KANTINEN

FAGBLADET FOR KANTINE OG KØKKEN

NR. 5 OKTOBER 2018

tema

mindful madlavning

Hurtige armbevægelser og overblik over fire gryder i kog kan gøre arbejdslivet i et køkken til et stressende kapløb. Men ved at trække vejret dybt og bruge sanserne kan du øve dig i at få ro på – selv når der er travlt.

GRÆSKARMAND – KOM INDENFOR!

Efterår er græskartid. Læs, hvorfor det er spild af tid at skrælle græskar, og hvad isterninger af græskar kan bruges til.

ØKOLOGI PÅ BUDGET

Kantinen på Randers Regionshospital har opnået guldmedalje i økologi uden at skrue op for budgettet. Opskriften er mere mad fra bunden, mindre kød og masser af grønt.

TÆNKETANK

Kampen mod madspild står højt på den politiske dagsorden. Fødevareministeren barsler med ny tænketank mod madspild.

FORENINGEN KANTINE & KØKKEN

by Tulip Foodservice

Klassisk jul uden så meget nonsens

Vi ved det godt. Julen er klassikernes fest. Og hvorfor egentlig ændre på noget, der fungerer? Derfor har vi lavet vores risengrød og risalamande helt som vi plejer. Uden e-numre eller andre ingredienser, du ikke selv ville bruge. Faktisk har vi lavet vores julegrød fuldstændig som du selv ville lave den - både når det kommer til smag og konsistens. Det vigtigste er, at du kan sætte smagen af jul på menuen uden at gå på kompromis med kvaliteten. Kan vi hjælpe med det, er vi glade.

www.tulipfoodservice.dk

Vi arbejder hver dag på at gøre os fortjente til at være den foretrukne leverandør til alle jer, der arbejder i det professionelle køkken. Og det har vi faktisk gjort i rigtig mange år efterhånden. For det fortjener I.

TULIP FOODSERVICE

Husk at trække vejret

Jeg ved ikke, hvordan din dag har været, men jeg har haft ret travlt på arbejdet. Når smørrebrødet er anrettet på fadene, sovsen hældt i sovseskålene, og frokostgæsterne står klar i køen, kan det nogle dage godt føles, som om jeg har været på en lang løbetur. Kaffen, jeg skænkede til mig selv i morges, står urørt og kold på bordet.

I denne udgaves tema om mindfulness opfordrer kok og meditationslærer Catherine Daverne til at dyrke roen og nærværet i køkkenet for at forebygge stress og lave mad med større glæde – også når der er travlt. Hvis travlhed giver dig stakket åndedræt, er et af Catherine Davernes tricks fx at fokusere på noget så simpelt som at gøre én ting ad gangen. Multitasking har været en efterspurgt evne, når arbejdsgivere skal hyre køkkenpersonale, men måske er det på tide at glemme alt om multitasking og i stedet øve sig i fordybelse og opmærksomhed.

At have travlt er nok et grundvilkår, når man arbejder i et køkken, og derfor er det befriende at læse, at travlhed ikke er det samme som stress. Vi kan sagtens have masser at se til eller løbe stærkt hele formiddagen, når vi blot husker at falde til ro igen efter et travlt ryk. Ligesom dyrene på savannen, der med sikkerhed har travlt, når de bliver jaget af et rovdyr, men ryster jagten af sig og kan græsse roligt uden stresshormoner i blodet, når faren er ovre.

I morgen vil jeg huske at holde pauser, trække vejret dybt og drikke min morgenkaffe, inden den bliver kold.

Jan Andersen, formand

indhold

tema *no stress*

8 Ny ingrediens i gryden: Mindfulness

Er du egentlig til stede, når du laver mad? Kok og spirituel læremester Catherine Daverne guider køkkenfolket til mere ro og nærvær i en travl hverdag.

portræt *Randers Regionshospital*

16 Guldmedalje i økologi koster ikke en krone

Hjemmelavet pålæg, brød bagt i egen ovn og læssevis af grøntsager i stedet for kød har gjort det muligt at servere 95 procent økologisk uden at hæve kuvertprisen.

fokus *råvaren*

24 Græskar

Mættende, fulde af næringstoffer og dekorative. Marie Klee fra Carrotstick giver ideer til at servere græskar i det salte og søde køkken.

