



ØKOLOGI I KANTINEN hvad skal det gøre godt for?



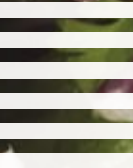
Økologisk Landsforening



ØKOLOGI ER VEL ET SPØRGSMÅL OM SMAG OG BEHAG

NETOP! Økologi handler om at få en god smag i munden. Både når du sætter dig til bords, og når andre sætter miljø og dyrevelfærd på spil. **DERFOR** er økologi i kantinen et udtryk for, at din arbejdsplads har en holdning til, at du, dyrene og miljøet har det godt.





KAN MAN SMAGE, AT DET ER ØKOLOGISK? OG ER DET SUNDERE?

Ja, siger nogen. Nej, siger andre. Noget kan dokumenteres. Andet mangler beviser. Men der er noget i debatten om smag og behag, som ikke kan diskuteres:

ØKOLOGISKE FØDEVARER ER DEN RENE VARE:

Ingen rester af sprøjtegift i maden eller grundvandet

Ukrudt bekæmpes mekanisk og utøj kan bekæmpes biologisk

Nej til kunstige farvestoffer, sødestoffer og konserveringsmidler

Fordi selv små mængder kan blive til en farlig masse

• Nul gensplejsning

• Fordi ingen kender konsekvenserne

• Et godt, naturligt liv til dyrene

• Fordi glade dyr er et levende bevis på sund fornuft

• Et miljø med ren samvittighed

• Fordi vi ved at ændre madvaner bl.a. kan beskytte vores drikkevand

• Respekt for årstiderne

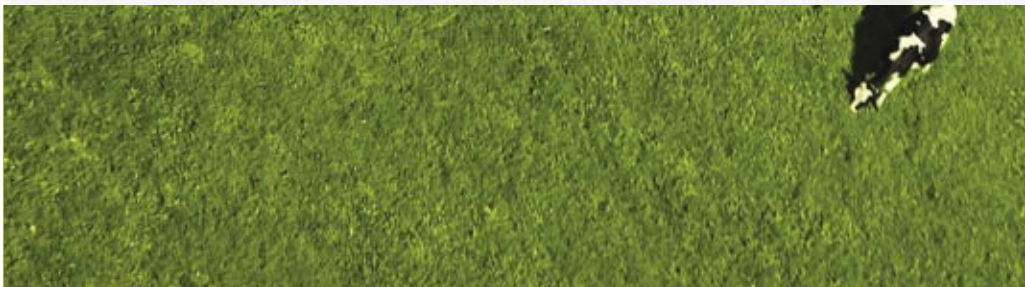
• Fordi smagen er bedst, mængden er størst, og prisen er lavest





**SKAL DER VÆRE RÅD TIL ØKOLOGI,
SKAL DER VEL SPARES ANDRE STEDER?**

RIGTIGT! Vi sparer ved at tænke i nye baner og nye vaner. Mere smag i stedet for mere af alting. Bedre smag i stedet for dårlig samvittighed. **FOR** sundheden skal på bordet.



HVORDAN KAN MAN SE, OM DER ER ØKOLOGI I KANTINEN?

Kig i køkkenet. Det er her, forskellen er tydelig. Det er her, holdning bliver til handling, når køkkenpersonalets faglige stolthed udfordres af nye indkøbsvaner og arbejdsrutiner.

ØKOLOGI KAN FÅ KONSEKVENSER PÅ TALLERKNEN:

Kvalitet i stedet for kvantitet
Måske bliver udvalget lidt mindre, men smagen fylder mere.

Grønt og godt

Mere grønt på paletten end rødt kød på menuen

Sæson, selvfølgelig

Du får årstidens danske råvarer på bordet i stedet for konserveringsmidler i munden

Spis brød til

Måske er der mere af det grove, det gode og det virkelig spændende

Frugt uden sminke

Lev med naturlige pletter på frugten, når skindet ikke længere bedrager



**DER BRUGES IKKE KUNSTGØDNING
I ØKOLOGIENS VERDEN**

**NUL SPRØJTEMIDLER PÅ MARKERNE =
NUL SPRØJTEMIDLER I GRUNDVANDET**

Økologiske grønsager
indeholder mindre vand og
flere antioxidanter, flere
C-vitaminer og kostfibre

