KANTINEN

FAGBLADET FOR KANTINE OG KØKKEN

NR. 5 OKTOBER 2017

tema

ikke et ord om sundhed

Kantiner kan hjælpe danskerne til at spise sundere, hvilket for en stor dels vedkommende vil sige, at der skal øses flere grøntsager op på tallerkenen. Men drop al skiltning med sund mad, anbefaler ernæringsekspert. Reklamen får nemlig mange til at gå uden om grøntsagerne.

FORENINGEN KANTINE & KØKKEN

PLANTEMAD TIL FROKOST

Eleverne på Langelands Efterskole kan vælge, om menuen skal være med kød, vegetarisk eller vegansk.

ÆGGESKANDALE

Beredskabschef i Fødevarestyrelsen giver gode råd om, hvordan kantinen undgår at få forgiftede og forurenede fødevarer ind i køkkenet.

EFTERÅRETS AROMA

Kvæder skal fylde luften med velduft, og karljohansvampe rives råt ud over pastaen i efterårets råvareguide.

Vego Lasagne al forno

anamma
SVENSK VEGO

Anbefalet af CATERINGLANDSHOLDET

Værsgo!

Inspiration til kødfrie serveringer

Med Anamma kan du erstatte hakket kød i langt de fleste af dine tilberedninger. På FoodAppeal.dk kan du finde opskrifter og inspiration til lækre kødfrie retter.

Boller i karry med friske krydderurter

100 % vegansk - uden æg, mælk og gluten

Vego Ragu med svampe

Fremtidens mad bliver mere vegansk

Christina Larsen, Cateringlandsholdet

Hvordan ser du udviklingen i markedet på veganske produkter?
Veganske produkter bliver mere udbredt på det danske marked, fordi det løser behovet for en mere bæredygtig og inspirerende fremtid inden for madlavning med mindre kød.

Hvordan oplever du at lave vegansk mad med vores produkter?
Anamma er et godt produkt og det helt rigtige valg, når man vil lave spændende og proteinrige retter, der er 100 % veganske.

Find mere inspiration på: FoodAppeal.dk

Orkla Foods Danmark

Orkla Foodservice · Hørsvinget 1-3 · DK-2630 Taastrup · Tel. 43 58 93 00 · www.orklafoods.dk

Hop af sundheds-karrusellen

Man må holde tungen lige i munden for at følge med i, hvad vi skal spise og drikke for at leve sundt. Én dag fortæller overskrifter i medierne, at mælk giver kræft. En anden dag feder hvidt brød mere end tandsmørret oven på brødet, men ugen efter er det måske omvendt. Nye undersøgelser dunker os konstant oven i hovedet med, hvad vi skal fylde i maven eller holde os fra, hvis vi vil holde kroppen i form og sindet friskt. Madpyramiden vendes med jævne mellemrum som et timeglas. Skal pasta og kartofler lægge bunden? Eller er bøf bearnaise vejen frem for et helbred i balance? Guruer inden for stenalderkost, LCHF eller detox-kure præker med "historier fra det virkelige liv" om, hvilke mirakler den rette kostretning kan udrette.

Føler du dig rundtosset over alle sundhedsrådene, så hop af sundhedskarrusellen, og læs med, når ernæringsekspert Morten Elsøe giver sit bud på, hvad sund mad egentlig er. Hans konklusion vil måske provokere: Usund mad findes ikke! Sundhed handler om sunde vaner, og en sund vane er fx at spise meget grønt. Som kantine kan vi bidrage til, at danskerne fylder mere grønt på tallerkenen. En anden sund vane er at droppe enhver form for stringent diæt eller forskrækkelse over madvarer og i øvrigt stoppe snakken om sund mad. I stedet skal vi se på mad som ren næring og nydelse. Intet mere, intet mindre. Få inspiration til nydelsesfulde retter i råvareguiden, der kommer omkring rå karljohansvampe, saltsyltede kræger og cremet fløde.

Jan Andersen, formand

tema *ikke et ord om sundhed*

8 Shhhh! … tal lidt mindre om sund mad

Danskerne har svært ved at få nok grønt op på tallerkenen, men kantinen kan vende vaner på hovedet og gøre sund mad uimodståelig. Men ikke et ord om sundhed, advarer ernæringsekspert.

portræt
Langelands Efterskole

16 Frokost i tre spor

Hver dag tilbereder køkkenleder Jakob Figen hele tre forskellige menuer til eleverne – én til kødspiserne, én til vegetarerne og én til veganerne. Plantemaden spiller så godt, at flere vælger de kødfrie måltider til.

26 ***guide*** *æggeskandalen:*
Undgå skandalemad i kantinen

30 ***fokus*** *årstiderne i højsædet*

Danske østers, kræger og fløde. Christopher Melin fra cider-duoen Æblerov anbefaler oktobers bedste råvarer.

36 ***nyhed***
Farverige tallerkener sætter gang i dementes appetit

faste

4 ***kort og godt***
6 ***bøger og bloggere***
38 ***nye medlemmer***
38 ***fødselsdage***
40 ***det sker***
42 ***leverandørregister***

TEKST METTE IVERSEN

FOTO EMBLAFOODAWARD.COM

FÆRØSKE FISKECHIPS
LØB MED SEJREN

På Færøerne er fermenteret fisk en traditionel spise – fermenteringen fungerede som effektiv konservering før dybfryserens tid. Færøernes gærede fisk kan nu spises i ny form – nemlig som knasende sprøde fiskechips. Og for den opfindelse har gourmetkokken Leif Sørensen vundet Embla-madprisen 2017 i kategorien årets madhåndværker. De i alt syv Embla-madpriser blev uddelt i København under Copenhagen Cooking & Food Festival i august, og blandt vinderne findes også kokken Michael Björklund fra Ålandsøerne, der laver madshows, finske Thomas Snellman, som har udviklet konceptet REKO, der organiserer direkte salg fra producent til forbruger, og endnu et traditionsrigt færøsk koncept i en moderne udgave: heimablídni betyder hjemlig gæstfrihed på færøsk og er et koncept, hvor man kan "gå ud og spise" hjemmelavet mad i andre folks hjem.

KILDE EMBLAFOODAWARD.COM

Taler I samme sprog i køkkenet?

Er skæreosten plastisk eller elastisk? Og er konfekten af tørret frugt klæg eller klistret? Projektet Smag for Livet har udviklet et sæt kort, som sætter ord på, hvordan maden føles i munden, når vi spiser. Kortene definerer og forklarer forskellen på mundfølelser så elementære som blødt og sprødt til de mere specifikke som fiberagtigt, trådet og krystallinsk. Kortene er udviklet til undervisning, men måske kan de også lette kommunikationen i det professionelle køkken. De såkaldte teksturkort kan downloades gratis på www.smagforlivet.dk, skal printes på A3 og derefter klippes ud.

KILDE SMAG FOR LIVET

Grøntsager med brus i

FOTO WWW.GARDENTHEORY.DK

Agurker møder brus i en ny grøntsagssodavand kaldet Garden Theory. I stedet for kunstige smagsstoffer giver friskpresset agurk, fennikel, mynte og rød peberfrugt smag til læskedrikken, der bliver brygget på Fyn med økologisk grønt fra fynske avlere. Bag Garden Theory står iværksætterne Josefine Gervang Heimburger og Julie Grønhøj Carlsen, der fik idéen til Danmarks første grøntsagssodavand på en rejse til New York.

KILDE WWW.GARDENTHEORY.DK

Måltidsmærket letter kantinegæsters tallerkner

GRAFIK WWW.AUTOMKOST.DK

Måltidsmærket er Fødevarestyrelsens mærkningsordning for kantiner, der skal guide vej til sundere kantinemad. Og jo mere kantiner efterlever Måltidsmærkets principper, jo mindre kalorietæt mad spiser kantinegæsterne, viser en ny undersøgelse fra Danmarks Tekniske Universitet, DTU. Undersøgelsen gennemgik måltider i ni måltidsmærkede kantiner og viste, at i de kantiner, hvor alle principper bliver fulgt, spiste gæsterne en frokost med mindre end 525 kJ/100 g, hvorimod frokosten indeholdt 600 kJ/100 g i kantiner, der opfylder mindre end halvdelen af principperne. Måltidsmærket anbefaler mindre end 525 kJ/100 g mad.

KILDE DANMARKS TEKNISKE UNIVERSITET

ILLUSTRATION ALL OVER PRESS

HØRKRAM HOLDER JULEMESSE

Er du dus med din underleverandør? På Hørkrams julemesse har du mulighed for at møde underleverandører og producenter og blive klogere på de produkter, du kan bestille til kantinen. På mere end 200 stande får du mulighed for at lære sortfodsslagterev, frugtavlere og knivslibere at kende. Lyt også til oplæg af Buglady om insekter i madlavningen, Christine Feldthaus om forbrug, Rasmus Bredahl om plantemad og Anne Villemoes, kommunikationschef fra Danish Crown, om at ændre fjendskab til dialog gennem god kommunikation. Julemessen foregår 1. og 2. november i Bella Center Copenhagen. Hvis du bor langt fra København, tilbyder Hørkram gratis bus til og fra messen. Køb billet, se hele udstillerlisten og tjek bussernes opsamlingssteder på www.hoka.dk.

NYHED

NYT STÆRKT KONCEPT
TIL DEN DANSKE BRØDSCENE

GRØD I BRØD

Vidste du, at Kohberg netop har introduceret en nyhed, som helt reelt flytter grænser for brød på den professionelle danske brødscene? GRØDBRØD kalder vi dem. GRØD er en voksende trend. Siden den første grødbar åbnede i 2011 har de mest hotte restauranter haft GRØD på menuen. GRØD er sundt, klassisk og meget dansk. Med GRØDBRØD har vi udfordret os selv. Resultatet er et stærkt og unikt sortiment til den danske brødscene. GRØDBRØD sætter ægte innovation på menuen med brød, der klinger af sundhed og smager fantastisk.

Kohberg

Tel.: + 45 7364 6400 | foodservice@kohberg.com | www.kohberg.com

TEKST METTE IVERSEN

Dyk ned i sovsen

Sovs skal binde kartoflerne sammen med koteletten. Sovsen er det, der skiller en mesterkok fra en amatør. I vores bevidsthed om mad er sovs en ophøjet del af måltidet, der kan klumpe og skille, men også sætte trumf på tallerkenen. Bogen "Sovs skal der til" fortæller sovsens kulturhistorie og indeholder opskrifter på klassiske sovse fra dansk madtradition. Forfatteren har fundet gamle opskrifter helt tilbage fra 1616 og frem til 1941, som alle kan laves i det moderne køkken.

Bettina Buhl: Sovs skal der til
Gyldendal, 152 sider, 200 kr.