faste

4 ***kort og godt***

6 ***bøger, pods & blogs***

28 ***det sker***

30 ***nye medlemmer***

30 ***fødselsdage***

32 ***leverandørregister***

TEKST: METTE IVERSEN

FOTO: KØBENHAVNS UNIVERSITET

Hold sovs og kartofler adskilt

Kartoflerne skal holde sig i den ene yderkant af tallerkenen, frikadellerne i den anden yderkant, og sovsen skal helst serveres i en skål for sig. I hvert fald hvis man spørger de mindste skolepiger. Et nyt studie fra forsknings- og formidlingscenteret Smag for Livet har undersøgt, hvad anretningen af mad betyder for lysten til at kaste sig over måltidet blandt skolebørn, og konklusionerne peger på, at især de yngste skolepiger helst ser maden opdelt, så ingredienserne ikke rører ved hinanden. Derimod vil ældre skolebørn på 12-14 år gerne have sovsen hældt oven på kartoflerne. I undersøgelsen lod forskerne 100 børn rangordne billeder af seks forskellige måltider, hvor maden var serveret henholdsvis separat, lidt blandet sammen og helt blandet sammen.

KILDE: SMAGFORLIVET.DK

Say cheeeeese!

Mød Danmarks mangfoldighed af oste, når Mejeriforeningens kampagne Ost & ko inviterer til Danmarks største ostefestival, Cheese Copenhagen. Du kan smage mere end 100 slags oste – blandt andet en ostesoftice – og købe favoritterne med hjem. Cheese Copenhagen afholdes i Torvehallerne i København den 10. november. Billetter koster 75 kr.

KILDE: OSTOGKO.DK

FOTO: LIV KASTRUP

Sukkerbomber svækker blodkarrene

To liter cola hver dag i to uger – mere skal der ikke til for at få blodgennemstrømningen i kroppen hos en rask 25-årig mand til at ligne blodgennemstrømningen hos en 65-årig mand. Det viser et nyt studie fra Institut for Human Ernæring på Københavns Universitet. I studiet skulle en gruppe 25-årige mænd spise 225 gram sukker hver dag i 14 dage. 225 gram sukker svarer til indholdet i to liter cola. Da de to uger var gået, målte forskerne blodgennemstrømningen i deres krop og konkluderede, at sukkeret havde forringet gennemstrømningen til benene med 17 procent. Mængden af sukker påvirker blodkarrenes evne til at udvide sig, så blodet kan trænge ind i musklerne og forsyne dem med ilt og energi. Svækkede blodkar er første skridt på vejen til hjerte-kar-sygdomme.

KILDE: KOST.DK

FOTO: ALL OVER PRESS

FKK HAR BRUG FOR DIT LYSE HOVED

Går du rundt med en idé til den fede event for dine kolleger i Foreningen Kantine & Køkken? Eller har du lyst til at være med til at tegne fremtiden for vores forening? FKK's hovedbestyrelse har brug for dine indspark, så foreningen kan blive ved med at være det fagligt inspirerende netværk, vi medlemmer har glæde af. Du behøver ikke at være medlem af hovedbestyrelsen, men vi vil gerne invitere dig og dine gode idéer med til bestyrelsesmøder to til tre gange om året, hvor vi idéudvikler og sparrer om arrangementer.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at ringe til formand for FKK Jan Andersen på tlf. 40 51 85 10.

FOTO: ALL OVER PRESS

Ny tænketank skal bekæmpe madspild

Madspild handler om langt mere end at levne på middagstallerkenen. Afgrøder på marker kasseres, hvis de ikke lever op til markedets standarder, råvarer bliver for gamle på supermarkedets hylder, og værdifulde ressourcer går tabt, når råvarer forarbejdes i industrien. For at kortlægge og bekæmpe madspild hele vejen fra jord til bord vil miljø- og fødevareminister Jakob Ellemann-Jensen etablere en ny tænketank til at bekæmpe madspild. Idéen til tænketanken er opstået hos Selina Juul, som er foregangskvinde i forbrugerbevægelsen Stop Spild af Mad. Virksomheder og organisationer, der arbejder aktivt mod madspild, kan deltage i tænketankens arbejde.

KILDE: MILJØ- OG FØDEVAREMINISTERIET

Kohberg

Bager for dig

- Ideel form
- Forskåret
- Tø og servér

Fra bageriet i Sønderjylland

Tre velbagte nyheder

Hos Kohberg er det gode håndværk og den gode smag i højsædet. Nu får du tre nye Kohberg sandwichstykker med fokus på smag, form og nem håndtering. En klassisk lys durum-sandwich med let og luftig tekstur. En fuldkornssandwich bagt med hørfrø, durumkerner og knækkede hvedekerner for en uovertruffen smag og sidst men ikke mindst en rustik nordisk rugbrøds-sandwich bagt med rugkerner og rugmel.

