhed er, om man ofte laver mad til sig selv. En nyere DTU-undersøgelse fra 2016 viser det samme i en dansk kontekst.

POSITIVE FORSTYRRELSER

Aktiviteter med mad, som bryder med dagligdagen, kan være en måde at motivere børnene til at deltage – også når det bliver hverdag igen. Her er 14 ideer:

1. Dyrk urter i vindueskarmen, kartofler i spand med kighul eller grøntsager i baljer
2. Bag boller sammen
3. Plant bærbuske
4. Lav mad på bålet eller på grillen
5. Pluk mælkebøtter i april, ramsløg i maj, jordbær i juni, blommer i august og æbler i september
6. Skær halloween-græskar, og kog suppe af resterne
7. Lad børn vælge livretter, og inviter gæster fra andre afdelinger til at spise med
8. Lav mad hjemme, og tag det med i skoven
9. Lad børnene komme i 'mikro-praktik' i hovedkøkkenet og være med til at lave frokost, udlevere varer m.m.
10. Bag pandekager til børnene. Næste gang, så lav kun dejen. Næste gang, så skaf kun ingredienserne, og hjælp børnene til selv at komme i mål
11. Lad børnene være med til at smage maden til med salt, peber, eddike og sukker (se side 20-22)
12. Sæt madundervisning på skoleskemaet
13. Besøg (eller byg) en hønsegård, og tag æg med hjem
14. Fang en fisk, og tilbered den sammen

IO TOP TIPS I HVERDAGSKØKKENET

- Steg i de neutrale olier som vindruekerne- og rapsolie, og brug de mere markante og dyrere koldpressede olier, såsom ekstra jomfruolivenolie, i dressinger
- Brug gerne mange krydderurter i maden – men brug ikke en masse pynt, som man ikke spiser
- Smag altid på maden flere gange, inden den kommer på bordet (se tilsmagningsguide side 20-22)
- Hvis en grøntsag er grøn, så vær ekstra varsom med ikke at tilberede den for længe
- Tilbered ikke fisk længere end højst nødvendigt – og ikke i for god tid inden spisetid
- Spar ikke for meget på fedtstoffet på panden, når fedtstoffet alligevel ikke havner på tallerkenen. Så får du en mere vellykket stegning
- Kog flere kartofler, end der er brug for, og brug dem som planlagte rester – som brasede, ovnstegte, på kartoffelmaden eller i fiskefars (se side 32)
- Lav til gengæld ikke for meget pasta – det er sjældent spændende genopvarmet
- Lær at bruge et strygestål – moderat skarpe knive gør alting lettere i køkkenet
- Lav større mængder af kødsauce eller tomatsauce, når du alligevel er i gang, og frys dem i mindre portioner

4.

Køkkenhåndværk

På Godhavn dyrker vi velsmagen og det gode køkkenhåndværk. Vi er nysgerrige på alle de sanseoplevelser, som madens verden giver mulighed for, og vi arbejder løbende på at udvide vores kulinariske horisont og repertoire.

GODE FRISKE RÅVARER

Udgangspunktet for vores måltider er råvarer af god kvalitet og med lav forarbejdningsgrad.

Overalt, hvor vi kan vælge at bruge uforarbejdede råvarer frem for halv- og helfabrikata, gør vi det. Det er f.eks. naturligt for os at arbejde med friske grøntsager, at skrælle vores egne kartofler, lave frikadellefarsen selv og panere vores egne fiskefileter. Vi bager så meget af vores eget brød, vi kan komme til, og vi kaster os til tider ud i mere ambitiøse projekter som syltning og henkogning. Hvis vi vælger en færdigvare, skal der være en god grund til det.

Men vi er ikke unødigt dogmatiske. Er det en sauce fra et glas, der får et presset måltid til at lykkes, eller som et barn ønsker sig, kan vi vælge det. Der er også en del forarbejdede varer, der har en naturlig plads i et ambitiøst hverdagskøkken – f.eks. dåsetomater, frosne bær og ærter, diverse asiatiske saucer, sennep og ketchup, pålæg og meget mere.

