

ØVRIGE INFORMATIONER

MELLEMMÅLTIDER PÅ GANGENE

Det er sådan, at gangen selv organiserer sig (for egen regning) med kaffe, the eller hvad man ønsker sig til eventuelle formiddagspauser. I alle thekøkkener har skolen sørget for en kaffemaskine og en elkedel. Eleverne forventes selv at medbringe en kop og sammen købe evt. kaffe, sukker m.v.

Eftermiddagskaffe med kage eller brød serveres til dagligt i spisesalen kl. 14.45.

Frugt til de forskellige gange lægges frem i spisesalen.

Gnaveboller sættes frem i Folden hver formiddag på skoledage.

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.

Vegetarmaden skiltes med et grønt skilt.

TIL ALLE - 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.

ER DU PÅ DIÆT

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

ER DU BLEVET SYG

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 tager derefter den mad, som den syge ønsker. Bakken bringes med tilbage til køkkenet til næste måltid.

VEJLEDNING TIL SKILTNING AF MADEN PÅ SKOLEN:

Grøn

Lyserød

Rød

Blå

Gul

Hvid



Vegetabilsk

Svinekød

Oksekød

Fisk

Fjerkræ

Lammekød



NATURLIGVIS

INFORMATION TIL DIG OM MADEN PÅ KALØ



13 GODE RÅD

- Spis frugt hver dag. Spis helst frugten, som den er fra naturens hånd.
- Skær ned på smør, margarine, olie og fedt overalt i madlavningen.
- Spis brød til alle måltider, helst fiberigt, 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 madreprodukter 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 konserves.
- 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.

TILBEREDNING, DYRKNING & ØKOLOGI

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

TILBEREDNING - På Kalø Økologisk Landbrugsskole vælger vi at give vores elever et tilbud om spændende, varieret, veltilberedt og hjemmelavet mad. For alle måltider gælder det, at vi sammensætter dem ud fra sundhedsmæssige og økologiske principper.

DYRKNING - 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.

ØKOLOGI - Køkkenet har guldmærke, hvilket betyder at økologi % skal være på 90 - 100%. Hver måned opgøres økologi %, og offentliggøres i spisesalen. I 2012 var økologi % gennemsnitligt på 96,6. Køkkenet blev guldmærke registreret i juni 2012.

MAD & INDLÆRING

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.

MÅLTIDET

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

MILJØET - 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 økologiske råvarer

SUNDHED - Sund hjemmelavet mad, der opfylder sundhedsstyrelsens anbefalinger.

MAKS

DAGENS MÅLTIDER

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.

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.

EN DAG PÅ SKOLEN:

- **MORGENMAD** - Dagligt kl. 7.30 til 8.00
(lørdag/søndag: Mokost på buffeten og i køleskab, så man har mulighed for at spise morgenmad/frokost indtil kl. 14.00)

Til daglig serveres der havregrød, øllebrød eller lign, yoghurt naturel, havregryn, cornflakes, mysli, rugdrys og nogle gange frugt. Brød varieres med forskellige typer af rugbrød, knækbrød, grovbrød, franskrød og boller.

Der er dagligt ost, marmelade, jordnøddesmør, honning mm. Der tilbydes hver dag kaffe, the, urtethe og mælk

- **MIDDAGSMAD** - Hverdage kl. 12.00 til ca. 12.30
(lørdage/søndage: varm mad kl. 17.30-18.00)
Køkkenet planlægger menuerne med fokus på alsidig brug af råvarer, både egne og indkøbte. Derfor er vi opmærksomme på årstid, variation, økonomi, elevgrupper mv.

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.

Det er 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.

- **AFTENSMAD** - Hverdage kl. 17.30 til 18.15
(lørdage/søndage: varm mad kl. 17.30-18.00)
Køkkenet serverer et alsidigt ta'-selv bord, hvor det er muligt at forsyne sig af flere gange. Ved planlægning fokuseres bl.a. på 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 i vintermånederne.