Mellemøstens madunivers

Er du på fornavn med dukkah, za'atar og ras el hanout? Hvis ikke er der god grund til at lære dem bedre at kende. De tre krydderiblandinger udgør nøgleingredienserne på det mellemøstlige og nordafrikanske spisebord og smager bedst, når man laver dem selv. Madskribenterne Ditte Ingemann og Anne Hjernøe inviterer os med bogen "Krydret" på en farverig og krydret smagsrejse til Marrakech. Lær bl.a. at trille krydrede labneh-kugler og saltsylte citroner, der kan pifte ethvert måltid op. Fotografierne er taget på stedet i den marokkanske by og er i sig selv en grund til at bladre i bogen.

Ditte Ingemann og Anne Hjernøe: Krydret
Politikens Forlag, 256 sider, 300 kr.

Camilla Plum fejrer høsten

"På intet andet tidspunkt af året er sæsonen så overdådig som i efteråret. Den frodigste, mest farvemættede og velsmagende årstid. Svampe i skoven, brombær i spandevis, æbler, vildt, artiskokker og nødder," skriver Camilla Plum i sin nye bog "Høst", hvor hun fejrer frugten af alle de planter, hun har dyrket i løbet af sommeren, og de vilde frugter, naturen gavmildt tilbyder. I høsttiden er udbyttet overdådigt – frugt og grønt, som ikke spises her og nu, skal konserveres. Camilla Plum giver sine bud på, hvordan smagen af sol bliver bedst bevaret, ved hjælp af fermentering, tørring, syltning og konservering i olie.

Camilla Plum: Høst
Turbine, 300 sider, 300 kr.

Veganermad i børnehøjde

Stadig flere danskere vælger kost baseret på planter, og blandt dem er også børnefamilier. Men hvordan sammensætter man en vegansk børnemenu, som sikrer barnet alle nødvendige næringsstoffer? Hvordan får barnet protein nok? Og er det nødvendigt med kosttilskud og vitaminpiller? Kogebogen "Vegansk til børn" guider dig på vej. Forfatter Julie Gråbech er klinisk diætist og disker op med vegansk morgenmad, frokost, aftensmad, desserter, drikke og snacks, som indeholder, hvad et sundt barn har brug for. Kapitlet om kræsenhed giver gode råd til at opmuntre barnet til at spise nye madvarer.

Julie Gråbech: Vegansk til børn
Muusmann Forlag, 172 sider, 230 kr.

Sylt året rundt

Sure agurker eller jordbærmarmelade er klassikere i sylteglasset, men stort set alle frugter, bær, grøntsager og urter kan syltes. Kokken André Spange Nabulsi, der tidligere har udgivet bogen "Eventyrlige kager", inspirerer til at forny indholdet i sylteglassene med en ny sylteopskrift hver uge hele året. Sylt fx radiser med peberrod, ingefær til sushi, kumquat, karotter med tang eller nu i oktober noget så raffineret som din egen hjemmebryggede bearnaiseessens med laurbær, skalotteløg, hvidvin og frisk estragon.

André Spange Nabulsi: På glas og flasker
Muusmann Forlag, 172 sider, 230 kr.