Vi har på Godhavn en løbende dialog om, hvad vi kan begynde at lave fra bunden – f.eks. en årlig syltedag eller mere brødbagning. Vi deler gode erfaringer og opskrifter med hinanden.

BLIK FOR SÆSONERNE

Vi er opmærksomme på de skiftende sæsoner i vores indkøb og menuplanlægning. Det giver variation gennem året, den bedste råvarekvalitet og oftest den bedste pris. Vi er særligt opmærksomme på at bruge de råvarer, der har en kort sæson, mens de er der – f.eks. danske jordbær, rabarber, hindbær, nye kartofler, friske ærter og blommer.

MADSPILD OG RESTER

Vi har fokus på at begrænse madspild mest muligt. Det starter allerede i menuplanlægning og indkøb, og fortsætter, når vi bruger alle de gode rester i de næste måltider. Vi arbejder også med 'planlagte rester', som vi kan bruge i et senere måltid.

ØKOLOGI, MILJØ OG DYREVELFÆRD

Vi vil gerne tage et ansvar for, at den mad, vi laver på Godhavn, tager hensyn til miljø, bæredygtighed og dyrevelfærd. Det giver samtidig et fundament for at tale med børnene om disse værdier.

- Konkret prioriterer vi økologiske varer, hvor vi kan. Eksempelvis bruger vi økologiske mælkeprodukter og mel til bagning
- Vi vælger primært fisk fra danske farvande med udgangspunkt i sæson, og arter, der fiskes bæredygtigt – vi får vores fiskeleverandør til at hjælpe os med dette
- Vi er opmærksomme på at vælge kød, der anbefales af Dyrenes Beskyttelse, hvor det er økonomisk muligt
- Vi bruger ikke buræg
- Vi bruger mange grøntsager og dermed automatisk lidt mindre kød
- Vi arbejder bevidst med at mindske madspild

MENUPLANLÆGNING SOM VÆRKTØJ

På Godhavn laves der menuplaner for flere uger ad gangen. Det er nødvendigt for at planlægge indkøb, og det giver noget at glæde sig til for børnene. Det er en god ide at have følgende opmærksomhedspunkter i menuplanlægningen:

- Hav gerne en ugeskabelon, f.eks. faste fiskedage, restedage osv.
- Tænk over planlagte rester i menuplanen – det mindsker madspild og sparer arbejdsgange
- Tilrettelæg gerne mellemmåltiderne i sammenhæng med hovedmåltiderne
- Brug sæsonerne i jeres planlægning
- Overvej, om der er tilstrækkelig variation over måneden, ugen og dagen, både i råvarer og typer af retter

Sørg for, at menuplanen rammer rigtigt i forhold til børnenes ernæringsbehov (se side 8-9)

Ølands-hvede

I KØKKENET

Vejen til velsmag

En grundig tilsmagning kan løfte et måltid fra nogenlunde til fantastisk. Når du spiser, og synes maden smager skønt, er det fordi, den er lykkedes på i hvert fald tre planer: Konsistens, aroma og smag. Laver du f.eks. mad efter en opskrift, er processen i det store hele fastlagt. Men selve justeringen af grundsmage, aromaer og konsistenser kræver, at du tager sanserne i brug. Det er oplagt at tage børnene med i den proces, når I laver mad sammen.

SMAG

Når vi spiser, leder vi altid, ofte uden at vide det, efter en passende styrke og balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami. Hver især gør de noget forskelligt for smagsoplevelsen:

Salt

Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, men de andre grundsmage får sjældent den opmærksom i tilsmagningen, de fortjener.

Surt

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed.

Sødt

Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Du skaber smagsfylde og udligner bitre eller syrlige toner i maden.