Blomsterbergs salte køkken

Hun er kendt som en kagekunstner, der kan få enhver sød tand til at løbe i vand, men konditor og tv-vært Mette Blomsterberg kan også kreere hapsere i det salte køkken. Parmaskinke med smørstegte rugbrødscroutoner og agurk eller capresesalat anrettes som den type servering, man engang ville kalde pindemadder, bortset fra at der ikke er stukket en tandstik igennem maden. Retterne kan spises i én mundfuld, stående til festen eller siddende omkring spisebordet. Bogen lægger op til, at kokken serverer mange små – og ikke mindst dekorative – anretninger frem for én hovedret. Og for dem med den søde tand kan det afsløres, at bogens anden del tager fat på Mette Blomsterbergs kageunivers – med kager i størrelse XS.

Mette Blomsterberg: Småt og godt
Politikens Forlag, 256 sider, 300 kr.

B for brownie. C for citronmåne

Madskribent Maja Vase giver inspiration til 70 forskellige kager. Fra det simple til det udfordrende. Fra brownie og banankage til kokette konditorkager. "Majas kager" tager læseren i hånden gennem indkøb og udstyr til køkkenbordet og serveringen. Få også ideer til kagepynt som bærstøv eller spiselige blomster, der kan få konfekt og citronmånen til at lyse op.

Maja Vase: Majas kager
Politikens Forlag, 184 sider, 250 kr.

Pickles på japansk

Vi kender allerede japansk mad som sushi, misosuppe og soja-sauce, men tsukemono har de fleste danskere stadigvæk til gode. Tsukemono er syltet frugt og grønt på japansk og hører i Japan med som garniture til enhver form for måltid. Alt fra agurker til kål eller blommer kan syltes til tsukemono ved hjælp af syltemetoder med salt, eddike eller fermentering. I Japan er nogle af klassikerne takuan lavet af japansk radise eller gari af ingefær, som vi kender som tilbehør til sushi. Med bogen "Tsukemono" giver forfatterne bolden op til at tage fat på japansk syltekunst.

Jonas Drotner Mouritsen, Klavs Styrbæk, Ole G. Mouritsen: Tsukemono
Gyldendal, 134 sider, 200 kr.

FOTO MAKEN DUPONT **INSTAGRAM** #MAKENDUPONT

CARROTSTICK

Maduniverset hos Carrotstick er sundt som en knasende gulerod. Her er lige så meget knald på kontrastfarverne som i et bundt gulerødder med top. Hent inspiration til sund chokolademousse pyntet med passionsfrugt og pink rosenblade eller til at anrette maden i en farverig buddhabowl. Bloggen rider langt hen ad vejen med på den veganske/vegetariske bølge, men her er også plads til laksemousse på rugbrødet og oksebouillon i den såkaldte flexitargryde. Holdet bag Carrotstick er fem professionsbachelorer i ernæring og sundhed, der ud over madopskrifter blogger om sundhed og træning.

Carrotstick.dk

MADSVIN

Mads Vindfeld står bag Madsvin og er ifølge kæresten "lidt af et madsvin". Det kan man læse på bloggen, som også afslører, at Mads er 27 år, har lavet udfordrende mad fra barnsben, hvor hans mor stod bag gryderne, og at han lærte, "at den lækre mad ikke laver sig selv", da han flyttede hjemmefra. På Madsvin lægger han arm med ambitiøs gastronomi som røget kammusling, hvide asparges og skum på fjordrejer, coq au vin eller kalvehaler og vintertrøffel, der er "velsmag, så det batter". Madambitionerne er høje – sproget ligetil, ungt som bloggeren selv og nede på jorden.

Madsvin.com

FOTO MADSVIN.COM

Buffet med
Mere Mening

Madscenen oser af Bæredygtighed – også i Kantiner i dag, i morgen og for fremtiden. Vi støtter op gennem 3-i-1 værktøjet "Buffet med Mere Mening". Det byder på 3 bæredygtige indsatser i kantiners arbejde med KLIMA-ANSVAR, ØKOLOGI og MINDRE MADSPILD. Tag med på vejen til flere bæredygtige buffeter…

Klima-Vegetarisk Velsmag

Det giver god mening at gøre plads til klimavenlige buffetretter. Sæt fx handling bag det grønnere kostråd om "mere grønt og mindre kød" og gå klima-vegetarisk til værks ved at servere VeggieGryde med fuldkorn og grønt!

Det grove brød er klimavenligt, giver mæthed og er med til at give karakter til buffetens retter

Softkernerugbrød
Varenr.: 26123

Find inspiration og tips til en masse smagfulde og klimavenlige retter i vores nye inspirationfolder 'Buffet med mere Mening' på schulstadbakerysolutions.dk

Schulstad
BAKERY SOLUTIONS

Shhh

... tal lidt mindre om sund mad

Danskerne har svært ved at få 600 gram grønt op på tallerkenen – hver dag. Kantinen kan til gengæld vende vaner på hovedet og gøre grøntsager uimodståelige. Til gavn for folkesundheden. Men ikke et ord om sundhed, advarer ernæringsekspert Morten Elsøe. Skilter kantinen med sundhedstiltag, vil mange gæster blive enten frastødt eller endnu mere sundhedsforvirrede, end de er i forvejen.

TEKST METTE IVERSEN
FOTO WWW.MORTENELSOE.COM

"Kaninerne og jeg har en aftale: De holder sig fra min mad, og jeg holder mig fra deres."

Sådan lyder fortællingen blandt mange danske mænd, der ser sundhed som en sur pligt. Og blandt en del af de mandlige klienter, der opsøger ernæringsekspert Morten Elsøe. Mændene ønsker at tabe sig og at få en sundere livsstil, men gider ikke spise grøntsager – især ikke hvis grøntsagerne bliver serveret med en løftet pegefinger.

En anden gruppe af Morten Elsøes klienter gnasker løs af kaninføde og hælder litervis af detox-grøntsagsjuice i halsen. I den ene uge. Men i den følgende uge står menuen måske på palæo: kød, animalsk fedt og nødder. Og den næste uge dikterer en tredje type diæt madplanen. Indtil overskuddet slipper op, og den mad, som tidligere var forbudt, spises uhæmmet. Klienterne i denne gruppe kan være rædselsslagne for gluten og E-numre eller gå behændigt uden om kulhydrater, som de tror feder. Og så er de tit skrupforvirrede over alle de nye undersøgelser om sundhed og mad, som de får banket i hovedet gennem medierne.

Fælles for begge grupper er, at de har en forkvaklet forhold til mad. Mad er ikke forbundet med nydelse og et middel til at blive mæt, men derimod forbundet med evigt pres, optimering af kroppen eller en fortælling om, hvem de er som mennesker.

Med videnskabelige fakta som skyts har Morten Elsøe gjort det til sit pro-

”Det giver rigtig god mening for en kantine at have fokus på sundhed, hvis man ikke snakker om sundhed.”

Får du kræft af aspartam? Er kulhydrater fedende, og er gluten gift for kroppen? Morten Elsøe har gjort det til sin mission at gøre op med madmyter og uvidenskabelig bullshit.

MORTEN ELSØE

- Født 1986.
- Cand.scient. i molekylær ernæring og fødevareteknologi.
- Sundhedsdebattør, forfatter og foredragsholder.
- Driver Livsstilshuset i Aarhus.
- Har sammen med Morten Svane skrevet bogen ”Slut med forbudt”, udgivet 2016.

Læs mere på www.mortenelsoe.com

fessionelle projekt at rydde ud i myter om mad og sundhed, bekæmpe pseudovidenskabelig misinformation og give både sine klienter og danskerne et mere afslappet forhold til det, vi putter i munden. Han har en række bud på, hvad man som kantine kan gøre for – på fornuftig og afbalanceret vis – at servere sund mad uden at bidrage til madforskrækkelse.

Kantiner kan afbalancere folkesundhed

"Det giver rigtig god mening for en kantine at have fokus på sundhed, hvis man ikke snakker om sundhed," siger Morten Elsøe og fortsætter:

"En kantine kan undgå at belære folk om, hvad de skal spise, fordi køkkenet har kontrol over rammerne for måltidet." Hvordan rammerne kan bruges, vender vi tilbage til, men lad os først kigge lidt på fakta om folkesundheden:

Danskerne spiser for få grøntsager og frugter. Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst 600 gram frugt og grønt hver dag for voksne, men danske mænd spiser ikke mere end 357 gram i gennemsnit. Samtidig er halvdelen af Danmarks voksne indbyggere overvægtige – hver syvende voksen er svært overvægtig. Der er stor skævhed i, hvem de overvægtige er: Har man lav uddannelse, er der større sandsynlighed for, at man også er overvægtig. Højt uddannede går typisk mere op i sundhed og motion. Hvis køen foran buffeten svarer til den brede danske befolkning, kan man godt regne med, at halvdelen vil have gavn af at fylde mindre på tallerkenen. Og at de fleste godt må vælge mere grønt.

"Vi har et fedmefremmende samfund med en meget høj tilgængelighed af

"Folk skal ikke tage stilling – de skal snydes til at spise grønt."

600 gram frugt og grønt hver dag – sådan lyder Sundhedsstyrelsens anbefaling.

FOTO ALL OVER PRESS

Ved at justere prisen på kalorietæt mad i forhold til den grønne mad kan kantiner lokke gæsterne til at fylde mere grønt på tallerkenen.

FOTO ALL OVER PRESS

DANSKERNE SPISER FOR LIDT GRØNT

Vi bør spise mindst 600 gram frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst halvdelen bør være grøntsager. Det er Sundhedsstyrelsens anbefaling. Men sådan ser virkeligheden bare ikke ud:

Voksne mænd spiser i gennemsnit 357 gram grønt om dagen.

Voksne kvinder spiser i gennemsnit 417 gram grønt om dagen.

Når vi spiser meget grønt, lever vi længere og er mindre syge – videnskaben ved ikke præcis hvorfor. Vi har også nemmere ved at holde en sund vægt, når vi spiser grønt.

KILDE: RAPPORTEN "DANSKERNES KOSTVANER" FRA DANMARKS TEKNISKE UNIVERSITET (DÆKKER 2011-2013) OG WWW.ALTOMKOST.DK

GODE VANER

BÆREDYGTIGHED I DIT KØKKEN ER PÅ VORES MENU

Ærteklatkager

Riberhus® økologisk
danbo mellemlagret
45+ (24%)
3 x 2,7 kg
Varenr. 38513

To sider af samme mærkesag
Økologi eller god økonomi? Du behøver ikke at vælge. Med lidt omtanke i køkkenet kan begge dele faktisk lade sig gøre. Ost er en alt for god og dyr råvare at lade gå til spilde, men med dine rester af Riberhus® økologisk kan du skabe nye smagfulde retter. Som for eksempel Ærteklatkager, der kan varieres i det uendelige med forskellige grøntsager – fx overskud fra buffeten. Velbekomme. Se opskriften og tilmeld dig vores inspirationsunivers på **arlafoodservice.dk**

Arla®

FOTO ALL OVER PRESS

Hakke, rive, snitte. Det tager tid at skære grøntsager i mundrette bidder, og mange danskere orker ikke snitteriet derhjemme.

velsmagende og kalorietæt mad. Som kantine kan man hjælpe med at skabe balance ved at tilbyde den form for mad, folk ikke er gode til at få lavet derhjemme. Folk har vaner – kantinen kan bidrage med modvaner," forklarer Morten Elsøe. Med andre ord: Kantinen skal lokke folk til at spise flere grøntsager!