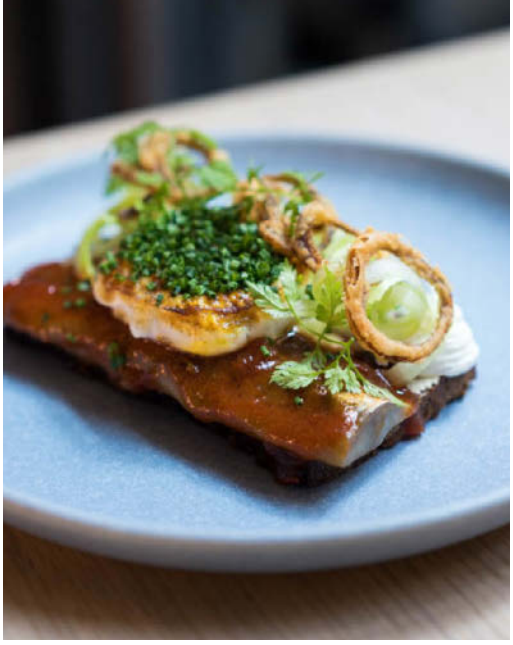


FOTO: ANDERSHUSA.COM

ANDERS HUSA

Hvis du vil følge med i, hvad der rører sig i det nordiske gourmetkøkken, så tag med Anders Husa ud at spise. Den norske foodie spiser sig gennem Nordens toprestauranter og dokumenterer madoplevelserne med anmeldelser og fotos på sin blog. Find fx guider til de bedste spisesteder i Göteborg, på Gotland og i Odense. Eller følg Anders Husas frokosttur på restauranter som Marchal, Aamanns og Kiin Kiin i København, der blandt andet byder på is af hummer i rød karry og schnitzel toppet med kaviar.

www.andershusa.com

JORD UNDER NEGLENE

Haveselskabets podcast "Jord under neglene" handler mest af alt om haver, men også om mad. For haver er fulde af planter, som kan spises: blomster, bær, urter og ukrudt. Med havekonsulent Anja Barfod med mikrofonroret bliver du guidet gennem den spiselige have. Hør fx, hvordan bitre planter som bøgeblade kan fuldende smagsoplevelsen i et måltid, og hvad "smagen af grøn" går ud på.

www.haveselskabet.dk

ILLUSTRATION: HAVESELSKABET

BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

PROFESSIONELLE KØKKENER

RØGET HELLEFISK
MSC-CERTIFICERET

Fra Grønland

I Royal Greenlands sortiment kan du få MSC-certificeret hellefisk fra udenskærs fiskeri i Vestgrønland.

I sortimentet af MSC-certificeret grønlandsk hellefisk finder du:

- Røget hellefisk, 1/1 side, 600-1.200 g
- Røget hellefisk, skiveskåret, 500-1.200 g
- Varmrøget hellefisk, hel side, 600-1.300 g
- Varmrøgede hellefiskeportioner, ca. 100 g
- Hellefiskefilet, naturel, 200-400 g

Royal Greenland
FIT FOR FOODSERVICE & GASTRO

CERTIFICERET BÆREDYGTIGT FISKERI
MSC
www.msc.org/dk

Få opskriftinspiration her:
www.royalgreenland.com/dk/foodservice

TEKST: METTE IVERSEN
FOTO: "KÆRLIG KØKKENKARMA", CARSTEN RINGHOLM, ALL OVER PRESS

Hvad er mindfulness?

Mindfulness er en ikkedømmende opmærksomhed på oplevelser i nuet. Mange har den opfattelse, at et menneskes identitet er lig med tanker og følelser, men ifølge meditationstraditioner rummer vi også en dybere identitet, der ikke dømmer, men føler samhørighed med verden omkring os. Mindfulness går blandt andet ud på at frigøre sig fra tanker og følelser – og blot være til stede. Forskning peger på, at en mindful tilstand påvirker vores nervesystem, så vi oplever mere ro og mindre stress. Færre stresshormoner fører til styrket immunforsvar, lavere blodtryk, bedre søvn og færre bekymringer.

KILDE: CATHERINE DAVERNE

Ny ingrediens i gryden:

mindfulness

Meditation og mindfulness er discipliner, som ikke blot kan praktiseres i skrædderstilling med lukkede øjne. Hvis du kender til stress og jag i køkkenhverdagen, kan du sikkert få glæde af at dyrke mindfulness ved køkkenbordet. Kok og spirituel læremester Catherine Daverne guider køkkenfolket til mere ro og nærvær.