Bittert

Den bitre smag er let genkendelig, når der er meget af den, f.eks. i kaffe, mørk chokolade, øl eller bitre salater som julesalat. Men ofte tænker vi slet ikke over, at der er en lille smule bitterhed til stede, der giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

Umami

Umami er den femte og lidt mere uhåndgribelige grundsmag. Den kan f.eks. beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Den kommer fra aminosyrer, hvor den mest kendte er mononatriumglutamat (i ren form er det smagsforstærkeren "det 3. krydderi"). Umami er, i modsætning til de øvrige grundsmage, sjældent noget man først tilfører i den sidste tilsmagning. Umami skal for det meste planlægges fra starten – som ved langsom simretilberedning af kød og grøntsager.

AROMA

Aromaer er alt det, vi opfatter med næsen – og altså med lugtesansen – når vi tygger maden. Alligevel omtales aroma ofte som smag, når vi for eksempel taler om 'smagen' af estragon eller

lakrids. Når du koger en sauce ind, så koncentrerer du aromaerne (og grundsmagene). I tilsmagningen kan du bruge kraftigt aromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal, krydderier, sennep og hvidløg til at give liv til retten.

”VARME” ELLER STÆRKT

Når vi taler om smagsoplevelser i daglig tale, så inkluderer vi som regel også aromaerne og de andre ting, der spiller ind ved siden af de kun fem kendte grundsmage. Det gælder også den nervepåvirkning, vi oplever som 'varme' fra f.eks. peber og chili og den behageligt stikkende følelse, vi kender fra f.eks. peberrod og sennep. Drejet på peberkværnen er den mest velkendte måde at give 'varme' til en ret. Men lidt chili, peberrod, ingefær eller sennep kan også gøre den sidste forskel – alt efter retten og hvem, der spiser med.

KONSISTENS

Generelt vinder maden ved at indeholde både bløde, faste og sprøde elementer. For eksempel bliver supper næsten altid bedre af et sprødt drys. Og sprøde salater bliver først rigtig dejlige, når en cremet dressing binder det hele sammen. Tænk over, om du har de ønskede konsistenser med i et måltid, eller om der mangler noget sprødt, blødt eller fast.

Tilsmagning har også en indirekte betydning for sundhed: når du arbejder grundigt med sanseoplevelsen i måltidet, har du ikke lige så meget brug for fedt fra f.eks. fløde og smør for at gå tilfreds fra bordet.

SMAGSKILDER

KILDER TIL SALT:

Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers, oliven, parmesan, bouillon.

KILDER TIL SURT:

Eddike, vin, citrussafter, syrlige æbler, syrlige bær som stikkelsbær og ribs, rabarber, syrnede mælkeprodukter som yoghurt og cremefraiche.

KILDER TIL SØDT:

Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafter, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg, korn, gryn og pasta.

KILDER TIL BITTERT:

De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), visse grønne salater, kål, peberrod, citrusskaller, oliven, rå løg, øl, kaffe, te, kakao.

KILDER TIL UMAMI:

Kød, skaldyr, modne tomater – tilberedt længe – bouillon, svampe, parmesan, valnødder og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

KILDER TIL 'VARME':

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg, rå hvidløg.

I KØKKENET

Grøn til hverdag

At få grøntsager til at fylde godt i måltiderne på en varieret og velsmagende måde er noget mange kæmper med – også uddannede kokke. Og at få børn til at tage det grønne til sig kan være sin helt egen hovedpine. Her er nogle grønne køkkentips, der kan hjælpe projektet på vej.

FRA RÅ TIL TILBEREDT

Mange børn har lettere ved at spise rå grøntsagsstænger end tilberedte grøntsager. Prøv at bruge dette som en trappe: start med de rå grøntsager, og prøv så at blanchere dem ganske kort i kogende vand, gerne sammen med børnene. Herfra kan I gradvis bevæge jer til andre tilberedninger.

HUSK LIDT SYRE OG FEDT

Grøntsager, der kun blancheres eller dampes, er både en enkel og ofte meget børnevenlig tilberedning. Men smagen kan godt være lidt flad. Dampede/blancherede/kogte grøntsager kalder på lidt syrlighed fra citron eller lys eddike. Prøv at lade børnene selv presse lidt citron ud over grøntsagerne og give dem et lille drys flagesalt. Et dryp olivenolie gør også undervægker, og fedtstoffet hjælper desuden med optagelsen af vitaminerne fra grøntsagerne.