Til gengæld skal køkkenet droppe enhver form for reklamebanner om sundhed.

"Jo mere vi omtaler, at noget er sundt, jo mindre får vi lyst til det. Det gælder måske ikke i en virksomhed med højtuddannede mennesker på Østerbro, men mange andre steder," siger Morten Elsøe. Indstil køkkenholdet på pokerfjæs, og sørg blot for at præsentere grøntsagerne på så uimodståelig vis, at gæsterne bliver fristet til at vælge det grønne.

"Folk skal ikke tage stilling – de skal snydes til at spise grønt," siger Morten Elsøe.

Tilberedningen er selvfølgelig afgørende, men ved at udnytte kontrollen over rammerne kan kantinen også lokke gæsterne til at fylde op med grønt. Et simpelt kneb som en stor slev i bønnesalaten vil automatisk liste flere bønner op på tallerkenen. At placere den grønne mad strategisk på en buffet er et andet trick, ligesom supermarkederne lokker os til at købe slik, når vi står og venter i køen ved kassen. Sæt quinoadellerne mere fremtrædende end medisterpølsen.

Usunde madvarer findes ikke

Sund mad er ifølge Morten Elsøe ikke lig med, at særlige madvarer skal forvises fra frokostbordet.

"Usunde madvarer findes ikke – kun usunde madvaner," er en af hans paroler i kampen mod madmyter. Der skal være plads til kød med sovs, fisk, smørrebrød, fed ost og kager, men ved at sætte rammen for de mere kalorietætte retter kan kantinen lokke gæsterne til at øse mindre portioner op.

"En stor madpandekage smurt ind i smeltet ost kan skæres over i mindre

Alle fødevarer kan indgå i en sund kost, mener ernæringsekspert Morten Elsøe.

GODE MADVANER

- Spis, til du er mæt! Det kræver nærvær at mærke, når man er mæt.
- Spis sammen med andre!
- Spis, når du spiser! Hvis du spiser, mens du fx arbejder foran skærmen, har du mere tilbøjelighed til at fortsætte med at spise, selvom du er mæt.

Julegrød

by Tulip Foodservice

traditionen tro

Klassisk risengrød og risalamande lavet på rene, naturlige råvarer. Risengrøden er lavet af dansk mælk, vand, grødris og salt og risalamanden er rørt med dansk fløde, mandler og Bourbonvanilje – så smag og konsistens er som var de hjemmelavede.

Risfromage med havtornsirup

INGREDIENSER
til 10 personer

1 kg Tulip Foodservice Risalamande (skal have stuetemperatur)

¼ liter piskefløde
4 pasteuriserede æggeblommer
2 tsk. vaniljesukker
1 spsk. flormelis
6 blade husblas
½ dl æblemost

Havtornsirup:
1 dl vand
2 dl sukker
250 g optøede havtorn
5 g timian - gerne citrontimian

Pynt: frisk timian

TILBEREDNING
Pisk fløden til let skum. Udblød husblassen i koldt vand i ca. 10 min. Pisk æggeblommer, vaniljesukker og flormelis til en hvid og luftig masse. Tag husblassen op af vandet og lad vandet der hænger ved blive på. Undgå at vride husblassen. Smelt det sammen med æblemost i en gryde ved lav varme. Bland det smeltede husblas i risalamanden og vend til sidst det letpiskede fløde i. Fordel fromagen i små portionsglas og sæt dem til afkøling.

Kom vand, sukker, havtorn og timian i en gryde. Kog lagen i ca. 15 minutter eller til der ca. er 3 dl tilbage. Afkøl siruppen.
Fordel siruppen oven på fromagen.

DANSK MÆLK & FLØDE

DANSK MÆLK

www.tulipfoodservice.dk

Køkkenklar spiseglæde!
- i tæt dialog med dig

TULIP FOODSERVICE
Made for kitchen needs

Ved at placere grøntsager først og fremtrædende på buffeten vil gæsterne automatisk gå om bord i det grønne.

FOTO ALL OVER PRESS

"Vi har et fedmefremmende samfund med en meget høj tilgængelighed af velsmagende og kalorietæt mad."

FOTO ALL OVER PRESS

Sæt store skeer og sleve i salater, så grøntsagerne er nemmere at øse op.

Server sund mad **– uden at skilte med sundheden**

- Præsenter grøntsager på en delikat og gerne overraskende måde. Vis gæsterne, hvor lækker broccoli, rødbede og grønkål rent faktisk er!
- Gør det nemt at spise grøntsager – derhjemme orker mange ikke at stå og snitte grøntsager til mundrette stave.
- Sæt store sleve i salaterne. Folk giver op, hvis de skal øse bønnesalat op med en lille ske, hvor halvdelen falder af.
- Hvis gæsterne betaler i kantinen, skal grønt være billigere end den tunge mad.
- Kød med sovs, smørrebrød og ost er helt okay på buffeten, men skær den kalorietætte kost i små stykker. Gæsterne vil typisk kun tage ét stykke alligevel.
- Lav små hapsere af kage: En minimuffin stiller ofte trangen til noget sødt lidt så godt som en nævestor muffin.
- Lad være med at udelukke nogen grupper af fødevarer.
- Drop skilte om, at maden er "særlig sund", eller at noget er superfood. Det vil få mange til at gå uden om retten.
- Fokuser i stedet på nydelse.
- Kend kantinens gæster. Laver du mad til mennesker, der i forvejen går vældig op i sundhed, eller mennesker, der lever usundt? Er der mange overvægtige eller måske undervægtige?

KILDE: MORTEN ELSØE

stykker. Folk vil typisk kun tage ét stykke, uanset hvor stort stykket er," foreslår Morten Elsøe. Den samme psykologiske mekanisme betyder, at et lille stykke kage ofte udløser lige så stor tilfredshed som et stort stykke kage.

Morten Elsøe fraråder samtidig, at kantinen hopper med på en specifik – uvidenskabelig – madtrend som palæo eller LCHF (læs: ingen kulhydrater, men masser af fedt), fordi stringente diæter enten frastøder eller bidrager til forvirringen om sundhed.

"Og superfood findes ikke – det er kun et markedsføringsord," understreger han.

"Mad med særligt mange vitaminer er kun relevant, hvis man er i vitaminunderskud. Man får ikke ekstra meget ud af ekstra mange vitaminer, hvis man ikke er i underskud," siger han.

Med erfaring fra sine klienter mener han, at mange mennesker, hvis de begynder at fokusere på enkelte fødevarer, har tilbøjelighed til at udelukke andre fødevaregrupper. Og ensidig kost er den sikreste vej til at komme i underskud.

"Hvis du ikke udelukker nogen fødevaregrupper, spiser du sandsynligvis varieret, og det er det første råd til at spise sundt," siger han. ■

Green Life

ØKOLOGISK OG 100 % PLANTEBASERET

– Nem, proteinrig og vegetarisk mad på buffeten

Har du prøvet Valsemøllens nye økologiske Green Life serie? Et sortiment bestående af KIKÆRTEMEL og LINSEMEL samt tre blandinger, som blot skal tilsættes vand og/eller olie for at blive til velsmagende, nem og nærende TOMATLINSESUPPE, KARRYLINSESUPPE og HUMMUS.

Green Life – En nem og naturlig vej til kødfrie dage

Valsemøllen af 1899

Valsemøllen A/S – Havnegade 58 – 6700 Esbjerg
Tlf.: 7610 3300 – www.valsemollen.dk

Frokost i tre spor

Hver dag tilbereder køkkenleder Jakob Figen hele tre forskellige menuer – én til kødspiserne, én til vegetarerne og én til veganerne. Og selvom det giver nogle udfordringer, får han det næsten altid til at spille. Faktisk så godt, at flere vælger de kødfrie menuer til.

TEKST CHRISTOFFER RICHARD MØLLER
FOTO MARIA FONFARA

Det er midt på formiddagen på Langelands Efterskole i Rudkøbing. Mens det summer af liv i alle kroge af skolen, hvor eleverne har gang i drama, musik og kunstprojekter, står køkkenleder Jakob Figen i køkkenet og forbereder elevernes frokost. I ovnen har han ikke bare én slags steg, men tre forskellige. Ved komfuret står han og bager to forskellige sovse op. Han er nemlig i gang med at lave både en kødspiser-, en vegetar- og en veganermenu. Flere danskere er begyndt at tænke over, hvor meget kød de putter i munden. Og flere vælger at tage kødfrie dage en eller flere gange om ugen for i stedet at leve som vegetar eller veganer. Den tendens har Jakob Figen inviteret indenfor i køkkenet på Langelands Efterskole.

Lige siden 1970'erne har de på efterskolen lavet både vegetarkost og almindelig mad med kød. Men for to år siden begyndte flere og flere elever at efterspørge veganerkost. Sidste år gik Jakob Figen så all in. Han tilføjede en fast daglig veganermenu.

"I starten var jeg sådan lidt loren ved det, for tendensen var slet ikke fremme, som den er i dag. Nu er der allerede flere, der efterspørger det, når de er på rundvisning på skolen. Det gælder også for vegetarkosten. Og eleverne synes, det er vildt fedt, at jeg er gået med på den her bølge," siger Jakob Figen.

Frokostordningen fungerer sådan, at eleverne lægger sig fast på en af menuerne for tre måneder ad gangen. Herefter får de mulighed for at skifte til en anden, hvis de har lyst. Ud af de i alt 70 elever er der lige nu otte veganere, 20 vegetarer og 42 kødspisere.

Mad i tre versioner

Man skulle tro, at der lå en masse dobbeltarbejde i at skræddersy tre forskellige menuer hver eneste dag. Men Jakob Figen gør alt, hvad han kan, for at tænke

”Der er fire-fem kødspisere, der overvejer at skifte til vegetar næste gang.”

JAKOB FIGEN KROMANN, KØKKENLEDER

Blandingen af grøn og lilla grønkål sætter knald på måltidets farver.

Sovs må laves i tre versioner: Én med kødsaft og fløde, én med bouillon og fløde, den veganske med sojamælk.

Dagens menu

Kødspisermenuen
- *Flæsesteg med ovnbagte kartofler med persille.*
- *Grønkålssalat med cremefraiche, banan, honning, abrikoser og æbler.*

Vegetarmenuen
- *Selleri-nødde-steg krydret med salvie og revet muskatnød.*
- *Grønkålssalat – den samme som kødspiserne får.*

Veganermenuen
- *Selleri-nødde-steg, men i stedet for æg er der brugt udblødte loppefrøskaller.*
- *Grønkålssalat, men med olie i stedet for cremefraiche.*

de forskellige retter sammen. Han tager ofte udgangspunkt i kødmenuen.