06
07



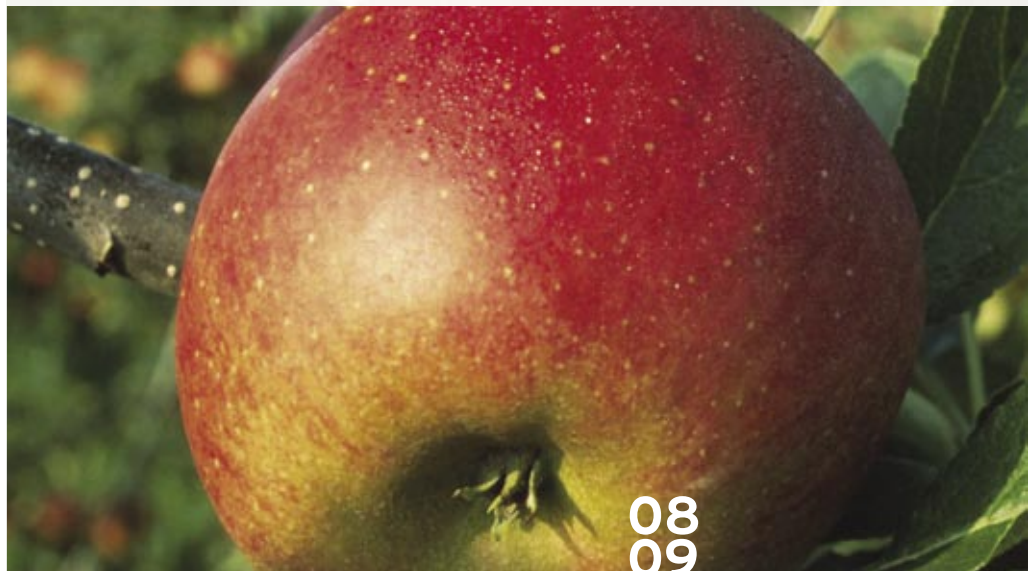
ØKOLOGISKE HUSDYR HAR ET NATURLIGT LIV OG BEHANDLES ORDENTLIGT

Økologisk frugt og grønt bruger længere tid på at vokse sig modne og spisefærdige

I økologien bruges der gødning fra dyr, nedpløjet kløvergræs eller kompost



FAKTA OM ØKOLOGISKE PRODUKTER



08
09

ØKOLOGISKE GRØNSAGER OG FRUGT

- dyrkes og lagres uden brug af kemiske sprøjtemidler
- vokser op uden kunstgødning, men gødes organisk med fx kompost
- må ikke bestråles
- må i Danmark ikke overfladebehandles
- har typisk lavere indhold af nitrat – det betyder, at der er mindre risiko for udvikling af sundhedsskadeligt nitrit i tarmen
- indeholder generelt mere tørstof – lig med mere smag og næring
- rummer gennemgående flere smagsstoffer, der også virker som sundhedsfremmende antioxidanter
- indeholder ikke rester af pesticider
- dyrkes i jord eller tørv – dyrkning i Rockwool er forbudt
- frugt må først sælges som økologisk 3 år efter omlægning
- grønsager må først dyrkes økologisk 2 år efter jorden er omlagt

Du sparer 60 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte, når du vælger 1 kg økologiske kartofler frem for konventionelle

ØKOLOGISK MÆLK, SMØR OG OST

- indeholder generelt flere antioxidanter, bl.a. karoten
- har generelt et højere indhold af gavnlige flerumættede fedt
- osten er helt uden e-numre og må ikke tilsættes nitrat
- mælken kommer fra køer, der fodres 100 % økologisk
- køerne går ofte i løsdrift, og de skal have adgang til frisk luft og motion

Du sparer 200 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte, når du vælger 1 liter økologisk mælk frem for den konventionelle.
– og det 10-dobbelte, når du vælger 1 kg økologisk ost

FAKTA OM ØKOLOGISKE PRODUKTER

ØKOLOGISK KORN, MEL, GRYN, RIS, PASTA OG BRØD

- dyrkes uden brug af pesticider og kunstgødning
- lagres uden brug af kemiske midler
- der må ikke bruges stråforkortere
- må ikke udsættes for bakteriedræbende bestråling