VARIATION ER SØLV, GENTAGELSE ER GULD

Det er en god ide at præsentere børnene for mange forskellige grøntsager – det giver med tiden en større åbenhed. Men det også vigtigt at tage sig tid til at introducere hver enkelt grøntsag langsomt. Server den samme grøntsag mange gange, også selvom børnene ikke spiser den først.

PRØV MED JUICEREN

Hvis I har en juicemaskine, kan det være en sjov og alternativ måde at introducere børn for grøntsager. Prøv sammen med børnene at lave juice af f.eks. æble og grønkål, rødbeder og ananas, eller appelsin og bladselleri. At håndtere og presse grøntsagerne og smage på den anderledes farvede juice kan stimulere børns nysgerrighed og give dem blod på tanden i forhold til det grønne.

HVIS MÅLTIDET ER HELT GRØNT

Det kan være en god ide at udfordre sig selv med nogle rent grønne måltider. Måske ikke som det første, men når det grønne har fået fat. Når grøntsager skal bære et helt måltid, er der nogle greb, der er gode at huske på:

- Husk proteinerne. Grønne råvarer med et højt proteinindhold er f.eks. tørrede bønner af forskellig slags samt kikærter, linser, nødder og quinoa. Bladgrøntsager som grønkål og broccoli bidrager også med protein i lidt mindre grad. Proteinet er med til at give måltidet fylde.
- Gå efter umami (se beskrivelse af umami side 20). Hvis der mangler umami i et måltid, kan det virke fladt og utilfredsstillende. I måltider med kød, er det ofte kødet, der giver umami. I et grønt måltid kan du få umami fra tomater, der tilberedes længe, eller fra svampe, ristede valnødder, brød (f.eks. i form af croutoner) og asiatiske produkter som hoisinsauce, miso, soyasauce og 'black bean sauce'. Parmesan er en anden, ikke så grøn, men fantastisk umami-booster i et vegetarisk måltid.
- Byg oven på stivelsesfylde: Stivelsen i kartofler, ris, majs eller korn er med til at give en fylde, der er vigtig i et grønt måltid, hvis man skal gå mæt og tilfreds fra bordet.
- Tryk på krydderier og smag. Nogle gange er det den helt simple tilberedning af grøntsager, der virker. Men krydderier som karrypulver eller thailandske curry pastes kan også være rigtig gode i et grønt køkken.

DEN SPEKTAKULÆRE GRØNTSAG

Anderledes, lidt spektakulære måder at tilberede grøntsager på kan give børnene lyst til at smage. Prøv for eksempel at skrælle en knoldselleri, gnid den ind i ganske lidt olie og masser af salt, pak den ind i nogle lag sølvpapir, og læg den i gløderne fra et bål. Efter halvanden til to timer, kan I pakke den ud og spise den møre og smagfulde selleri – det er noget, børnene vil huske.

TILBERED ALTID DEM HER I KORT TID:

Rosenkål
Asparges
Broccoli
Grønkål
Ærter
Bladselleri
Spinat
Glaskål

LANGE TILBEREDNINGER KAN FÅ DET BEDSTE FREM I:

Rødbeder
Knoldselleri
Kartofler (ved bagning f.eks.)
Jordskokker
Græskar
Tomater
Peberfrugter

I KØKKENET

Inspiration

Her finder du en lille samling kokketips og grundopskrifter, som du kommer langt med. Brug dem i det daglige, og slå op, når du har glemt, hvordan man pisker en god mayo eller får den bagte fisk ekstra saftig.

BLANCHERING AF GRØNTSAGER

Blanchering er en hurtig kogning, der lige gør grøntsager let møre, uden at de mister bid eller farve. Mange grøntsager, som f.eks. broccoli, blomkål, rosenkål, grønne asparges, små gulerødder m.m. kan serveres blancherede som del af et måltid – gerne med lidt citronsaft, salt og olivenolie. Eller du kan blanchere grøntsager, der skal spises kolde i en salat. Denne meget nænsomme og enkle tilberedning er et godt sted at starte for mange børn, der måske er lidt skeptiske over for grøntsager.