"I dag, hvor den står på skinkesteg til kødspiserne, er kødet bare skiftet ud med en selleristeg med nødder og æg til vegetarerne og en uden æg til veganerne. Så vi laver ikke tre vidt forskellige menuer. Veganer- og vegetarkosten ligner for det meste hinanden, der er bare ikke animalske ingredienser som mælk eller æg i den veganske mad."

Og på den måde kan tre menuer hurtigt blive mere overskuelige. Hvis de kødspisende får boller i karry, får vegetarerne og veganerne falafler eller grøntsagsfrikadeller med karrysauce. Og det grønne tilbehør kan ofte følge med til alle menuer. Der er dog stadig nogle få, men væsentlige justeringer.

"Jeg skal stadig lave op til tre forskellige sovse. Til kødspiserne bager jeg en sovs op med kødsaften. Til vegetarerne bruger jeg grøntsagsbouillon og lidt fløde for smagens skyld. Og til veganerne bruger jeg for eksempel sojamælk. Men det vænner man sig nu hurtigt til."

Veganske benspænd

Jakob Figen tager en dampende selleristeg ud af ovnen og stiller den på et fad.

Køkkenleder Jakob Figen dyrker krydderurter som basilikum og koriander i efterskolens drivhus.

Vi fejrer vores 30 års jubilæum

SPAR 30%

på den nye WMF 1100 S

Læs mere på
www.nimand.dk

eller ring
+45 7020 9944

NIMAND®
Alt du behøver
Ved et tryk

BLÅ BOG

- Jakob Figen Kromann, 34 år.
- Har drevet kantinen på Langelands Efterskole siden 2010.
- Uddannet ernæringsassistent fra Birkelund Plejecenter i Langeskov.
- Har arbejdet som kok på Hotel Qaqortoq i Grønland, hvor der bl.a. var hvalkød og spæk på menuen.

DANSKERNE SPISER MINDRE KØD

I Danmark er der 465.000 danskere, der for det meste spiser vegetarisk eller vegansk. Samtidig vælger flere og flere danskere at holde kødfrie dage.
17 procent svarede i 2010, at de en gang om ugen eller oftere ikke spiste kød. Det tal er steget til 29 procent i 2017. Samtidig ønsker over halvdelen af danskerne at spise mindre kød fremover.

KILDE: COOP ANALYSE OG DANSK VEGETARISK FORENING

Hvornår er man vegetar?
En vegetar spiser hverken kød, fjerkræ eller fisk, men lever hovedsageligt af planteføde som grøntsager, korn og nødder og evt. mælkeprodukter og æg.

Hvornår er man veganer?
En veganer spiser kun planteføde og spiser ikke animalske produkter som mælk, æg, ost og honning.

KILDE: DANSK VEGETARISK FORENING

”Jeg bruger en masse grønne grøntsager, så de får nogle vitaminer og noget kalk. Især de mørkegrønne som broccoli og bønner.”

JAKOB FIGEN KROMANN, KØKKENLEDER

På fadet er der klæbet et lille, afrevet stykke malertape fast, hvor der med store bogstaver står skrevet ”VEGA” for veganer. Køkkenlederen har måttet opfinde et klistermærkesystem for at sikre, at de rigtige sager ender ved det rigtige bord inde i spisesalen. Her sidder eleverne opdelt ved borde, alt efter om de er på den ene eller anden menu. Engang blev en gryderet med kød forbyttet med en gryderet med kikærter, så vegetarer og veganere til deres store forskrækkelse fik en luns kød på gaflen.

”Kødspiserne var lige så utilfredse, da de fik øst op,” griner Jakob Figen. ”Men de fik hurtigt byttet om, og så var det løst.”

At holde styr på serveringsfadene er bare en af de udfordringer, der følger med den kødløse mad. Især veganerkosten har krævet nogle kreative løsninger.

”Den store udfordring er, at man mangler de hæve- og jævneevner, som æg og fløde har. Mange gange skal jeg finde ud af, hvad jeg så kan gøre i stedet. Man lærer nogle tricks hen ad vejen. Jeg er for eksempel begyndt at bruge loppefrøskaller, som er rigtig gode at bruge i stedet for æg. Det kan få linsefrikadellerne til at hænge sammen. Og i stedet

2 LITER VAND PR. VASK
- OPVASK MED REN SAMVITTIGHED

HOBART

Med en HOBART AMX er du altid sikret rent vand i maskinen pga. Genius-X² filteret. Filteret tømmes automatisk ved hver opvask og sikrer dermed rent vaskevand til hver opvask.

Varenr. 81410234
FØR 49.995

NU 42.495

Ekskl. borde m.m.

Få mere at vide om den imponerende teknologi og den tyske kvalitet i det store udvalg af HOBART opvaskemaskiner. Det er løsninger med fokus på energi-optimering, miljø og arbejdsmiljø – og god økonomi.

Kender du BENT BRANDT?

- Danmarks største leverandør til restauranter, kantiner og storkøkkener
- Vi repræsenterer nogle af verdens bedste producenter af professionelle maskiner, køkkengrej og isenkram
- Mere end 9.000 varenumre på lager – bestil online på vores hjemmeside
- Bestil inden kl. 14 – så leverer vi den følgende hverdag
- Besøg vores showroom i Aarhus eller ring og få en snak med vores medarbejdere i isenkram eller maskinsalg
- 14 meget erfarne konsulenter kommer overalt i Danmark som sparringspartner og rådgiver til forandringer, udskiftninger og inspiration
- Egen projektafdeling, der designer, indretter og leverer alt fra ombygning til nybygning af storkøkkener
- Tilmeld dig vores nyhedsmail og tilbuds-avisen 'Godt Grej' med masser af idéer og reportager fra dine kolleger
- Se listen over kurser og workshops i Aarhus og København på vores hjemmeside

BENT BRANDT

Godt Grej til gastronomi

Langdyssen 7, Lisbjerg · 8200 Aarhus N
Tlf. 8930 0000 · www.bentbrandt.dk

Plantekost hitter blandt de 15-16-årige. Allerede på rundvisningen, hvor kommende elever kan se skolen, efterspørger de unge vegetarmad.

for fløde bruger jeg ofte kokosmælk eller sojamælk."

Køkkenlederen bliver også nødt til at tænke over, hvordan han får så meget næring som muligt ind i vegetar- og veganermaden, når nu de ikke får de vitaminer fra kødet, som er vigtige.

"Jeg bruger en masse grønne grøntsager, så de får nogle vitaminer og noget kalk. Især de mørkegrønne som broccoli og bønner. De får også rigtig meget spinat, og det kan de også godt lide."

Flere grøntsager at lege med

Klokken nærmer sig frokosttid, og en flok elever med køkkenvagt kommer traskende ud i køkkenet. "Er I ikke søde at rydde af derinde og så dække bord," spørger Jakob Figen eleverne, der straks går i gang med hver deres tjans, mens radioen skratter popmusik ud i det store, åbne køkken.

Jakob Figen går i gang med at skære æbler og abrikoser ud til grønkålssalaten. Den skarpe, friske lugt af kål og ristede nødder blander sig med den sødlige duft af flæskesteg. Det er meget vigtigt for ham, at især den kødfrie mad tager sig indbydende ud.

"Jeg tænker meget i farver, så maden ikke bare bliver gråt i gråt. Jeg bruger ofte grøntsager med kraftige farver som babyspinat og rødbede. Til grønkålssalaten i dag har jeg forberedt noget lilla grønkål, som jeg blander i for at få lidt knald på. Nogle gange kan vegetarisk og vegansk mad faktisk være nemmere at få til at se indbydende ud, fordi der er flere grøntsager at lege med."

Æbler og abrikoser topper grønkålssalaten.

Steg kan laves af gris – eller selleri og nødder.

5 GODE RÅD
TIL VEGETARMAD OG VEGANERMAD

• Skab smag med krydderier og krydderurter. Når man ikke får den kraftige smag fra kødet, er det vigtigt at krydre maden godt, så den smager af noget. Så bare gå i gang med at eksperimentere, og kast dig ud i alt fra spidskommen til nellike.

• Varier maden, så det ikke altid bare er tofu og falafler. Find inspiration på forskellige vegetarblogs. Selv klikker Jakob Figen ofte ind på vegetarkontakt.dk.

• Få det til at se indbydende og lækkert ud. Brug en masse friske krydderurter, og tænk i farver. Bland grøntsager med kraftige farver som rødbede, orange abrikoser og grønne æbler. Det giver et godt farvespil og får maden til at tage sig godt ud.

• Sørg for, at maden indeholder god næring. Det er vigtigt, når man ikke får de gode næringsstoffer og vitaminer fra kødet. Brug derfor rigeligt af grønne bønner, broccoli, blomkål og kikærter.

• Begynd med at lave noget, som alle kan lide. Majsbøffer for eksempel plejer altid at være et hit hos selv de mest inkarnerede kødspisere. Det er lige så nemt at lave som almindelige frikadeller.

En gang om ugen spiser hele skolen vegetarisk, og i løbet af skoleåret hopper flere og flere elever med på plantemenuen.

Smagen opnår Jakob Figen ved at bruge en masse krydderier. I et lille drivhus ude foran indgangen til køkkenet dyrker han sine egne krydderurter, og her kan han gå over og nippe lidt frisk basilikum eller koriander. Fra krydderihylden indenfor i køkkenet henter han alt fra spidskommen til paprika og chili.

"Det handler om at turde kaste sig ud i nogle nye og anderledes krydderier. Nogle gange bruger jeg også nogle lidt mere utraditionelle krydderier i maden som stødt nellike. Det giver lidt sådan en julesmag. Jeg forsøger altid at få det til at smage sådan, at man tænker, at det her kunne jeg godt spise i stedet for kød."

"Jeg tænker meget i farver, så maden ikke bare bliver gråt i gråt."

JAKOB FIGEN KROMANN, KØKKENLEDER

Steg på selleri

Det er blevet middagstid, og med ét strømmer sultne elever ind i spisesalen. Som det første samles de alle i den ene ende af spisesalen for at synge før frokosten – en gammel sang med Gnags. Jakob Figen står også og synger med: "Lige meget hvem du er … så velkommen her … Længe leve mangfoldigheden."

Så snart sangen er færdig, løber eleverne til deres borde og kaster sig over maden, der står klar. "Det smager rigtig godt," siger en elev til Jakob Figen, idet han går forbi. "Det er godt at høre," svarer Jakob Figen. En anden sidder og er helt forundret over, at man kan lave en steg på selleri og nødder – det har hun aldrig smagt før.

Noget kunne tyde på, at det vegetariske og veganske køkken lokker de unge. For ud af de 40 kødspisere, der var til at starte med på sidste elevårgang, var der kun 12 kødspisere tilbage ved skoleårets slutning. Og Jakob Figen kan allerede i år ane en tendens magen til.