Du sparer 680 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte, når du vælger 1 kg økologiske havregryn frem for konventionelle

ØKOLOGISKE ÆG

- har gule blommer, fordi hønsene spiser græs som indeholder naturligt karoten - derfor varierer farven også efter årstiden
- lægges af høns, som fodres økologisk
- foderet må ikke være tilsat gensplejse ingredienser, antibiotika, farvestoffer, læge- eller konserveringsmidler
- kommer fra høns, som ikke får klippet næb
- lægges af høns, der har plads, reder, strøelse på gulvet, siddepinde og arealer til støvbadning og fri adgang til foder
- hønsene har udendørs hønsegård med min. 4 m² pr. høne
- stammer fra høns, som har det mørkt om natten, så de får hvile
- stammer fra økologiske høns, som går i flokke på højst 3.000

Du sparer 75 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte, når du vælger et økologisk æg frem for et konventionelt

ØKOLOGISK FJERKRÆ

- har større muskelmasse og mere smag og kraft. Derfor skal der bruges mindre mængde i måltidet
- øko-kyllinger har været ude på græs, og de har fået økologisk korn, grovfoder og rodfrugter eller ensilage - ca. 6-8 kg foder i løbet af deres levetid, som er mindst 81 dage
- er ofte af en langsomtvoksende race, så deres knoglers vækst kan følge med vægten
- mindre risiko for indtag af medicinrester, da økologiske dyr skal gå dobbelt så lang tid efter medicinsk behandling, før de må slagtes
- kyllingerne stammer fra økologiske høns, som går i flokke på højst 4.800



FAKTA OM ØKOLOGISKE PRODUKTER



ØKOLOGISK KØD

- økologisk kød stammer fra dyr, som har fået mindst 90% økologisk foder. Det er ikke tilsat gensplejsede ingredienser, antibiotika, farvestoffer, læge- eller konserveringsmidler
- kommer fra dyr, der lever under forhold, som er i overensstemmelse med deres naturlige adfærd og behov. Det er sikret gennem et vidtgående regelsæt for økologiske besætninger
- der skal være blødt underlag i stalden, og der skal dagligt være adgang til motion og frisk luft. Smågrisene, får lov til at være hos moderen i mindst 7 uger efter fødslen for at give dem modstandskraft og sund fordøjelse. Søerne bliver ikke fikseret og har derfor mulighed for naturlig adfærd og yngelpleje
- mindre risiko for indtag af medicinrester, da økologiske dyr skal gå dobbelt så lang tid efter medicinsk behandling, før de må slagtes

DU SPARER 3.000 LITER GRUNDEVAND FOR MØDET MED SPRØJTEGIFTE, NÅR DU VÆLGER 1 KG ØKOLOGISK OKSEKØD FREM FOR KONVENTIONELT



FORARBEJDEDE ØKOLOGISKE PRODUKTER

- indeholder ikke ingredienser, der er fremstillet ved hjælp af gensplejsning
- må ikke være udsat for bakteriedræbende bestråling
- må kun indeholde de få tilsætningsstoffer, der er særlig tilladt i økologiske fødevarer
- indeholder ikke kunstige sødemidler, smagsforstærkere eller farvestoffer
- må indeholde op til 5 % ikke-økologiske ingredienser, men det skal fremgå af varedeklarationen. Tilladelsen er givet, fordi der stadig er ingredienser, som ikke kan fremstilles økologisk
- kommer fra anmeldte økologiske produktioner, som foregår efter den økologirapport, der i hvert enkelt tilfælde udarbejdes af den lokale fødevareregion. Rapporten indeholder en lang række krav til virksomheden, bl.a. dokumentation for at alle indkøbte varer er økologiske

ØKOLOGISKE UDENLANDSKE PRODUKTER

- kontrolleres i Danmark af de statslige myndigheder
- kan kun forsynes med det danske Ø-mærke, hvis produkterne er pakket om i Danmark og dermed underlagt den danske fødevarerkontrol
- produkter fra lande udenfor EU kan sælges i Danmark, hvis regler og kontrol i det pågældende land er godkendt af EU
- alle økologiske produkter produceres efter de samme regler i hele EU - undtagen regler om tilsætningsstoffer i kødvarer, æg- og mælkeprodukter. Her har EU godkendt flere E-numre end de danske myndigheder. Importeres et produkt med nogen af disse stoffer, skal det deklareres på emballagen. Alle andre økologiske produkter fra EU-lande kan frit importeres

A close-up photograph of fresh vegetables. In the foreground, a large, bright orange carrot is in focus, showing its characteristic ridges. Behind it, several green onions with long, vibrant green stalks are visible. The background is dark and blurred, making the vegetables stand out. The overall composition is clean and emphasizes the freshness and natural colors of the produce.

