



ØKOLOGI - OGSÅ UDEN FOR KØKKENET

■ ■ ■ *”Økologi er noget, man skal ville. Det er en udfordring, og det handler ikke kun om mad, men om helhed og bæredygtighed.” Sådan siger Ruth Theilmann, leder af dagtilbuddet Langenæsstien i Århus, der består af seks afdelinger, herunder to naturbørnehaver.*

Af Camilla Mathiesen

I institutionerne tænker man bæredygtigt både i køkkenet, men også når der købes farver til børnene, når der vælges sæbe eller isolering til huset, kort sagt, i alle led i hverdagen.

Jane Steen Ludvig er køkkenleder, og sammen med fire køkkenansatte ansat på forskelligt timetal, fra 8 timer til 25 timer, laver hun hver dag mad til institutionernes 200 børn.

■ ■ ■ Maskinpark for egen regning

Madordningen har kørt siden august 2009. Forud gik en byggefase, hvor det nye, velfungerende industrikøkken i hjertet af institutionen blev etableret. Kommunen ydede tilskud til byggeriet, men den store industri-ovn og alt det andet professionelle isenkram, måtte institutionen selv betale. Men maskinparken har været en god investering. Ovnene er i brug stort set hver dag, for Jane bager alt brødet selv. Der ryger cirka 20 kilo økologisk mel om ugen til ungerne brød og boller.

Mellem 90 og 100 procent af maden er økologisk og leveres fra økologiske leverandører, og Jane har endnu ikke oplevet leverandørproblemer. ”Ind imellem kan man ikke få det, man vil have, men så kommer der noget andet, og så må man være kreativ,” siger Jane.

Inden hun selv gik i sving bag gryderne i Langenæsstiens køkken, var hun med som føl i et andet institutionskøkken, der arbejder med økologi. Her fik hun svar på de mange praktiske spørgsmål, der dukker op i hverdagen. ”Og så er det jo meget motiverende at se, at det kan lade sig gøre for andre”, siger Jane.

Jane er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom og har en diplomuddannelse i kommunikation og pædagogik. Et kvalificeret og motiveret personale er vigtigt for leder Ruth Theilmann: Hun brænder så meget for det økologiske og bæredygtige, at hun ved jobsamtaler klart melder ud til ansøgerne, at det skal man have lyst til at arbejde aktivt med, hvis man vil ansættes.

■ ■ ■ Uddannelse og motivation – og smagsprøver til forældrene

At værdsætte køkkenpersonalets arbejde er en af nøglerne til at bevare motivationen i køkkenet. Derfor skal Jane snart på brødbagningkursus, hun har været på kursus i bålmad og skal på sigt selv undervise det pædagogiske personale i økologisk mad.

Desuden er børnenes begejstring til at tage og føle på: ”Jeg har lige fået en hilsen fra en af skovbørnehaverne, der råbte i kor: TAK FOR MAD! Mange børn kommer også forbi køkkenet og spørger: Hvad skal vi have i morgen,” fortæller Jane.

Ruth og Jane prøver også at inddrage forældrene i arbejdet med kost og bæredygtighed. Det sker bl.a. ved en caféaften for forældrekredsen og en præsentation af maden på generalforsamlingen. ”På den måde kan forældrene smage på eksempler fra menuplanen, og maden bliver noget, alle forholder sig til,” siger Ruth.

■ ■ ■ Hvor kommer maden fra?

Børnene er glade for maden, og at retterne får navne som krudtuglegrød og tryllegrød, hjælper også på det. "Der har da været noget tilvænning. F.eks. får de ikke sukker på grøden men frugtkompot, men så lærer de, at sådan kan man også søde tingene," fortæller Jane. Ind imellem deltager børnene også i tilberedningen af maden. For eksempel står menuen hver torsdag på bålmaid, som kan være meget andet end sorte snobrød.

"I det pædagogiske arbejde er det kredsløbet og jord til bord tanken, vi arbejder med: Hvor kommer maden fra, hvad kan man få hvornår, hvad skal vandes, hvad er sundt osv.," fortæller Ruth. "Det er vigtige ting at formidle. Når de kommer ned i supermarkedet, oplever de jo, at man kan få det hele – og det er egentlig helt forstyrret - at man kan få alting året rundt," siger Ruth.