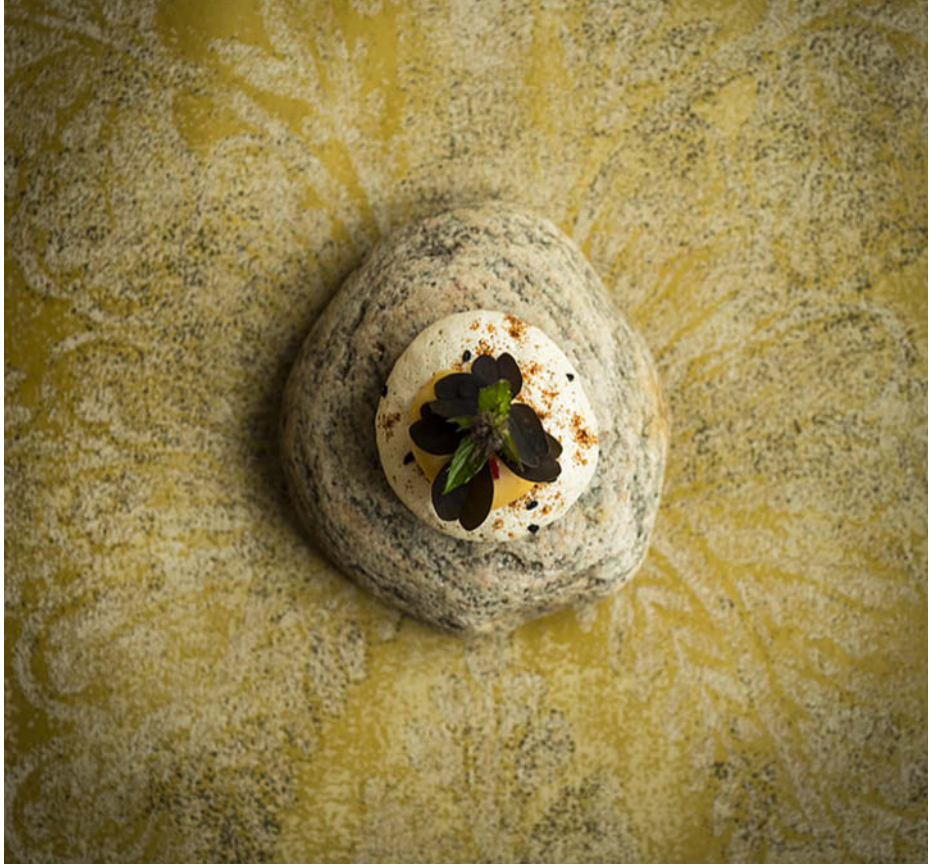
Opbagningen skal piskes til sovs, inden den klumper. Hånden med piskeriset hvirvler rundt i kapløb med varmen fra blusset. Og i samme nu registrerer du lyden af en gryde bønner, der koger over. Du kigger på uret. Om 11 minutter står de første sultne frokostgæster klar. Og i øvrigt betaler slagterregningen ikke sig selv. Måske kan du lige nå på computeren, inden buffeten åbner.

Arbejdslivet i et køkken kræver hurtige hænder, stringent planlægning, klokkeklar timing og et overblik, så kokken altid er to skridt foran. Sovsen skal serveres varm, sværen sprød og isen frossen, men ikke for hård. Følelsen af at være bagud eller oplevelsen af altid at have tankerne fulde af morgendagens strabadser sætter gang i stresshormonerne, og 17 procent af kost- og ernæringsfaglige ser stress som en udfordring i deres job, skriver kost.dk i forbindelse med en større undersøgelse af stress blandt medlemmerne af fagorganisationen FTF.

Men ved at indføre nye rytmer og ritualer i hverdagen er der gode chancer for at mindske niveauet af stress, tæmme tankemylder og finde større glæde, mener

Catherine Daverne er uddannet kok fra Kong Hans Kælder, men har i de senere år koncentreret sig om spirituel praksis.

Kogebogen "Kærlig køkkenkarma" er delt op i ti menuer med appetitvækker, forret, hovedret og dessert. Den sprøde grønkål er tilbehør til en af hovedretterne.



Arbejdsdagens autopilot bliver til nærvær, når vi dyrker mindfulness, mener spirituel læremester Catherine Daverne. Prøv fx at holde fokus på at gøre én ting ad gangen.

Catherine Daverne. Hun er kok og har gennem årtier dyrket meditation og mindfulness. I dag underviser hun i mindfulness i køkkenet.

Nærvær kan måles i hjernen

Mindfulness kan beskrives som en metode til at være til stede og opmærksom på oplevelser i nuet uden at dømme dem. Hvis du praktiserer mindfulness, når bønnerne koger over, vil du måske registrere lyden af vandet på kogepladen og ikke bekymre dig om, hvem der er skyldig i miseren, eller konsekvenserne for menuen i morgen. Du registrerer blot det, som du oplever lige nu og her.

Mindful opmærksomhed sætter hjernen på et andet program, end du er vant til.

Kødmad og mindfulness hang ikke sammen for Catherine Daverne. Det var ret upassende for en kok at blive vegetar, dengang hun valgte kødet fra. På hendes kurser laver deltagerne vegetarmad.

