

MELLEMMÅLTIDER

Det er sådan, at gangen/huset selv organiserer sig (for egen regning) med kaffe, the eller hvad man ønsker sig til eventuelle formiddags- / eftermiddagspauser. I alle thekøkkener har skolen sørget for en kaffemaskine og en elkedel, en sukkerskål og to termokander, og elever forventes selv at medbringe en kop og sammen købe evt. kaffe, sukker m.v.

Aftenskafe med kage, brød, frugt o.l. serveres hver aften i spisesalen.

Gulerødder og gnaveboller eller lignende sættes frem i Laden hver formiddag på skoledage.

ANDERLEDES MAD

Vi planlægger som en integreret del af maden mulighed for at man kan spise med som vegetar eller med ønske om mad uden svinekød.

Hvis nogen i øvrigt har specielle behov for diæter, er det muligt, når man medbringer en lægeordineret og beskrevet diæt. Al henvendelse vedr. anderledes mad skal foregå til køkkenlederen direkte!

VEGETARMAD

Vegetarmaden tilberedes efter ernæringsmæssige principper for vegetarisk mad, hvilket bl.a. betyder, at den indeholder bælgfrugter, linser m.v. Man tilmelder sig vegetarmaden på opslag i spisesalen, hvis man ønsker at spise vegetarisk altid. Andre har lov til at spise af den, men selvfølgelig først når alle vegetarer har fået det de ønsker.

Maden tilberedes sideløbende med den øvrige mad, og tilbehøret er som regel det samme for alle. Ved middagsmåltidet serveres vegetarmaden på ta'-selv bordet, hvor alle har mulighed for at gå op at hente, dog først når den øvrige mad er kørt ind. Der står et skilt, hvor maden sættes!

Ved aftensmåltidet findes vegetarmaden blandt den øvrige mad og er skiltet med grønne skilte. Der tilberedes rigeligt, så der forventes at være til alle der ønsker det, men igen forventes det af andre end vegetarer at være tilbageholdende, indtil de, der kun spiser vegetarisk, har fået det de ønsker.

MAD UDEN SVINEKØD

Mad uden svinekød og svinebestanddele i øvrigt tilberedes også sideløbende med den øvrige mad, og tilbehøret er det samme. Man tilmelder sig på opslag i spisesalen, hvis man ønsker mad uden svinekød.

Ved middagsmåltidet serveres maden på ta'-selv-bordet, hvor man hver især har mulighed for at gå op og forsyne sig, men først når den øvrige mad er kørt ind. Der står et skilt, hvor maden sættes! Ved aftensmåltidet findes maden uden svinekød ved at orientere sig via de skilte, der bliver sat ved al maden.

SYGDOM

Ved sygdom, hvor man ikke kan komme over i spisesalen, er det muligt, at en kammerat bringer mad med over til den syge. Kammeraten henvender sig i køkkenet straks efter måltidet og beder om en bakke og engangsservice og finder derefter den mad, som den syge ønsker. Bakken bringes med tilbage til køkkenet til næste måltid.

Grøn	Vegetabilsk
Lyserød	Svinekød
Rød	Oksekød
Blå	Fisk
Gul	Fjerkræ
Hvid	Lammekød

KOSTINFORMATION

Den økologiske Landbrugsskole & Europahøjskolen på Kalø

KORT & GODT

Spis frugt hver dag. Spis helst frugten, som den er fra naturens hånd.

Skær ned på forbruget af smør, margarine, olie og fedt overalt i madlavningen.

Spis brød til alle måltider, helst fiberrigt, groft brød. Spar på fedtstoffet og brug kun lidt pålæg. Spis også tit havregryn og andre gryn.

Begræns brugen af mælkeprodukter og spis ikke for meget ost. Vælg de madre produkter til daglig.

Drik rigelig vand hver dag udover kaffe, te, mælk o.l. - så er du sikker på at få nok.

Brug mindre salt i madlavningen og ved bordet. Spar på saltet, hvis der er forhøjet blodtryk i familien.

Spis ikke for meget kød, pålæg og æg. Vælg især de fedtfattige typer til daglig. Skær synligt fedt fra, før du spiser.

Spis jævnlige fisk. Variér udvalget, så du får både fede og magre fisk og forskellige slags konserver.

Begræns forbruget af sukker, slik og søde mad- og drikkevarer.

Spis mange kartofler, ris og pasta, og vælg især de fedtfattige sovsetyper.

Spis masser af grønsager hver dag. Spis dem rå eller kogte, men undgå de fedeste tilberedningsmetoder.

Begræns forbruget af øl, vin og spiritus.

Hold kroppen i form, motionér mindst 4 timer om ugen.

At leve sundt er et samspil af mange faktorer – det gælder din krop såvel som din psyke.

Vi vælger her på Kalø-skolerne at give vores elever og kursister tilbud om spændende, varieret, veltilberedt og hjemmelavet mad. For alle måltider gælder det, at vi sammensætter dem ud fra sundhedsmæssige og økologiske principper.