Madordningen skal evalueres omkring årsskiftet, efter en indkøringsperiode på over et halvt år. "Det er vigtigt at give ro til sådan en proces," siger Ruth Theilmann. "Det er en periode, hvor der skal være tid til at eksperimentere og justere på alt fra arbejdsgange til emballage, indkøb og planlægning," siger hun.

Nedenfor kan du se eksempler på menuplaner for Langenæsstiens institutioner.

Uge 41	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Giberhytte	Krudtuglegrød m. blåbær/ æblekompot m. vanilje	Grahamssandwich m. tomat, salat, tunmousse, agurkestænger & peberfrugt	Grov pastasalat m. kylling, creme fraiche dressing og mini rugbrød	Bålmaid: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Mariendal	Madpakker m. rugbrød m. kyllingepostej og rødbedegrovbrød m. oksespegepølse, gnavegrønt	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Grov pastasalat m. kylling, creme fraiche dressing og mini rugbrød	Bålmaid: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Vuggestue	Krudtuglegrød m. blåbær/ æblekompot m. vanilje	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Lasagne m. gnavegrønt, ærter og majs	Bålmaid: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk
Børnehaven	Krudtuglegrød m. blåbær/ æblekompot m. vanilje	Lakse fileter m. balsamico bønner, gulerodsstave, minirugbrød og guacamole dip og bulgur	Lasagne m. gnavegrønt, ærter og majs	Bålmaid: Tomatsuppe m. krydrede grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: scrambled eggs m. peberfrugt, oksespegepølse, makrel, salat, tomat, agurk

Uge 43	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Giberhytte	Tryllegrød m. blåbær/æble/ vaniljekompot + kanel og smørklæt	Emmersandwich m. tun og salat Minirugbrød m. ostestænger og peberfrugt	Rugbrød m. lammespegepølse Sandwich m. æg Gnavegrønt	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Mariendal	Rugbrød m. torske-rog Grovsandwich m. smøreost, salat og kylling Agurk og peberfrugt	Emmersandwich m. tun og salat Minirugbrød m. ostestænger og peberfrugt	Rugbrød m. lammespegepølse Sandwich m. æg Gnavegrønt	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Vuggestue	Tryllegrød m. blåbær/æble/ vaniljekompot + kanel og smørklæt	Fiskefrikadeller m. citronbåd Kartofler, gulerødder og Hokkaido bagt i ovn, remoulade	Pasta m. kødsauce, gnavegrønt og parmesanost	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk
Børnehaven	Tryllegrød m. blåbær/æble/ vaniljekompot + kanel og smørklæt	Fiskefrikadeller m. citronbåd Kartofler, gulerødder og Hokkaido bagt i ovn, remoulade	Pasta m. kødsauce, gnavegrønt og parmesanost	Bålmad: Hokkaido-suppe m. grove speltflütes	Smør selv: Rugbrød m. pålæg: Makrel, kyllingepølse, postej m. rødbeder + tomat, salat og agurk

Her kan du se Janes opskrift på laksen fra ovenstående menuplan:

Laks med Guacamole:

Frisk laks skæres i portioner af ca. 65 gr. stk. Dryppes med balsamico, salt peber og citron. Bages i ovn ca. 20 min ved 200 grader. Hertil guacamole fremstillet af moset avokado med hvidløg, citron, salt, peber og en lille smule sukker.

Hertil serveres gulerødsstænger og minirugbrød.

Minirugbrød kan laves på følgende måde:

Dej lavet af for eksempel kærnemælk, vand, gær, rugmel og kerner og evt. en rest grød.

Dejen skal være godt fugtig og hæver ca. 1 time. Dejen hældes ud på en bradepande med bagepapir og "klappes" til en højde på ca. 2 cm. med våde fingre.

Dejen "skæres" ud evt. med en dejskraber, således at brødes kan brækkes fra hinanden efter bagning. Hæver ca. 1 time og bages ved 180 grader i ca. 35 min.

Velbekomme