"Vi kender normalt de tre tilstande vågen, dyb søvn eller drømmestadiet, men når vi mediterer eller dyrker mindfulness, er bevidstheden i en fjerde type tilstand. Ved at måle de elektriske impulser i hjernens neuroner kan man se, at hjerneaktiviteten ændrer sig fra mental aktivitet og planlægning til centrering og healing. Man er årvågen og helt afslappet på samme tid," forklarer Catherine Daverne og uddyber, at tilstanden står i modsætning til vores normale vågne tilstand, hvor vi som oftest er påvirket af ubevidste og rationelle tanker eller følelser, der skaber anspændthed i kroppen.

Lyt, duft, mærk

At være til stede i nuet lyder måske banalt – og det er det også – men det er langtfra ligetil. I en verden med konstante deadlines, beslutninger og daglige tsunamier af informationer kræver simpel væren øvelse.

"Hjernen kan godt lide, at vi gør det samme, som vi plejer. For at gøre noget nyt kræver ekstra ressourcer," siger Catherine Daverne. Sanserne er en vej til at komme i gang med blot at være opmærksom i nuet.

BÄHNCKE FOODSERVICE

pift SMAGEN OP

MED BÄHNCKE

Mix din helt egen favorit
– eller vælg en Bähncke standard smag

Med Bähnckes brede sortiment af klassiske smagsvarianter kan du nemt og hurtigt pifte smagen op. I et travlt køkken er der ofte ikke tid til at tilberede din egen unikke dressing helt fra bunden, men lad os hjælpe dig. Med Bähnckes mange produkter, kan du også mixe dine egne favoritter ved at kombinere vores gode smagsvarianter på nye måder. Mulighederne er mange, og du opnår det samme gode resultat hver gang.

Få inspiration tips til unikke smage på foodappeal.dk

Foodappeal.dk
en del af Orkla Foods Foodservice

Orkla
Foods Danmark

Mindful madlavning for begyndere – Catherine Daverne afholder workshops i at lave mad med mere ro i krop og sind.

Orientalsk fuldkornsfladbrød med søde kartofler er en af de vegetariske retter i Catherine Davernes kogebog "Kærlig køkkenkarma".

"Begynd for eksempel med at lytte til madens lyde. Luk øjnene, mærk og duft til dine råvarer," siger hun. Måske har du aldrig lagt mærke til lyden af en ærtebælg, som åbnes, eller snust helt ind i hjertet af en artiskok.

"Mærk også din egen krop. Observer, hvordan du bruger hænderne. Registrer, hvordan åndedrættet flyder. Ofte er vi fanget i en indre dialog om, hvad der skete i går eller skal ske i morgen. Vi sætter labels på vores oplevelser. Gennem de fem sanser flyttes din opmærksomhed til det, som sker lige nu," fortsætter Catherine Daverne.

Men hvad hvis vi oplever noget ubehageligt, når vi mærker efter?

"Hjertebanken og uro er naturlige fornemmelser, når vi ikke er i balance med vores indre liv. Undgå at blive bange for kroppens signaler. Accepter ubehaget uden at forsøge at ændre, undgå eller undertrykke det. Blot observer det og tillad, at det er der," svarer Catherine Daverne.

Travlhed er ikke lig med stress

Et andet kneb for at få mere ro går ud på at sætte tempoet ned. Sådan helt konkret og fysisk. Skære, snitte og skrælle med lidt langsommere bevægelser, end hænderne er vant til.

Men helt ærligt – i et travlt køkken, hvor gæsterne skal have mad til tiden, går det vel ikke at arbejde langsomt og bruge energien på at gå rundt og mærke sin egen krop?

"Det er klart, at nogle rutiner bare skal køre i det professionelle køkken. Men travlhed er ikke det samme som stress, når man lærer at regulere stressen. Hvis du ikke kan lave om på, at der er travlt, så sig ja til travlheden i stedet for at gøre modstand. Forsøg at fokusere på det,

Catherine Daverne mener, at gæsterne får en bedre madoplevelse, når retterne er lavet med nærvær og medfølelse, end hvis menuen er frembragt af kokke med stresshormoner pumpende rundt i blodet.

Guide

Dyrk roen ved køkkenbordet

- **Gør** én ting ad gangen – hvis du skræller gulerødder, så skræller du gulerødder!

- **Prøv** at arbejde med lidt langsommere bevægelser – selvom du har travlt.
- **Fokuser** på det, du gør lige nu. Du bliver ikke hurtigere af at tænke på, hvad du skal senere, eller hvad der gik galt i går.
- **Hold** pauser – tag fem minutters pause, mens kartoflerne koger, i stedet for straks at ordne regnskab på computeren eller dække bord. Brug pausen på en dyb vejrtrækning, og mærk dine fødder mod underlaget.