Vi dyrker selv en del af de grønsager, vi spiser. Vi sparer generelt på fedt, sukker og salt. Vi dampkoger grønsager, og ved tilberedning af kød benytter vi ovnstegning, når det er muligt, og i al tilberedning foretrækker vi i øvrigt de sunde olier fra raps og oliven. Brød og kager bager vi selv, og vi bruger gerne forskellige melsorter og grove korn og kerner. Råvarerne er i stort omfang økologiske, og vi arbejder med økologi i en fremadskridende proces, som udbud og priser gør det muligt.

Vi mener, at maden spiller en vigtig rolle i et læringsmiljø, og ønsker en værdig dialog om maden, respekt for hinandens forskelligheder og interesse for udvikling af mad og madvaner.

Det er vigtigt, at du har mod på at prøve lidt af hvert. Det er DIT valg, om din kost bliver ensidig eller alsidig.

KOSTPOLITIK

Vi tilbyder veltilberedt, velsmagende og varieret mad efter principperne MAKS :

MILJØBEVIDSTHED

Vi vælger økologisk kost i så stor udstrækning som muligt inden for de eksisterende rammer. Miljøet tilgodeses gennem optimal vareudnyttelse, sortering af affald og miljøbevidste arbejdsrutiner.

AKTUEL

Vi ønsker at åbne elevernes øjne for nye smagsoplevelser og udvide deres horisont. Vi ønsker at udvikle deres tolerance og respekt for andre kulturers kost og kostvaner, samtidig med at vi tilbyder kendte retter.

KVALITET

Friske råvarer, så vidt muligt økologiske.

SUNDHED

Sund hjemmelavet mad, der opfylder sundhedsstyrelsens anbefalinger.

MÅLTIDSPOLITIK

Vi ønsker, at eleverne skal respektere måltidet som det rum, hvor hjemlig hygge og socialt samvær kombineres med indtagelsen af et lækkert måltid.

Vi ønsker, at middagsmåltider tager den tid det tager, og at det giver fred og ro til samtale og nydelse af maden. Måltidet ligger i faste rammer, og vi forventer at alle holder bordskik. Dette måltid er det eneste tidspunkt, hvor alle er samlet, og dermed en mulighed for at give meddelelser til alle.

Morgen og aftensmåltidet foregår som ta'-selv bord, og her forventer vi, at enhver er i stand til selv at vurdere sin appetit og ikke tager mere mad på tallerkenen, end man kan spise. Man er altid velkommen til at hente mad ved bordet flere gange, og det forventes, at alle tænker på hinanden, således at der er en god atmosfære omkring måltiderne.

Alle måltider indtages i spisesalen. Dog er det ved sygdom muligt at bringe mad over på værelset.

EN DAG PÅ SKOLEN SER – MADMÆSSIGT – SÅDAN UD

MORGENMAD – Dagligt kl. 7.20 til 8.00

(lørdage og søndage: mokost kl. 9.30–10.30)

Hvis eleverne ønsker det, serveres der havregrød, øllebrød eller lign.

Der er yoghurt naturel og tykmælk, havregryn, cornflakes, mysli, rugdrys og nogle gange frugt.

Brød varieres med forskellige typer af rugbrød, knækbrød, grovbrød, franskbrød og boller.

Ost, marmelade og friskskrællede gulerødder tilbydes hver dag, samt kaffe, the, mælk og urtethe. Derudover vil morgenbordet nogle dage suppleres med honning, jordnøddesmør og frugtpålæg. I weekender kan der være ekstra ting, og måltidet kaldes "Mokost", hvilket betyder, at der også er mulighed for at smøre sig en frokostpakke til senere.

MIDDAGSMAD – Hverdage kl. 12.00 til ca. 12.30

(lørdage/søndage: varm mad kl. 17.30–18.00)

Køkkenet planlægger menu for 14 dage ad gangen, og der fokuseres i planlægningen på mange forskellige faktorer som f.eks. råvareanskaffelse, årstid, variation, økonomi, elevgrupper mv. ... Som basis tager vi afsæt i god dansk mad, nogle dage en ret og andre dage to retter. ... Der varieres bevidst mellem koge- og stegemetoder, kødtyper, basistilbehør (kartofler, ris, pasta, brød m.v.) og øvrigt tilbehør som diverse grønsager tilberedt dampet, bagt, groft, fint, hver for sig eller blandet.

Ved servering af burgers o.l. som forret beregnes én pr. person, således at der også kan være appetit til næste ret. I øvrigt er det en god skik, at et fyldt fad når hele bordet rundt, så alle får i første omgang, og det er som regel muligt at få fyldt op i køkkenet igen!

Nogle gange har vi en temaug, det kan være med mad fra et bestemt land eller en bestemt verdensdel eller mad med et bestemt budskab som "spis mere grønt" o.l.

AFTENSMAD – Hverdage kl. 17.30 til 18.30

(lørdage/søndage: varm mad kl. 17.30–18.00)

Køkkenet planlægger aftensmaden for en uge af gangen og serverer den på et alsidigt ta'-selv bord, hvor det er muligt at forsyne sig af flere gange.

Ved planlægning fokuseres på forskellige varme retter, gode salater, og brød og pålæg i mindre omfang. Også her tages afsæt i økologiske råvarer, årstid m.v., således at der f.eks. vil være mere sommergrønt som tomater, agurker m.v. om sommeren og mere vintergrønt som rodfrugter og forskellige kålsalater m.v. i vintermånederne.