Du blancherer grøntsager ved at bringe rigeligt, letsaltet vand i kog. Kom grøntsagerne i det kogende vand, og giv dem fra et halvt minut til 2 minutter, alt efter grøntsagstypen. Fisk grøntsagerne op med en hulske. Hvis de skal serveres kolde, så køl dem ned i koldt vand med det samme, og dryp dem derefter af.

SYLTEDE GRØNTSAGER

Brug denne teknik til f.eks. at sylte agurker, rødbeder, græskar eller rødløg.

Skær grøntsagerne ud i den størrelse, du vil have dem. Drys dem med rigeligt salt, og læg dem i et dørslag, mens du laver syltelagen.

Kog 1 del vand op med 1 del lys eddike og 1 del sukker, til sukkeret er opløst. Kom evt. peberkorn, laurbærblade, koriander frø og fennikelfrø i lagen, og lad dem koge med.

Skyl overskydende salt af grøntsagerne, dryp dem grundigt af, og kom dem i skoldede glas eller andre beholdere, der kan lukkes. Overhæld dem med syltelage, til de er helt dækkede, og sæt glassene i køleskabet med låg på. Agurker og rødløg er klar efter få timer, mens f.eks. rødbeder skal trække en uges tid.

NEMT HVEDEBRØD

1 brød eller 12 boller

Det nemmeste gode brød vi kender! Dette brød kræver ikke en decideret ældtning og laves uden køkkenmaskiner. Alt, du skal bruge, er en grydeske og en skål – men du skal starte brødet op dagen i forvejen.

Du skal bruge
8-10 g gær
6 dl lunkent vand
140 g groft mel
560 g hvedemel
2 spsk. (38 g) fint salt

Dagen før
Opløs gæren i vandet, og bland så det grove mel i med en grydeske. Bland herefter det almindelige hvedemel i sammen med saltet, og rør grundigt i 1-2 minutter. Lad dejen hvile i 5 minutters tid, og rør så et par minutter mere. Gentag gerne 3-4 gange, hvis du har tid. Stil dejen på køkkenbordet med låg på i et par timer, og derefter i køleskabet natten over.

På bagedagen
Tænd ovnen på 250°. Drys køkkenbordet med groft mel, og skrab forsigtigt dejen ud på bordet uden at slå luften ud af dejen. Fold forsigtigt dejen én gang ind over sig selv med en palet eller lignende, og drys overfladen med rigeligt groft mel. Kom bagepapir på en bageplade. Hvis du skal bage boller, så brug en spatel eller kniv til at hakke boller ud af dejen uden at trykke luften ud af den. Flyt brødet/bollerne over på bagepladen, som du har dækket med bagepapir.

Sæt brødet i ovnen, skru ned til 220°, og bag brødet, til det er gyldent og lyder hult, når du banker på bunden. Bagetiden er ca. 15 minutter for boller og ca. 40 minutter for brød.

ØLANDSHVEDEBRØD

2 brød

Et koldhævet, luftigt ølandshvedebrød bagt med en kombination af surdej og gær, hvor surdejen mest er med for at give smag. Det er et brød for dig, der godt kan lide at bage, og gerne vil gøre lidt ekstra for at få brød af høj kaliber. Når du først er vant til det, er der ingen ben i det.

Du skal bruge:
960 g koldt vand
100 g ung opfrisket surdej (se side 30)
10-15 g gær
30 g salt
300 g fuldkornsølandshvedemel
900 g hvedemel

Sådan ælter og hæver du:
1. Rør vand, surdej, gær og salt godt sammen.
2. Tilsæt alt mel, og rør i røremaskinen ved lav hastighed i 1 minut.
3. Sæt hastigheden op, og ælt, til dejen slipper siderne af røreskålen.
4. Pensl en skål, en foliebakke eller et ovnfast fad i passende størrelse med neutral olie, og fordel dejen heri.
5. Læg låg på beholderen, og lad den stå i 2 timer ved stuetemperatur.
6. Sæt beholderen i køleskabet, og lad dejen koldhæve natten over.