- **Brug** sanserne: Lyt fx til lyden af kogende kartofler, eller indsnus duften af kantareller.
- **Det** er okay – og sikkert også helt uundgåeligt – at have travlt i et køkken. Forsøg ikke at stritte imod travlheden. Omfavn den. Men sæt også tid af til at finde ro efter et travlt ryk.

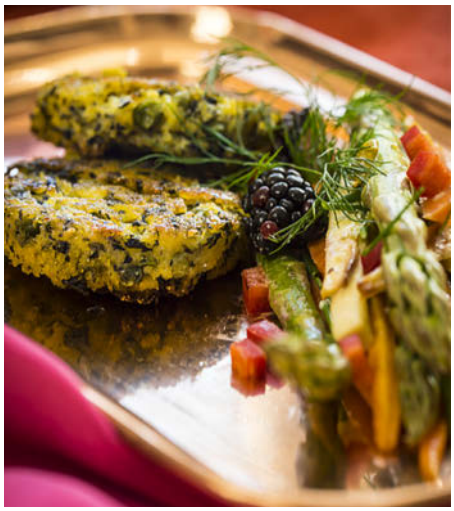
Få fokus på hygiejnen – der hvor folk har deres daglige gang

I åbne kontorer deler mange mennesker de samme faciliteter, og det kan være en udfordring at opretholde god hygiejne. Men hvis hygiejneløsningerne er synlige og nemme at komme til, vil folk også benytte dem. Tork Gulvstander stiller de nødvendige hygiejneprodukter til rådighed, der hvor der er brug for dem, og har et slankt design, som passer perfekt og diskret ind i et moderne kontorlandskab.

Besøg tork.dk/gulvstander og se mere.

essity Tork, et Essity brand

TORK®



I kogebogen "Kærlig køkkenkarma" serverer Catherine Daverne suppe af spinat og grønkål samt stegt polenta med ærter og spinat.

"Fokuser på det, du er i gang med, og ikke det, du skal gøre."

CATHERINE DAVERNE

du er i gang med, og ikke det, du skal gøre. Og sørg for at finde åndehuller til at skabe ro i krop og sind igen. Mange kan slet ikke mærke kroppen, hvis de er stressede. Brug et øjeblik på at tage et par dybe vejrtrækninger og lige mærke, hvordan kroppen føles. To minutter er bedre end ingenting," siger Catherine Daverne.

Mindful madlavning

Catherine Davernes spirituelle praksis har for længst gjort hende til vegetar, hvilket var dybt upassende for en kok dengang – længe før vegetarbølgen, vi ser i dag. Men den nye bevidsthed hang ikke sammen med at spise dyr, forklarer hun. På hendes kurser underviser hun i at lave mindful vegetarmad, og opskrifterne i hendes kogebog "Kærlig køkkenkarma" byder på retter som spinat og grønkålssuppe med kokosmælk og limeblade eller kokos-daddel-kage med lakrids, appelsinsalat og jordbær.

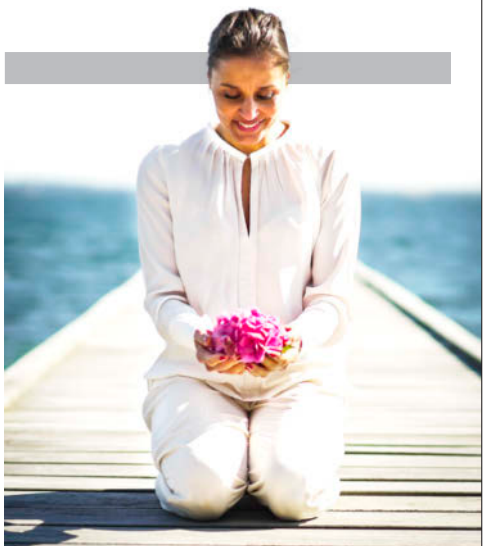
Men kan man så ikke være mindful, mens man steger bøffer?

Jo, det mener Catherine Daverne godt. Mindfulness er en type bevidsthed, der kan øves og dyrkes, uanset om man filetererer fisk eller fermenterer fennikel. ■

Catherine Daverne

- Catherine Daverne er uddannet kok fra Kong Hans Kælder, men har i de senere år koncentreret sig om spirituel praksis.
- Hendes mad er vegetarisk med inspiration fra hele verden.
- Hun afholder kurser i yogafilosofi, meditation og mindfulness – fx mindful madlavning, hvor kursisterne lærer at lave vegetarmad med større glæde i hverdagen.
- I 2017 udgav hun kogebogen "Kærlig køkkenkarma" og arbejder i øjeblikket på sin anden bog om vegansk velsmag og mindful madlavning.

