

LØGUMKLOSTER EFTERSKOLE

Tanker om kost og madproduktion på Løgumkloster Efterskole

- **Ansatte i køkkenet**

- 1 køkkenleder, 2 ernæringsassistenter, 1 ernæringsassistentelev, 1 caterassistent, 1 afløser (ernæringsassistent).

- **Tilberedning:**

- Vi producerer så vidt muligt vores kost fra bunden, så vi begrænser brugen af halvfabrikata/færdigretter og minimerer tilsætningsstoffer (E-numre).
- Alt brød, undtagen rugbrød, bager vi selv.

- **Serveringsform:**

- Morgen og aften anrettes der ved ta' selv borde.
- Middag serveres der ved bordene

- **Målgruppe:**

- Primært skolens elever
- Sekundært forældre og andre gæster på skolen

- **Mål:**

Som køkkenfunktion på Løgumkloster efterskole har vi følgende grundlæggende mål for vores arbejde, at:

- Servere god, veltillavet og ernæringsrigtig kost.
- Skabe sunde kostvaner hos de unge.
- Fremme de unges indtag af grøntsager og frugt, samt fisk og groft brød.
- Reducere de unges indtag af fedt og sukker for at modvirke overvægt og fejlnæring.

- **Metodikker:**

- Vi vælger individuelle metoder der passer til tilberedning af det enkelte produkt, så vi mindsker tab af næringsstoffer, farve, konsistens og smag.

LØGUMKLOSTER EFTERSKOLE

- **Kulinarisk kvalitet:**

- Maden anrettes altid appetitlig, kreativt og spændende.
- Ved tilberedningen anvendes opskrifter så vi sikrer en ensartet og høj kvalitet.
- Maden skal være farverigt sammensat, spændende (nye og gamle retter), varierende (sæson, kødtype, grønsagstype m.m.)
Ved højtider er det vigtigt for os at holde de danske madtraditioner i hævd.
- Varierende konsistens i måltidet.
- Smagfuldt. Maden skal smage af det det er.
- Der skal være "bid" i grønsagerne – de skal ikke være udkogte.
- Maden skal dufte dejligt.

- **Vi går ud fra de 8 kostråd og fra anbefalingerne fra NNR:**

1. Spis frugt og grønt – 6 om dagen
2. Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen.
3. Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
4. Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik.
5. Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
6. Spis varieret – og bevar normalvægten.
7. Sluk tørsten i vand
8. Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Så længe de Nordiske Næringsstof Anbefalinger overholdes, er det op til køkkenpersonalet at sammensætte menuen. Kostrådene er lavet ud fra næringsstof anbefalingerne (NNR).

Eleverne er altid velkommen til at komme med menuforslag, ligesom de én gang om måneden vælger en menu (hovedret og dessert) som vi kalder fødselsdagsmenuen.

- **Diætkost skal være lægelig begrundet:**

- Vi kan tilbyde diætkost til diabetikere, allergikere, m.m.
- Der kræves dog ikke lægelig begrundelse for at vi tilbereder vegetarkost og kost uden svinekød.
- Vi kan desuden tilbyde særlig tilberedt slankekost.

- **Hygiejne:**

- Vi følger reglerne ifølge bekendtgørelserne og forordningen med hensyn til egenkontrol og tilsyn

LØGUMKLOSTER EFTERSKOLE

- **Miljø:**

I det daglige arbejde med produktion af mad på Løgumkloster Efterskole har vi fokus på følgende miljømæssige aspekter:

- Energiforbrug
- Vandforbrug
- Genbrug af emballage
- Affaldssortering
- Genbrug af madaffald. Madaffald sendes til PNA til forarbejdning. Vi udnytter råvarerne mest muligt, så vi undgår madspild.

- **Fysiske rammer**

- De fysiske rammer er vigtige:
 - Maden produceres i et moderne køkken hvor vi har de nødvendige tekniske hjælpemidler.
 - Maden serveres i spisesalen hvor det tilstræbes at skabe imødekomne og hyggelige rammer så det fremmer appetitten og det sociale samvær.