"Der er fire-fem kødspisere, der overvejer at skifte til vegetar næste gang. De har jo smagt det den ene gang om ugen, hvor alle spiser vegetarisk. Så de har nok tænkt, at det alligevel ikke er så slemt at undvære kød." ■

ELEVERNE SIGER: PLANTER FOR DYR OG MILJØETS SKYLD

Zenia, Olga og Maja spiser frokost ved tre forskellige spiseborde: Et for vegetarer, et for veganere og et for kødspisere.

Zenia Meldgård Roesen 15 år
Vegetarmenuen

Hvorfor er du på vegetarmenuen?
"Det er mest på grund af dyreetik. Jeg synes ikke, man bare skal slå dyr ihjel for at spise dem, når man kan få sin næring på rigtig mange andre måder, som ikke kræver et dødt dyr. Og jeg synes faktisk, at det er rigtig lækker og forskellig mad, vi får her. Det er ikke sådan, at vi bare får falafel fem dage i træk."

Hvilke overvejelser gør du dig om din kost?
"Jeg synes, det er vigtigt at spørge sig selv, om man har behov for at fylde sin krop med kød hele tiden. Det har jeg fundet ud af, at jeg ikke har. Så jeg har været vegetar i halvandet år nu. Jeg startede ud som pescetar, hvor man gerne må spise fisk, for ikke at give min krop et chok."

Olga Grue Nissen 15 år
For miljøets skyld

Hvorfor er du på veganermenuen?
"Jeg spiser vegansk for miljøets skyld. Inden jeg kom herop, havde jeg set film og læst om, hvordan dyre- og mælkeproduktioner ikke er så gode for miljøet. Det fik mig til at tænke, at hvis ikke man selv gør noget, er der heller ikke andre, der gør noget. Før jeg blev veganer, elskede jeg at spise kød og fløde, men nu har jeg faktisk overhovedet ikke lyst til at spise det."

Hvordan spiste du, før du kom herop?
"Før jeg kom hertil, spiste jeg slet ikke så varieret veganerkost. De har virkelig styr på det i kantinen her. Jeg havde ikke kunnet forestille mig, at man kunne lave sådan en steg ud af nødder. Fordi de laver så god vegansk mad, bliver jeg aldrig fristet af kødretterne."

Maja Thulstrup Islinger 15 år
Spiser, hvad jeg føler for

Hvorfor er du på kødspisermenuen?
"Jeg er sådan set bare meget glad for kød, især kalkun og kylling. Det mætter så godt. Og jeg har heller ikke dårlig samvittighed, når jeg spiser kød. Jeg spiser bare, hvad jeg lige føler for."

Hvad synes du om maden i dag?
"Jeg kunne især godt lide grønkålssalaten. Og så er det jo heller ikke hver dag, man får flæskesteg med brun sovs og kartofler. Der var lidt julemad over det, så det var rigtig hyggeligt."

Kunne du overveje at skifte til en af de andre menuer?
"Det tror jeg ikke. Jeg er meget glad for kød. Jeg har prøvet at være vegetar i et par weekender, men det var bare ikke mig. Hvis jeg kun spiste grøntsager hele tiden, ville jeg have svært ved at blive mæt."

HØRKRAM
FOODSERVICE CHEFS CULINAR

FØDEVAREFAGMESSE

BELLA CENTER COPENHAGEN // 1.-2. NOVEMBER 2017

ÅBNINGSTIDER // 1. NOVEMBER **09.30 – 19.00** // 2. NOVEMBER **09.30 – 17.00**

FOR OS ER DET NÆSTEN SOM
JULEAFTEN

Som små børn glæder sig til juleaften, glæder vi os til at tage imod dig og dine kollegaer på årets julemesse og til at føre jer en tur igennem Hørkram-universet. Bliv klogere på produkter, nyheder, insekter, neurogastronomi og meget andet.

Læs mere og tilmeld dig på www.hoka.dk

SE HELE
udstillerlisten på
www.hoka.dk

Mere end 200 stande
står klar med et væld af gastronomiske oplevelser!

Vi glæder os til at se dig!

ANNE VILLEMOES

BUGLADY

CHRISTINE FELDTHAUS

RASMUS BREDAHL

ÆGGESKANDALEN:

UNDGÅ SKANDALEMAD I KANTINEN

Æg med det giftige insektmiddel fipronil var først et udenlandsk problem, men så fandt Fødevarestyrelsen også forurenede æg i Danmark. Solgt til danske kantiner og forbrugere. KANTINEN giver overblik over æggeskandalen og guider til, hvordan kantiner bedst sikrer sig mod forgiftede og sundhedsskadelige fødevarer.

TEKST METTE IVERSEN
FOTO ALL OVER PRESS

NIKOLAS KÜHN HOVE, BEREDSKABSCHEF I FØDEVARESTYRELSEN:

SÅDAN UNDGÅR KANTINEN FORGIFTEDE FØDEVARER

Den konkrete sag om fipronil i æg handler om svindel. Nogen har brugt et ulovligt insektmiddel mod blandt andet blodmider på hønsene og i staldene. Den slags svindel kan en kantine aldrig gardere sig 100 procent imod, men man kan mindske risikoen for forgiftede eller sundhedsskadelige fødevarer ved at:

- Købe varer fra leverandører, som man kender og har tillid til. Fødevaresikkerheden er generelt høj i Danmark, men ved selv at kende til produktionen af varer eller købe direkte hos producenten er det mere gennemskueligt, hvordan varen er blevet til.
- Undersøge, om de bestilte varer lever op til den forventede pris og kvalitet. Hvis en forhandler fx pludselig tilbyder en vare ekstraordinært billigt, bør en alarmklokke ringe. Kan der være tale om svindelvarer? Danske skalæg er stemplet med en dansk identitetskode – tjek, om den stemmer.
- Stille krav til leverandører. Undersøg, hvilke politikker de har i forhold til bæredygtige og sikre varer. Hvilken form for kontrol arbejder de med? Og hvilke krav stiller de til underleverandører og producenter?

Ifølge Interpol er svindel med fødevarer et stigende problem, og på verdensplan er økonomien i madsvindlen på niveau med økonomien i hård narkotika.

Læs mere om kemiske stoffer i mad: www.madmedmindrekemi.dk

TIDSLINJE 2017

SKANDALEÆG BLEV SOLGT I DANMARK

10. august

Danæg Products har indført 20 tons kogte og pillede æg fra en belgisk underleverandør til Danmark. Æggene er solgt i 5-kilos pakninger til professionelle køkkener, kantiner, cafeer og cateringvirksomheder.

17. august

Hos otte danske firmaer findes æg fra de forurenede besætninger.

22. august

I Tyskland er der fundet rester af insektmidlet fipronil i æg fra Polen. I Belgien er der fundet forurenede æg fra Frankrig. Og i Finland er der fundet fipronil i æggepulver fra Ukraine.

NATURENS EGNE GIFTSTOFFER

HYLDEBÆR OG BØNNER SKAL KOGES GODT

Hyldebær indeholder naturligt giftstoffer, som kan give diarré og opkastninger. Når bærrene koges 15-20 minutter, ødelægges giftstofferne, og hyldebærrene kan uden problemer nydes.

Bønner har såkaldte lektiner, der skal nedbrydes ved at udbløde og koge bønnerne korrekt. Følg derfor altid instruktionerne, når du tilbereder bønner – hvad enten de er kogte eller bruges som bønnespirer. Lektinforgiftning kan give opkastninger, diarré og i sværere tilfælde mavekramper og blødninger.

Forstå æggeskandalen på et øjeblik

I Holland og Belgien er høns og stalde ulovligt blevet behandlet med insektmidlet fipronil for at få bugt med blandt andet blodmider. Insektmidlet ophober sig i hønsene og dermed i æggene, hvilket blev afsløret i Belgien.

Intet tyder på, at fipronil er blevet brugt i dansk fjerkræproduktion.

Æg fra belgiske eller hollandske høns er solgt på det danske marked i form af skalæg, kogte, pillede æg og "scrambled egg" i cateringpakninger. Disse produkter er ulovlige og skal trækkes tilbage.

Æggene er dog ikke sundhedsskadelige, da indholdet af fipronil er meget lavt. I Holland og Belgien er der derimod fundet sundhedsskadelige niveauer.

Sagen bliver stadigvæk efterforsket, og først når efterforskningen er slut, forventes et samlet overblik over, hvad og hvor mange forgiftede æg der er kommet til Danmark.

KILDE FØDEVARESTYRELSEN

6. september

For første gang kan det påvises, at der er forhandlet 288.000 belgiske skalæg i Danmark med et indhold af fipronil. Dog i uskadelige mængder.

8. september

I Østrig har myndighederne fundet fipronil i æggeprodukter fra en dansk virksomhed. Der er dog ikke tale om danske æg, men derimod æg fra Belgien og Nederlandene.

11. september

Der er ikke fundet rester af insektmidlet fipronil i danske æg, meddeler Fødevarestyrelsen.

DEN GODE DANSKE JULEMAD

MERE SMAG - FLERE JULESMIL

Rynkebys frugtprodukter til julesæsonen giver dit køkken de bedste forudsætninger for at indfri forventningsglæden hos dine gæster.

Vi hjælper dig med at trylle julesmilet frem, ved at byde til med produkter der sparer dig vigtig tid, uden at du går på kompromis med kvaliteten.

DEN GODE
JULESMAG
KAN SES
PÅ SMILET

Æbledessert

VI ER RYNKEBY
– HER ER HVAD VI KAN GØRE FOR DIG

Kirsebærsauce – server den økologisk, konventionel eller kunstig sødet og nyd smagen af solmodne kirsebær.
Ribsgelé – det sur/søde tilbehør som både kan røres i dressinger eller servers, som det er.
Æbledessert - lavet med ekstra store stykker æbler for at give bid, smag og kraft.
Tyttebærsyltetøj – løft måltiderne med et pift af surt, sødt og flotte farver.

For mere information om Rynkebys julesortiment, beøsg os på www.foodservice.rynkeby.dk eller kontakt os på Tlf: +45 63 62 32 00

TIP:
LAV EN **ALKOHOLFRI SOLBÆRGLØGG** TIL FESTEN

Ribbensteg med tyttebærbagte æbler

JULESMIL

Rynkeby er din garant for frugtbaserede produkter af høj kvalitet.

Bring julesmilet frem hos dine gæster med Æbleflæsk, Ris á l´amande eller Ribbensteg med tyttebærbagte æbler.