Sådan former og bager du:
Lad gerne dejen stå en times tid uden for køleskabet inden du former den. Forvarm ovnen til den højeste temperatur. Drys mel på arbejdsbordet, og vend forsigtigt dejen ud på hovedet, uden at punktere den. Fold forsigtigt dejen ind over midten, som en taco, og drys rigeligt med mel på toppen. Stram dejen op ved at skubbe en bred dejspartel skråt ind under dejen hele vejen rundt.

fortsættes

Hak dejen ud i passende brødstørrelse med en dejspartel. Løft brøddejene over på en bageplade med bagepapir, og sæt dem i ovnen. Skru efter 10 minutter ned til 220°.

Bag brødene, til de er flot mørkebrune og lyder hule, når du banker på undersiden af dem. Det tager 30-40 minutter. Du kan også måle kernetemperaturen med et termometer – den skal være 99-100°.

GRUNDSURDEJ

Sådan her kan du starte en surdej op fra bunden, som du kan bruge til ølandshvedebrødet ovenfor – og alle mulige andre brød med surdej. Når du først har startet din surdej, kan du bruge den på ubestemt tid, hvis du bare passer den.

1 ½ dl vand
50 g hvedemel
50 g fuldkornshvedemel

Mål vandet, og de to slags mel op hver for sig. Kom de to slags mel i en skål, og rør vandet i. Rør godt, til der ikke er nogen klumper.

Kom surdejen i en lille plastbeholder med låg, men lad låget ligge løst oven på beholderen. Lad nu surdejen stå på køkkenbordet i 4 dage. Efter de 4 dage bør surdejen boble lidt i overfladen og være blevet lidt sur (smag på den). Smager den ikke surt, skal den stå en dag eller to mere. Når surdejen er færdig, så opbevar den i køleskabet i en bøtte.

Opfriskning
4-12 timer inden du skal bage med surdejen, skal du friske den op. Det gør du ved først at smide halvdelen ud. Så tilsætter du vand og hvedemel i lige dele, indtil du har samme mængde surdej, som du startede med inden opfriskningen.

For at holde surdejen i live, hvis der går lang tid mellem, du bager med den, skal du friske den op ca. hver 14. dag. Hvis din surdej efter et stykke tid er helt flad, dvs. at den slet ikke begynder at boble en dags tid efter, du har frisket den op, kan du starte forfra.

DEN PERFEKTE KARTOFFELMOS

Kartoffelmos er ikke bare kartoffelmos. Følger du disse trin, får du en mos, der kan gå hen og blive legendarisk.

- Brug gerne en kartoffeltype/sort, der egner sig til mos, f.eks. bagekartofler
- Kog skrællede kartofler i usaltet vand, til de er helt, helt møre
- Hæld vandet fra, og sæt gryden med kartoflerne tilbage på blusset på laveste temperatur. Lad kartoflerne stå og dampe, til de får en tør overflade
- Mos kartoflerne med en kartoffelmoser eller et piskeris – pisk eller blend ikke længe i mosen, da den så bliver som tapetklister
- Vend smør og varm sødmælk eller letmælk i mosen. Brug 75 g smør og 1½ - 2 dl mælk per kg kartofler
- Smag grundigt til med salt, og evt. lidt peber

TIP
Varier gerne din mos ved at kombinere kartofler med andre rodfrugter som knoldselleri, pastinak, persillerod, jordskokker eller kålrabi. Vend også gerne urter i til sidst. Et enkelt fed presset hvidløg i den færdige mos giver også dybde til smagen.

OVNBAGNING AF FISK

At bage fisk i ovnen er en af de simpleste måder at få saftig, veltilberedt fisk på hver gang – også når du laver mad til mange.

Skær stykker på ca. 125 g af f.eks. laksefilet eller torskefilet uden ben. Pensl fisken med olie eller smør, og gerne lidt revet hvidløg, citronskal, grov sennep eller friskhakkede krydderurter. Fordel fint salt grundigt på hele fisken.