ØKOLOGI EFTER ARBEJDSTID


FORTSÆT DEN GODE LINJE DERHJEMME

- gå konsekvent efter økologimærkerne, når du køber ind, - så slipper du samtidig for at skulle tjekke varedeklarationer for uønskede tilsætningsstoffer
- find lokale økologiske avlere og gårdbutikker i "Staldøorskataloget" på www.okologi.dk
- start evt. med en abonnementsordning. Så får du kasse med økologiske varer bragt til døren en gang om ugen. Kasserne indeholder ofte opskrifter, så der er rig mulighed for at udvide sit repertoire samtidig med, at man lærer nye grønsager at kende
- økologiske varer er generelt lidt dyrere end konventionelle, men oftere lidt drøjere i brug
- du kan evt. starte gradvist med at skifte dine basisvarer ud med økologiske. En fornuftig rækkefølge kan være: Mælkeprodukter, mel, gryn, brød, grønsager, frugt, æg, kød

FÅ ØKONOMI TIL ØKOLOGI

- brug sæsonens grønsager. Ikke iceberg-salat og agurk om vinteren, men primært rodfrugter, kål, porrer og løg! Se skema.
- kogte eller fintrevne grønsager kan bruges som "kødforlængere" i fars og frikadeller
- server groft brød til alle måltider. Bag selv, her er mange penge at spare
- kog fond på ben, skrog og på toppene fra rodfrugter. Det giver god og fyldig smag.





KRYDREDE OKSEFRIKADELLER
HÅNDBÄRMARINERDE RÖDBEDER
GULERÖDDER MED HYLDEBLOMST
LANGTIDSHÆVEDE HAVRE-SPELT-BOLLER
GRÖNKÅLSPESTO

KRYDREDE OKSEFRIKADELLER

400 G HAKKET OKSEKØD

2 FINHAKKEDE LØG

1 BUNDT HAKKET PERSILLE

2 ÆG

100 G GEDEOST I BLOK ("FETA")

1 TSK DIJONSENNEP

1 TSK PHILADELPHIA BARBECUE
RUB (NÍKOLAJ KIRK)

SALT

OLIVENOLIE ELLER SMØR TIL STEGNING

RØR FARSEN GODT SAMMEN.

LAD DEN STÅ ½ TIME.

STEG I OLIVENOLIE ELLER SMØR.





Hindbærmarinerede rødbeder

- 1/2 kg rødbeder
- 5 spsk. hindbærsaft (ufortyndet)
- Saft af 1/2 citron
- Balsamico eddike
- Salt
- evt. hindbær til pynt

Rødbeder skrælles og skæres i
stave

Koges i ca. 7 minutter

Overhældes med koldt vand

Drypper af

Marinaden blandes i en skål

Rødbederne vendes rundt i mari-
naden nogle gange før servering



Gulerødder med hyldeblomst

- 1 kg. gulerødder
- Olivenolie
- 1 dl hyldeblomstsaft (ufortyndet)
- Saft af 1/2 citron
- Salt
- Kokosmel til pynt

Gulerødder renses og skives tyndt

Svitses let i olivenolie

Marinaden blandes i en skål

Gulerødderne vendes i

Pynt med kokosmel



Havrespelt boller/ langtidshævede

- 1/2 l lunkent vand
- 5 g gær
- 1 tsk. salt
- 7 dl fine havregryn
- ca. 8 dl sigtet speltmel

Dejen røres grundigt

Hæver under klæde natten over

Sættes som boller på
bageplade(uden at trykke luften ud
af dejen)

Bages ved 225° ca. 18 minutter

Grønkålstesto

- 1 bundt grønkål
- Saften af en limefrugt
- 1/2 dl græskarkerneolie
- 50 g cashewnødder
- Salt
- Lidt ahornsirup til at runde af...