SERVERINGSFORSLAG

Æbleflæsk

TIP:
LAV EN **TYTTEBÆR-DRESSING** TIL LAKSEN

Tyttebærsyltetøj

Ris á l'amande

Gammeldags æblekage

Rynkeby
make it a beautiful day

Danske østers

Tilbage i stenalderen spiste vi mange østers i Danmark, men i dag spiser vi ikke længere så mange. Østers er fulde af gode næringsstoffer og delikate og velsmagende, som de er. Den bedste måde at spise østers på er så simpelt som muligt: Bare åbn dem og spis. Måske med et lille skvæt citron eller æblecidereddike. Det er unikt at spise noget så friskt! Østers kan også marineres i vinaigrette og bruges i en salat med glaskål og et drys persille.

råvarer

Christopher Melin og makkeren Morten Sylvest Noer er mestre i æblerov. Da de for fem år siden startede en ciderproduktion, blev råvarerne snuppet i baghaver og naturen, men i dag, hvor virksomheden Æblerov er vokset, kommer æblerne til cider fra danske økologiske avlere. I 2014 og 2015 vandt Æblerov priser ved Dansk Forum for Frugtvins frugtvinsmesse, og i år var duoen nomineret til den nye nordiske madpris Embla i kategorien årets madhåndværker. Christopher Melin deler her sine ti favoritråvarer i oktober med KANTINENs læsere.

TEKST METTE IVERSEN
FOTO ANDREAS OMVIK

Havtorn

Havtorn kan plukkes allerede fra september, men senere bliver de sødere og mere eksotiske i smagen. Ligesom ved æbler og kvæder udvikler smagen og duften sig hen over efteråret. Havtorn må gerne få lidt frost. Bærrene kan bruges direkte oven på en god 3,5-procents yoghurt. Man kan også lave en glimrende marmelade – af fx halv æbler og halv havtorn, så den ikke bliver for syrlig.

FOTOS ALL OVER PRESS

i oktober ››

Æbler

Når vi brygger cider, er det interessant at arbejde med mere bitre æbler. Af fremavlede sorter har vi pigeon i Danmark, og de er klar i oktober, men ellers skal man ud i naturen for at finde bitre æbler. I England og Frankrig har de tradition for at dyrke æbler med mere bitterhed til ciderproduktion.

Frisk, upasteuriseret æblemost af danske æbler er undervurderet. Pres æblerne på en rigtig æblepresser, hvor frugtmassen ikke bliver slynget rundt, og frys saften, så der er frisk most til hele vinteren. I gamle dage kaldte man cider for gemmemost. Og hvis jeg skal være lidt ydmyg, så er cider blot en måde at bibeholde lidt af det, som et friskt æble har.

Kræger

Kræger er en type blommer og mere intens i smagen end almindelige købeblommer. De kan findes vildt, eller også må man have fat i en avler. Jeg drømmer om at fermentere kræger, fordi stenfrugter er ret interessante at arbejde med i forhold til fermentering. Blåsyren i stenen vil få marcipanagtige noter frem i smagen. Blandt andet arbejder vi på at lave en dansk udgave af umeboshi, altså japanske saltsyltede, tørrede blommer. I umeboshi har du umamismag kombineret med frugtige toner.

Karljohansvampe

At finde karljohansvampe i skoven er næsten som at finde guld. Svampen er utrolig velsmagende både rå og tilberedt. Rå kan den skæres på et mandolinjern og drysses over pasta – på den måde får du glæde af de helt friske aromaer og svampens struktur. Det er også dejligt at lave en ret, hvor man kombinerer karljohansvampe i rå og tilberedt udgave.

råvarer

FOTOS ALL OVER PRESS

i oktober

Bygkerner

I Danmark ser vi oftest byg som perlebyg, hvor kernerne er helt skallet af. Jeg er gift med en islænding, og i Island kan man købe byg, hvor kun de helt grove avner er skallet af. Vi slæber gerne flere kilo med hjem fra Island. Skallen giver følelsen af at spise noget friskt – ligesom da man var barn og spiste korn direkte fra marken. Byg giver fylde ligesom pasta og ris, men smagen er mørkere, mere kompleks, dybere. Man kan bruge byg til bygotto eller i supper, hvor kernerne giver struktur og et dejligt bid.

Forbedret opskrift

– nu med mere koncentreret smag

Før 30 ltr.
NU 50 ltr.

Køkkenklare fordele

- Flydende format
- Giver øjeblikkelig smag
- Kan bruges varm og kold
- Reduceret saltindhold

Læs mere på **ufs.com**

Unilever Food Solutions

råvarer i oktober

Spisekastanjer

Jeg forbinder kastanjer med efterår og foretrækker danske spisekastanjer, men hvis sæsonen ikke har været god nok, kan man godt ty til udenlandske. Nogle folk sylter dem, men jeg holder mest af den simple tilberedning: Snit et kryds i dem, og bag dem i ovnen, eller steg dem på panden i smør, indtil de er møre. Jeg kan godt lide at sanse og arbejder meget på gefühl, når jeg laver mad. Tag en kastanje ud, og smag selv, hvornår den er mør nok.

FOTOS ALL OVER PRESS

Fløde

Fløde er dejligt om efteråret, hvor man har brug for lidt mere sul på kroppen. Fløde klæder fx svampe og æbler. Når man laver mad med fløde, er det vigtigt med en god syrebalance, så maden ikke bliver for tung eller vulgær. Tag svampe og steg dem af uden fedtstof for at banke noget af vandet ud. Hvis man er i humør til det, kan man hælde cognac ved og flambere svampene. Tilsæt så fedtstof og et skvæt æblecidered-dike; til sidst fløden, der ikke skal koge længe, men suge lidt af svampesmagen til sig. Smag eventuelt til med mere syre.

Palmekål

Smagen af palmekål er lidt mørkere og rundere end smagen af grønkål. Og palmekålen er mere hårdfør, når den tilberedes. Hvor grønkål har en tendens til at smatte sammen, beholder palmekål sin struktur, og den mørkegrønne farve bliver blot endnu smukkere af tilberedningen. Jeg bruger hele kålbladet. Stilken kan bruges i sammenkogte retter eller i risotto, hvor den hakkes og steges med fra begyndelsen sammen med skalotteløg. Den tynde del af bladet er god i en halvklar suppe. Palmekål kan også laves til chips: Smør bladene ind i lidt salt og olivenolie, og bag dem ved svag varme.

Book mig til den næste workshop i din kantine

- Udforsk mit salatværksted og overrask dine gæster
- Vi vender grøntsagerne på hovedet
- Workshops, hvor vi sætter årstider, smag og tekstur i spil

Trykt i over 50.000 eksemplarer

SalatTøsen

Ring 4126 4141 og hør mere, jeg har ledige dage både i 2017 og 2018

www.salattosen.dk

FARVERIGE TALLERKENER SÆTTER GANG I DEMENTES APPETIT

Plejehjemmet Meta Mariehjemmet har succes med at servere mad til demente beboere på røde tallerkener. Farverigt service gør måltidet lettere, og resultatet er, at de ældre bliver mere selvhjulpne og tager på i vægt.

TEKST METTE IVERSEN
FOTO ALL OVER PRESS

Sovs og kartofler serveret på røde tallerkener glider bedre ned end sovs og kartofler serveret på hvide tallerkener. På plejehjemmet Meta Mariehjemmet i den jyske by Gadbjerg vækker farvet service appetitten hos demente beboere, der ellers har svært ved at få nok kalorier indenbords.

Farveknebet er simpelt, men effektivt: Personalet har udskiftet den almindelige service med røde tallerkener, rødt bestik, røde glas og en gul dækkeserviet som kontrastfuldt underlag.

"Vi fik ideen fra et kursus om demens, der handlede om betydningen af farver under andre former for aktiviteter. Jeg tænkte: Gad vide, om man ikke også kan overføre farverne til spisningen," fortæller forstander på Meta Mariehjemmet Karina Lange.

Demente beboere kan have svært ved at holde fokus på måltidet og helt konkret skelne tallerkener, glas og bestik på bordet foran dem.

"Beboerne kan føle, at det hele flyder ud i ét, og de langer fx ud efter noget, som ikke er på bordet. Den røde farve gør, at de bedre kan opfatte, hvad de skal spise, og de bliver bedre til at fokusere på spisningen. Vi kan se, at de orienterer sig mod tallerkenerne på en anden måde," forklarer Karina Lange. Og når beboerne bedre kan orientere sig ved spisebordet, bliver de også bedre til selv at stikke gaflen i maden og føre den op til munden, i stedet for at personalet skal made dem.

Beboere tog to kilo på

Da plejehjemmet købte de første kulørte sæt service for to år siden, oprettede Karina Lange en forsøgsgruppe med fire damer, der spiste for sig selv ved det farverige bord. Indtil de røde tallerkener kom på bordet, krævede det to plejere at made de fire beboere. Nu kunne de pludselig nøjes med en, fordi beboerne i højere grad selv spiste. Samtidig tog de fire beboere samlet to kilo på i løbet af en måned.

"Det er flot," kommenterer Karina Lange.

Siden er gruppen, der spiser af farverigt service, vokset og skrumpet alt efter behov, men hvis plejehjemmet havde råd, skiftede Karina Lange gerne alt servicet ud med et farverigt alternativ. Det er dog ikke helt nemt at finde egnet farverigt service, som ikke sprænger husholdningsbudgettet.

"Vi lægger vægt på, at beboerne skal spise af rigtige tallerkener – ikke plastik – det er vigtigt, for at måltidet skal være værdigt for de ældre. Når vi om ikke så længe skal udvide plejehjemmet med ti nye pladser, køber vi i hvert fald farvet service fra starten. For det har virkelig stor betydning," siger Karina Lange. ■

100% DANSK
DANISH CROWN
SVINEKØD

GRIS **MED STØRSTE FORNØJELSE!**

Find inspiration til tilbehør
og se vores sortiment på
www.danishcrown.dk/foodservice

Glædeligt nyt til alle vores kødfans
Tulip Foodservice og Danish Crown Foodservice er lagt sammen - så nu kan du få alt fra samme sted.
Få mere information på www.tulipfoodservice.dk

TULIP
FOODSERVICE
Made for kitchen needs

Velkommen

Foreningen Kantine & Køkken byder varmt velkommen til de nye medlemmer, som har meldt sig ind siden sidst for at få gavn af vores medlemsfordele, arrangementer og faglige fællesskab.

Susan Hald, IBA Erhvevsakademi Kolding
Conni Juul Schou, IBA
Ulrike Nyhuus Gill, IBA
Kristina Kjelstrup, Lantmännen Unibake
Marianne Hestbek, Sydbank, Odense
Lisbeth Buus Eriksen, Luthersk Missions Højskole
Jesper Meilstrup, Catering Danmark, 8381 Tilst

TEKST CHRISTOFFER RICHARD MØLLER

Nyt medlem

KRISTINA KLEJSTRUP, KANTINELEDER HOS LANTMÄNNEN UNIBAKE

Hvordan vil du beskrive jeres kantine?
"Vi laver hver dag buffet til 90-100 mennesker. Det er smart med buffet, når vi skal have så mange igennem på en time, for så kan de ligesom hjælpe sig selv. Vi laver som regel en varm ret, en lun ret, nogle blandede salater og noget ost. De varme retter kan være alt fra hakkebøf til kamsteg og kalkunbryst."