Varm ovnen op til 170°. Sæt fisken på bagepapir på en flad ovnbakke med skindsiden nedad. Bag fisken i ovnen i 8-10 minutter, til den kun er lige akkurat gennemtilberedt. Server med det samme.

RUGMELSPANEREDE FISKEFILETTER

Det kan være fristende at bruge færdigpanerede fiskefileter. Men de hjemmelavede, rugmelspanerede af slagsen er en helt anden verden, og ret lette at have med at gøre med denne teknik.

Fold den tynde side af fileten ind, så du får en filet, der er lige tyk over det hele. Vend dem i groft rugmel.

Varm 1 del smør og 1 del neutral olie op på den pande – brug ikke for lidt fedtstof her.

Når smørret bruser, så steg fisken 3-4 minutter på hver side. Vend først fisken, når den er godt gylden – og lade være med at flytte fiske rundt på panden under stegningen.

Krydr grundigt med salt og friskkværnet peber. Server med det samme. Fiskefileterne kan dog lunes på en bageplade med bagepapir i ovnen, hvis du har lavet dem i god tid.

FISKEFARS – BLANDING OG STEGNING

En hjemmerørt fiskefars kan smage virkelig fantastisk – især hvis du følger denne simple opskrift.

Du skal bruge:
800 groft hakket torskefilet (ikke færdig fars)
1 tsk. salt
½ tsk. sort peber
1 æg
2½ dl kold sødmælk
1 tsk. friskrevet citronskal
1 spsk. friskhakket dild
5 spsk. hvedemel

Sådan gør du:
Sørg for, at fisken er iskold, når du starter med at arbejde med den! Rør farsen med salt i 1-2 minutter ved kraftig omrøring. Køl evt. farsen ned i køleskabet i 10-15 minutter. Rør peber, æg, mælk, citronskal og dild i. Rør melet i til sidst. Lad gerne farsen trække i 30 minutter i køleskabet, så den sætter sig lidt.

Varm en pande op med lige dele smør og neutral olie. Når smørret bruser, og er godt varmt, så form frikadellerne med en spiseske, og kom dem på panden. Steg dem på begge sider i 5-6 minutter. Flyt så lidt som muligt på frikadellerne under stegningen.

TIP
Du kan evt. tilsætte et ½ revet løg, rester af kogte kartofler, røget bacon eller røget laks i tern til farsen som det sidste.

RØR DIN EGEN MAYO

Mange har et anstrengt forhold til selv at lave de saucer, der kan skille – for eksempel mayonnaise, bearnaise eller hollandaise. Følger du denne simple opskrift, er succesen med mayoen stort set garanteret.

Du skal bruge:
2 pasteuriserede æggeblommer
salt og peber
1 spsk. sennep
2 spsk. lys eddike
ca. 1 ½ dl vindruekerneolie (eller anden smagsneutral olie; brug ikke markante koldpressede olier)

Sådan gør du:
Pisk æggeblommer, et lille drys salt, sennep og eddike med en elpisker, til massen er tyk og lys. Tilsæt herefter olien lidt ad gangen, mens du pisker, så olien langsomt inkorporeres. Fortsæt, indtil du har en god, tyk mayonnaise. Jo mere olie, du tilsætter, des tykkere bliver mayonnaisen, så kig mere på konsistensen, end på målet. Smag mayonnaisen til med salt, peber og eddike.

TIP
En god hjemmelavet mayo kan varieres på et utal af måder. Tilsæt f.eks. et par fed hvidløg, evt. nogle bagte af slagsen, og du har en aioli. Tilsæt pickles, dampede grøntsager i tern og creme fraiche, og du har en let remoulade.

VINAIGRETTE

Mange børn er ikke fan af dressing på salaten. Men hvis de selv er med til at piske den, og I sætter den på bordet i en skål ved siden af, kan det være en anden sag. Her er en vinaigrette, der får en flot konsistens og en balanceret smag.