Grønkålen ribbes af

Alt blendes og smages til

Opskrifterne er til 5 personer

OVERSIGT OVER ÅRSTIDENS FRUGT OG GRØNSAGER

	Jan.	Feb.	Mar.	Apr.	Maj	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dec.
Agurk						●	●	●	●			
Asier								●	●	●		
Asparges					●							
Bladbeder						●	●	●	●	●		
Bladselleri								●	●	●		
Blomkål						●	●	●	●	●	●	●
Blommer								●	●			
Broccoli						●	●	●	●	●		
Bær							●	●				
Bønner								●	●			
Champignoner	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Grønkål	●	●	●						●	●	●	●
Gulerødder	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Hvidkål	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Jordbær						●	●					
Jordskokker	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Kartofler	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
Kinakål	●					●	●	●	●	●	●	●
Løg	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Majs								●	●	●		
Pastinak	●	●	●						●	●	●	●
Peberfrugt						●	●	●	●			
Persille					●	●	●	●	●	●		
Persillerod	●	●	●						●	●	●	●
Porrer	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Pærer								●	●	●	●	●
Rababer				●	●	●						
Radisser				●	●	●	●	●	●	●		
Rosenkål	●	●	●	●					●	●	●	●
Rødbeder	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Rødkål	●	●	●					●	●	●	●	●
Salat				●	●	●	●	●	●	●	●	
Selleri	●	●	●	●					●	●	●	●
Spidskål						●	●	●	●	●		
Spinat				●	●	●	●	●	●	●		
Squash								●	●	●		
Tomater						●	●	●	●	●	●	
Æbler	●	●	●	●				●	●	●	●	●
Ærter						●	●	●				

OVERSIGT OVER ØKOLOGIMÆRKER



Ø-MÆRKET

Det røde Ø-mærke er den danske stats kontrolmærke for økologiske produkter. Ø-mærket kan gives til danske økologiske produkter eller udenlandske produkter, der er pakket i Danmark.



EU'S ØKOLOGIMÆRKE

Mærket svarer nogenlunde til det danske Ø-mærke. Mærket er frivilligt og kan benyttes til landbrugsprodukter, der opfylder EU's krav til økologisk jordbrugsproduktion. Produkterne kontrolleres af de nationale myndigheder mindst én gang årligt.



KRAV-MÆRKET

Det er den svenske kontrolorganisation for økologisk produktion, der står bag KRAV-mærket. Mærket er frivilligt, men meget udbredt og troværdigt og underlagt både EU- og nationale krav.



ECO-MÆRKET

Det hollandske økologimærke er en frivillig og meget seriøs mærkningsordning, der også omfatter tekstiler og trævarer.

FÅ MERE INFORMATION PÅ

www.vandfrahansen.dk · www.okologi.dk

www.altomokologi.dk · www.okocater.dk

Økologisk Landsforening er et fællesskab for landmænd, virksomheder og forbrugere, der gennem oplysning, holdning og handling styrker den økologiske tanke og produktion til gavn for mennesker, dyr og miljø. Foreningen er politisk uafhængig, og vi byder dig velkommen som medlem, så du også kan være med til at gøre en forskel.

- som medlem får du et lækkert magasin med masser af inspiration til mad og viden om økologi
- du bakker op om et seriøst politisk arbejde for økologi på Christiansborg, i landbruget og i Bruxelles
- du får medlemstilbud og invitationer til debatarrangementer, økologiske høstmarkeder, Økodagen og til lokale forbrugeraktiviteter
- du vil opleve et større udvalg af rene økologiske varer i butikkerne, fordi du støtter foreningens arbejde med detailhandlen og små økologiske producenter
- du kan få gode råd til arbejdet for mere økologi på din arbejdsplads og på skolerne

Læs mere om foreningen, medlemskab og de mange aktiviteter på www.okologi.dk

Pjecen er udarbejdet august 2007 af
Kommunikationskonsulent Mette W. Jermiin
Tekst: Jørn Moesgård og madvejleder Lise Faurschou Hastrup
Opskrifter: Lise Faurschou Hastrup
Grafisk design: Jørn Moesgård as



Økologisk Landsforening