Hvad er særligt vigtigt for jer?
"Det er vigtigt for os, at det er sundt, og derfor serverer vi rigtig meget grønt. Det meste af vores buffet består af grøntsager i alle mulige afskygninger – både rå og tilberedte. Derudover har vi fisk hver dag. Vi sørger for hele tiden at bruge nogle forskellige typer og tilberede dem på forskellige måder, sådan at vi ikke bare serverer laks hver dag. I dag har vi for eksempel lavet kulmule med citroncreme.
Så er det vigtigt for os, at maden ser godt ud, og derfor bruger vi meget krudt på at pynte den. Til det bruger vi krydderurter og frugter, og vi kan også finde på at komme blomster på maden. Men ikke noget, som man ikke kan spise."

Hvorfor har du meldt dig ind i Foreningen Kantine & Køkken?
"Det er for at komme ud at få noget inspiration, møde nogle nye mennesker og få nogle faglige input. Nu har jeg for eksempel meldt mig til et arrangement, hvor man kan få inspiration til at lave salater. Jeg har før lært at lave sushi til et arrangement. Det var rigtig hyggeligt, og vi har flere gange siden serveret hjemmelavet sushi i kantinen."

fødselsdage

60 år

Sanne Wilhardt, 11.11.
Frederiksøvej 27
6000 Kolding

Ulla Pia Clausen, 17.11.
Bygaden 15
8410 Rønde

55 år

Ingrid Elna Jacobsen, 22.12.
Hygum Skovvej 3
6630 Rødding

50 år

Betina Boskov, 06.12.
Nederbyvænget 228
6100 Haderslev

Ulla Larsen, 11.12.
Vestre Landevej 168
6800 Varde

Anette Mikkelsen, 14.12.
Møllegårdsvænget 7
5672 Broby

Henriette Larsen, 24.12
Lumby-Tårup-Vej, Lumby Torp
5270 Odense N

kolofon

FORENINGEN KANTINE & KØKKEN

Formand
Jan Andersen
Artemisvej 13
9210 Aalborg SØ
Tlf. 40 51 85 10
E-mail: formand@kantinen.dk

Kasserer og adresseændring
Lene Ruby
Hornshøjprken 4
7500 Holstebro
Tlf. 51 94 06 70
E-mail: kasserer@kantinen.dk

Sekretær
Valborg Brandstrup
Bavnegårdsvej 95
8361 Hasselager
Tlf. 30 27 57 53
E-mail: sekretaer@kantinen.dk

Bogholder
Tove Kærgaard
Rugbjergvej 6
7490 Aulum
Tlf. 25 23 37 61
tk@blicher.dk

Husk at give foreningen besked, hvis du skifter arbejde, e-mail eller adresse. Skriv til Lene Ruby på kasserer@kantinen.dk.

REDAKTION & PRODUKTION

Redaktion
Ansvarshavende redaktør:
Jan Andersen, formand@kantinen.dk
Redaktør:
Mette Iversen, mette@ordfabrikken.net

Design & produktion
Datagraf Communications
www.datagraf.dk

Annoncesalg
DG Media
www.dgmedia.dk

FMK
SPECIAL MEDIEBYRÅ OG AGENTUR

Oplag ifølge Fagpressens Medie Kontrol:
5.200 eksemplarer

ISSN 0022–8885
Kantinen udkommer 6 gange årligt

Deadline for annoncer til Kantinen nr. 6:
27. oktober

Forsidefoto: All Over Press

VINDERE

AF KANTINEPRISEN 2017

KATEGORI:
KANTINEPRISEN FOR VIRKSOMHEDER

Giovanni Fico
Meyers Contract Catering
Kantinen hos Advokatfirmet Bech-Bruun

KATEGORI:
KANTINEPRISEN FOR UDDANNELSER

Kasper B. Andersen
Food by COOR
Kantinen UCC Campus Nordsjælland

Vi er kåret som Danmarks bedste KANTINER

Landbrug & Fødevarer uddeler kantineprisen i to kategorier; uddannelser og virksomheder.
Vinderne er kantiner, som formår at gå i dialog og udvise ansvar - ansvar for de råvarer, som bliver til den gode og sunde måltidsoplevelse.
Det er kantiner, der tør udfordre og inspirere, og som hver dag tager en smagfuld dialog med sine producenter såvel som sine gæster. Sidst, men ikke mindst, er det to kantiner, der sætter samvær og nærvær øverst på menuen.

Læs mere på kantineprisen.dk

Landbrug & Fødevarer

FOTO: WWW.CREDIN.COM

ØLSMAGNING HOS WINTERCOAT

Torsdag den 26. oktober, kl. 17.30
Bryghuset WinterCoat, Grønvej 51, 8471 Sabro

Kom med på rundtur i bryggeriet WinterCoat, og oplev, hvordan malt og humle sammen med vand fra bryggeriets egen brønd bliver forvandlet til brusende øl. I skænkestuen skal vi smage på 5-6 typer af WinterCoats bryg, mens indehaverne fortæller anekdoter fra den danske ølverden, og I kan stille spørgsmål. Desuden serveres aftensmad, og deltagerne kan købe øl med rabat.

Tilmelding senest den 15. oktober til Irma Nielsen på tlf. 40 81 89 33 eller e-mail: Irmamunk@gmail.com.
Pris for medlemmer: 50 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 200 kr.
Betaling: reg. 2264, kontonr. 8125926070.
Husk: Oplys deltagernavn + arrangement. Tilmelding er først gældende ved indbetaling.

ÅRETS JULEFROKOST (AARHUS OG OMEGN)

Fredag den 17. november, kl. 17.30-24
Kantinen ved Per Aarsleff, Hasselager Alle 5, 8260 Viby

FKK Aarhus & omegn inviterer til julefrokost. Jesper Lerche og hans team laver lækker mad til os i kantinen ved Per Aarsleff, hertil vin, vand og juleøl.
Glæd jer til amerikansk bingo med gode præmier!

Pris for medlemmer: 100 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 200 kr.
Tilmelding senest 3. oktober:
Betaling og bindende tilmelding til Gitte Vangsø: MobilePay: 61 33 14 30.

JULEBANKO OG JULEMAD (NORDJYLLAND)

Torsdag den 30. november, kl. 17.00
Kantinen hos Anette Iversen, Business Park Nord, Østre Alle 6, 9530 Støvring

Kom med til nogle hyggelige timer i julens tegn med FKK Nordjylland. Vi begynder aftenen med julebanko – flotte gevinster bliver sat på højkant – og bagefter nyder vi en platte med julemad.
Julefrokosten er for alle medlemmer af FKK og vores leverandører.

Tilmelding senest den 20. november til Anette Iversen på e-mail: kantine@businessparknord.dk.
Pris: 150 kr., som betales på dagen.

BESØG HOS EASYFOOD

Den 15. november, kl. 16.30-20
Albuen 82, 6000 Kolding

Kl. 16.30-16.45: Velkomst.
Kl. 16.45-17.15: Kaffe og kage + præsentation af Easyfood.
Kl. 17.15-18.15: Innovation og fra dej til produkt.
Kl. 18.15-19.00: Inspiration og produktfremvisning.
Kl. 19.00-19.40: Hyggesnak og let aftensmad.
Kl. 19.40-20.00: Afslutning.

Tilmelding senest den 10. november til Inge Marie Ravn på e-mail imravn63@gmail.com eller tlf. 23 71 47 46.
Pris for medlemmer: 50 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 100 kr.
Beløbet indbetales på konto: 9551 6580901342.

LÆR AT SYLTE OG LAVE TAPAS

Torsdag den 26. oktober, kl. 16-19.30
Kantinen ved Nature Energy, Ørbækvej 260, 5220 Odense SØ

Mette fra Frigodan/Ardo fører os igennem et syltekursus med fokus på, hvordan vi sætter personligt præg på tilbehør til tapas, ostebordet, morgenmaden m.m. Vi har travlt i hverdagen, men at sætte tid af til hjemmesyltning gør en stor forskel for gæsterne. Alle får en goodiebag med hjem. Ronny fra BC Catering Grossisten præsenterer fynsk charcuteri, og Kent fra Kirkeby & Thrane præsenterer fynske oste fra landmejeriet Sinai. Arrangementet slutter med hygge og et let måltid, hvor vi smager på produkterne

Tilmelding senest den 19. oktober til Susanne Banke på e-mail suba@jfmedier.dk eller tlf. 40 26 66 05.
Betaling: reg. 5975, kontonr. 0005000698.
Husk: Oplys deltagernavn + kursus. Tilmelding er først gældende ved indbetaling.
Gratis for medlemmer.
Pris for ikkemedlemmer: 150 kr.

KONFEKTVÆRKSTED

Tirsdag den 21. november, kl. 15.30-19.30
Odense Marcipan A/S – Fagcenter, Toldbodgade 13, 5000 Odense C

Vi har fornøjelsen af at tilbyde en workshop om julekonfekt hos Odense Marcipan med chefkonditor Ronnie Holmen som læremester.

Tilmelding senest den 10. november til Susanne Banke på e-mail suba@jfmedier.dk eller tlf. 40 26 66 05.
Bindende tilmelding og betaling: reg. 5975, kontonr. 0005000698.
Husk: Oplys deltagernavn + kursus.
Pris for medlemmer: 300 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 500 kr.

KIG INDENFOR HOS DANPO

Torsdag den 26. oktober, kl. 16,
Ågade 2, Farre, 7323 Give

Vi skal besøge fjerkrævirksomheden, der udvikler og producerer frosne, kølede og højtforædlede kyllingeprodukter. På besøget oplever vi dagens slagtning og produktion. Derefter vil fabrikschefen fortælle os om produktionen af kyllinger og kyllingeprodukter på Danpo. Vi slutter eftermiddagen af med lidt mad og hygge.

Tilmelding senest den 19. oktober til Lene på e-mail leneruby@gmail.com eller tlf. 51 94 06 70.
Pris for medlemmer: 50 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 100 kr.

Mette Munk®

Bake-off

Saftige sandwichboller

Alle vores munkeboller er forskårne og kan serveres straks efter optøning.

Økologisk variant!

Øko munkebolle
Økologisk sandwichbolle bagt med fuldkornsdurum og kartoffel. Meget smagfuld og saftig krumme. Toppet med kartoffelflager.

Café Munkebolle, Italiensk
Sandwichbolle m. italiensk præg af olivenolie og rosmarin.

Café Munkebolle, Fuldkorn
Grov sandwichbolle m. fuldkorn. 5% kostfibre. 50% fuldkornsmel.

Café Munkebolle med Chili
Let og smagfuld sandwichbolle drysset med paprika og mild chili.

Café Munkebolle med Urter
Flot sandwichbolle med spinat og masser af smag. Drysset med urter.