Du skal bruge:
2 spsk. grov sennep
1 spsk. honning
½ dl æblecidereddike
salt og peber
en knivspids revet hvidløg
1 dl olivenolie

Sådan gør du:
Kom de første 5 ingredienser i en skål, og pisk dem godt sammen. Tilsæt olien langsomt, mens du pisker, til du har en god tyk dressing. Du kan også komme alle ingredienserne i et glas, der passer til en stavblender, og blende til dressingen er glat.

KERNETEMPERATURER PÅ REELT KØD

Når du steger reelt kød – f.eks. bøffer eller culottesteg – kan det være en god ide at bruge et termometer, så du rammer præcis den tilberedning, du ønsker. Det bedste er et digitaltermometer med en tynd syl, f.eks. et "Thermapen Superfast". Det er i den dyre ende, men kan til tider fås billigere på nettet. Det kan give dig sikkerhed i en masse processer i køkkenet – fra bagning til bearnaise-piskning, fritering, simreretter m.m.

Bleu (blødende) 50°
Rare (rød) 55°
Medium rare 57°
Medium 60°
Medium til gennemstegt 65°
Gennemstegt 70°

OPSKRIFTEN PÅ ALLE SIMRERETTER

Mad, der simrer længe på komfuret eller i ovnen, med mørt kød og kraftig sauce, kan være en stor glæde – ikke mindst i de mørke måneder. Det er ikke mad, der altid passer ind i hverdagen, da det tager tid. Men det kan være et hyggeligt projekt. Og når maden først simrer, kan man lave andre ting. En ekstra fordel er, at simremad ofte bliver bedre, når man varmer den op igen dagen efter. Du kan selvfølgelig finde en 'rigtig' opskrift og gå i gang – men du kan også lade dig inspirere af den her 10-punkts plan for alle gode simreretter:

1. Vælg kød, der egner sig til langsom simretilberedning – det vil sige kød med meget bindevæv og gerne en del fedt, som f.eks. lammeskank, oksehaler, oksetykkam, osso bucco, lamme-, svine- eller oksebryst, hel kylling, svinekæber m.m.
2. Drys kødet med lidt salt, eller mariner det, og lad det stå i nogle timer i køleskabet (gerne natten over).
3. Brun kødet grundigt på alle sider.
4. Kom kødet i en tyk gryde eller en stegeso sammen med grøntsager – gerne robuste af slagsen som løg og rodfrugter.
5. Hæld væske ved – f.eks. vin, bouillon, øl eller vand.
6. Kog op, og fjern det skum, der danner sig på overfladen, med en ske.
7. Lad retten simre længe, lige under kogepunktet, med eller uden låg, og gerne i ovnen ved 120°. Hvis væsken er ved at koge væk undervejs, så kom lidt ekstra i.
8. Når kødet er helt mørt, så sigt gerne saucen over i en lille gryde, og kog den lidt ind.
9. Skift evt. nogle af de slatne grøntsager ud med nogle friske, og lad dem simre med i nogle minutter.
10. Hæld den indkogte sauce tilbage i gryden, og smag retten grundigt til med salt, surt, sødt, stærkt og gerne friske krydderurter.

NOTAT OM KOST- OG ERNÆRINGSHENSYN

Ved siden af dette måltidskodeks har Kost & Ernæringsforbundet, i dialog med medarbejdere på Godhavn, udarbejdet et materiale om nogle af de særlige kosthensyn, som kan gøre sig gældende. Dette materiale kan fås hos administrationen på Godhavn.

Måltidskodeks for Godhavn

På Godhavn vil vi gerne slå et slag for madglæden og det gode måltid. I dette kodeks beskriver vi de værdier for mad og måltider, vi er fælles om på Godhavn, og den måde, vi arbejder med dem på til daglig.

Kodekset er blevet til i et samarbejde mellem børn, medarbejdere og ledelse på Godhavn, Måltidspartnerskabet, Kost & Ernæringsforbundet og Meyers Madhus.

KONTAKT
Tlf: +45 48 70 70 08
godhavn@godhavn.dk
Godhavnsvej 1, 3220 Tisvildeleje

MEYERS MADHUS

KOST OG ERNÆRINGS FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

Godhavn

MÅLTIDSPARTNERSKABET