Mette Munk A/S • Gøteborggade 3-5 • 5000 Odense c • Telefon: 70 20 23 71 • www.mettemunk.dk

bagerier

DMS DANSK MÆRKEVARE SALG A/S
Avedøreholmen 78B, 2650 Hvidovre
Tlf. 70 27 46 00, Fax 70 27 46 01

catering

CATERING ENGROS A/S
Nørremarken 2, Skovlund, 6823 Ansager
Sjælland: Stamholmen 175, 2650 Hvidovre
Jylland/fyn: Langelandsvej 17, 5500 Middelfart
Nordjylland: Industrivej 8, 7700 Thisted
Tlf. 70 80 80 80
Ordretelefon 70 80 88 88
Fax 70 80 88 89
www.cateringengros.dk

FOODSERVICE
Hørsvinget 1-3
DK-2630 Taastrup
Tlf. 43 58 93 00
www.orklafoods.dk

SCANDIC FOOD A/S
Store Grundet Allé
DK-7100 Vejle
Tlf. 75 71 18 00,
Fax 75 71 18 34
www.scandic-food.dk
info@scandic-food.dk

UNILEVER FOOD SOLUTIONS
Ørestads Boulevarden 73
DK-2300 København S
Tlf: 43 28 43 00

chokolade, konfekture og marcipan

ODENSE MARCIPAN A/S
Toldbodgade 9–19, 5000 Odense C
Tlf. 63 11 72 00, Fax 63 11 72 01
odense–marcipan@odense–marcipan.dk
www.odense-foodservice.dk

SÜGRO DANMARK A/S
Hovedkontor 75 63 09 60
Sügro Nord 97 85 11 00
Sügro Syd 73 56 16 66
Sügro Sjælland 43 99 38 10

Konfekture, Kioskvarer, Snacks, Vin og Tobak
Besøg vores hjemmeside på www.sugro.dk

erhvervsbeklædning

KWINTET DANMARK A/S
Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ
Tlf. 35 37 77 00 – Fax 35 37 16 42
www.hejco.dk – info@hejco.dk
Rekvirér gratis katalog

frugt og grønt

A.M. ROSENGAARD A/S
Copenhagen Markets
Litauen Allé 13, 2035
2630 Taastrup
Tlf. 36 16 75 10, Fax 36 16 62 16
www.rosengaard.dk
Frugt, grønt, 100% friskpresset juice, specialiteter og blomster leveres til Restauranter, Hoteller, Institutioner og Kantiner

grossister

Fullhouse
Totalleverandør til kantiner & storkøkkener

Sydholmen 1
2650 Hvidovre
Tlf. +45 33 23 42 46 +45 33 23 00 19
kundeservice@fullhouse.dk

Fullhouse er totalleverandør til fødevarebranchen og tilbyder over 12.500 spændende varenumre.

Benyt vores webshop spar tid og få overblik ***shop.fullhouse.dk***

Levering
Faste distributionsruter på Sjælland. Ring og hør hvornår vi er i dit område. ***Gratis levering ved køb over kr. 2500,00 ekskl. moms***

Ønsker du personlig rådgivning kan du komme i kontakt med vores sælger på:
E-mail: kundeservice@fullhouse.dk
Tlf. +45 33 23 42 46

AB CATERING
– hele Danmarks Foodservice

Kontakt din lokale afdeling

AB Catering Aalborg	96 32 41 00
AB Catering Holstebro	97 42 52 00
AB Catering Ribe	75 42 18 33
AB Catering Slagelse	58 52 59 65
AB Catering Aarhus	72 224 224
AB Catering København	72 302 402

Hjemmeside & webshop: **abcatering.dk**

AB Catering tilbyder, udover Danmarks største sortiment, en vedkommende og personlig rådgivning af alle kunder. Uanset størrelse og behov.

HØRKRAM
FOODSERVICE CHEFS CULINAR

HØRKRAM FOODSERVICE A/S

ØST:
Centervej 1,
4180 Sorø
Tlf. 57 87 04 00

VEST:
Torshøjvej 59, Kolt,
8362 Hørning
Tlf. 86 92 72 00

Hørkram Foodservice A/S er landsdækkende totalleverandør til foodservice markedet med bl.a. egen kødopskæring, nonfood-afd. og meget bredt økologisk sortiment. Vores fokus er høj leverings- og kvalitetssikkerhed og stor fleksibilitet i forhold til vores kunders ønsker.
Besøg os på hoka.dk

BC Catering

Kontakt din lokale afdeling

BC Catering Aalborg	98 38 01 33
BC Catering Skanderborg	87 93 87 93
BC Catering Kolding	76 32 18 00
BC Catering Herning	97 22 14 33
BC Catering Roskilde	46 77 35 00
BC Catering Nykøbing Falster	54 49 27 00
BC Catering Odense	63 15 88 55

Hjemmeside & webshop: **bccatering.dk**

BC Catering tilbyder, udover Danmarks største sortiment, alsidige muligheder for bestillinger. Bestil varer online 24/7 eller få kompentent, personlig betjening over telefonen.

KOHBERG BAKERY GROUP A/S, FOODSERVICE
Sverigesvej 3
DK-6100 Haderslev
Phone: +45 7364 6400
Web: www.kohberg.com
Kohberg Bakery Group A/S er Danmarks største familieejede bageri. Med stolte bagetraditioner og mere end 100 års erfaring indenfor godt bagværk, tilbyder vi et bredt og velsmagende sortiment af bl.a. rugbrød, hvedebrød og wienerbrød. Vi kan vores håndværk, og kan derfor indgå som en stærk strategisk partner for dig og dit køkken.

ROYAL GREENLAND A/S
Hellebarden 7
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 15 44 00

www.royalgreenland.com/foodservice
Salg
Flemming Trosborg, tlf. 41 88 26 64
fltr@royalgreenland.com
Niels Pinderup, tlf. 22 11 70 49
nipi@royalgreenland.com
Michael Kaisler Thomsen, tlf. 41 99 84 53
mika@royalgreenland.com
Anne Jakobsen, tlf. 21 25 55 04
anja@royalgreenland.com
Royal Greenland leverer bæredygtige fiske- og skaldyrsprodukter af højeste kvalitet, som du kan skabe særlige og lækre retter af.

TULIP FOOD COMPANY
Tulipvej 1
DK-8940 Randers SV

Phone +45 89 19 10 50
www.tulipfoodservice.dk

industrigulve

BELÆGNINGSTEKNIK APS
Leverandør af epoxygulve
Broenge 16, 2635 Ishøj
Tlf. 43 40 40 45, Mobil 20 13 18 98
vibeke@belaegningsteknik.dk
www.belaegningsteknik.dk

kaffe

COFFEEZONE
Grønhøj Skivevej 7 (Hovedkontor)
7470 Karup J
TLF. 86 66 24 86
Info@coffeezone.dk
www.coffeezone.dk

JDE PROFESSIONAL
Nyvang 16, 5500 Middelfart,
tlf. 79 31 38 38, www.jdeprofessional.dk
Kaffe- og maskinløsninger til det professionelle marked.

PETER LARSEN KAFFE A/S
löfbergs lila ab
Alt i kaffe– og maskinløsninger i hele Danmark
Ærøvej 15–17, 8800 Viborg
Tlf. 86 62 67 33, Fax 86 62 62 67
kaffe@peterlarsenkaffe.dk
www.peterlarsenkaffe.dk

Salg: Tlf. 23 93 07 04

kantinevikarer

better work, better life
VIKARER OG REKRUTTERING
Adecco har mange års professionel erfaring med at levere vikarer til køkken og kantine.
Adecco A/S Sjælland 38 38 12 50
Adecco A/S Fyn 38 38 11 40
Adecco A/S Jylland. 38 38 11 80
Åbent kl. 6-24 alle ugens dage
www.adecco.dk

BENT BRANDT er Danmarks største leverandør af udstyr til storkøkkensektoren. Vi leverer blandt andet til kantiner, hoteller, restauranter, storkøkkener og til offshore- og marinesektoren. Vores kendetegn er høj kvalitet, god service og funktionelt design. Vi forsyner vores kunder med alle former for maskiner, inventar samt serverings- og køkkenartikler, og vi yder desuden teknisk service. Vi samarbejder med udvalgte danske og udenlandske leverandører, som kan honorere de høje krav, vi stiller til produkterne. Vi er miljøcertificerede, og vores drift, leverancer og serviceydelser sker med størst muligt hensyn til miljøet.

Bent Brandt as
Langdyssen 7, Lisbjerg
8200 Aarhus N
Tlf.: +45 8930 0000

TEMP-TEAM
Hurtig og fleksibel vikarassistance
Faguddannede konsulenter med stor erfaring med levering af vikarer inden for kantine og køkken.
TEMP-TEAM Sjælland – tlf. 33 36 09 44
TEMP-TEAM Jylland – tlf. 70 10 09 44
Åbent:
Mandag-torsdag kl. 05.30-19.30 og
fredag kl. 05.30-18.00

opvaskemaskiner med tilbehør

KLEMCO–SERVICE APS
Hørkær 7, 2730 Herlev
Tlf. 44 44 01 47, Fax 44 44 49 00
klemco@klemco.dk – www.klemco.dk
- *Salg og service af storkøkkenudstyr*
- *Alle former for rustfri specialopgaver udføres*
- *Weekendvagt*

specialiteter

C&E GASTRO-IMPORT APS
Kanalholmen 25-29, 2650 Hvidovre
Tlf. 48 47 55 11, Fax 48 47 53 88
www.gastro-import.com
dialog@gastro-import.com
Ost, charcuteri og andre specialiteter fra Frankrig, Irland, England, Østrig, Italien, Spanien, Portugal og Grækenland.
Vi har også et udvalg af gourmet-oste og andre specialiteter fra Danmark og Sverige.
Alle oste i vores sortiment er modnet efter anvisning af vores egen Maître Fromager.

totalleverandør

ANTALIS
Emballage og non-foodvarer.
Bastrupgaardvej 8-10, 7500 Holstebro
Tlf. 70 10 33 66
antalispackaging.dk
justask@antalis.dk
Rådgivning er vores kerneydelse.
Vi sikrer, at du altid får den rette vejledning, - uanset om du har brug for standardprodukter eller unikke konceptløsninger.

PROFESSIONELLE KØKKENER

FÆRDIGSTEGT PANERET FISK

du skal **kun optø** fisken

Fileterne kan anvendes **direkte fra frost** uden yderligere tilberedning

Vælg mellem: Rødspætte, skrubbe, sild, rugmelspaneret sild, fiskenuggets, torsk og sprødbagt torsk

- De færdigstegte fileter er tilberedt til en kernetemperatur på 72°C, så du kun behøver at tø dem op før brug
- Fileterne er ideelle til smørrebrød
- Brug fileterne til både kolde og varme serveringer
- Fileterne kan evt. lunes hurtigt i ovnen
- Når det skal være nemt og du vil spare tid

Læs mere om vores produkter på www.royalgreenland.com/da/foodservice