Læs mere og find kurser på www.catherinedaverne.dk



Øvelser

7 køkkenritualer, der styrker nærværet

Hvis man er vant til stress og jag, kræver ro og nærvær træning. Brug en eller flere af disse øvelser dagligt, og mærk, hvordan roen med tiden indfinder sig i krop og sind. Forsøg ikke at blive irriteret, hvis du oplever, at "det ikke virker". Du skal vænne dig til nye rytmer og ritualer.

1. **Brug et par minutter i ro** på at mærke kroppen og åndedrættet, inden du går i gang med madlavningen. Prøv ikke at dømme det, du oplever – også selvom du fx oplever et stakket åndedræt. Observer blot!
2. **Ret fokus** på én ting ad gangen. Observer fx kroppens bevægelser, mens du laver mad.
3. **Lyt til lydene,** der er forbundet med at lave mad: kniven mod skærebrættet, den boblende suppe, salatblade, som rives fra hinanden.
4. **Tag en dyb indånding**, og ret opmærksomheden mod et sted i kroppen. Gerne fødderne, så du styrker jordforbindelsen.
5. **Giv kroppen** den bedste arbejdsstilling: Stå med parallelle fødder, og læg lige meget vægt på højre og venstre fodsål. Giv lidt efter i knæene, så hele kroppens tyngde hviler ned i fodsålerne. Forestil dig, at du kan stable alle ryghvirvler som perler på en snor fra bækken til nakke, imens du løsner spændinger og retter ryggen. Sænk skuldrene, og roter dem et par gange, løft brystet lidt, og find en rank holdning med hovedet så højt som muligt. Find tilbage til denne stilling så ofte som muligt i løbet af dagen.
6. **Bed om hjælp,** hvis du får brug for det, inden du løber sur i arbejdet. Husk at være konkret – dine kolleger kan ikke gætte, hvordan de bedst hjælper dig.
7. **Er dit hoved** fuldt af negative tanker, når du træder ind i køkkenet, kan du stille en kurv med en pen og notesblok ved indgangen. Her kan du notere dine bekymringer, der forstyrrer roen, på en seddel, krølle den sammen og lægge den i kurven. Det styrker din bevidste opmærksomhed og hjælper dig med at flytte fokus, så du kan træde ind i køkkenet med større nærvær. En gang om ugen smides alle sedlerne ud.

KILDE: "KÆRLIG KØKKENKARMA" – HER FINDER DU OGSÅ INSPIRATION TIL ANDRE ØVELSER OG RITUALER.

LAD DIG INSPIRERE

Smag og aroma

En vigtig egenskab ved sukker er, at det kan forstærke smag og aroma både over og under tærskelværdien for sødme. Tilsætning af en anelse sukker kan f.eks. forbedre sure og bitre levnedsmidlers smag.

Sukkerets aromaforstærkende egenskaber udnyttes i en lang række levnedsmidler, f.eks. brød og frugt- og bærprodukter.

Tilsætning af små mængder sukker kan fremhæve kogte grøntsagers og kødretters smag uden at give sødme.

Derfor kan sukker anvendes som krydderi i så lave koncentrationer, at det ligger under tærskelværdien for sød smag, dvs. under ca. 1% sukker.

Traditionelt har man tilsat små mængder sukker til visse charcuteri-produkter, f.eks. skinke og leverpostej.

Sukker findes i alle planter. Sukker skabes af sol, vand og kuldioxid i den såkaldte fotosyntese.
Det er solen, der er drivkraften, og derfor kan man sige, at sukker er en form for lagret solenergi.
Der er to planter, som indeholder mere sukker end alle andre: Sukkerrør og sukkerroer.
De er samtidig de eneste planter, der egner sig til at udvinde sukker af.

TILMELD DIG TIL VORT NYHEDSBREV. WWW.DANSUKKER.DK/FOODSERVICE

Nordic Sugar A/S, Postboks 2100, DK-1014 København K. www.nordicsugar.dk

Guldmedalje i økologi koster ikke en krone

Guleroden for at omlægge til økologi i kantinen på Randers Regionshospital var for cheføkonoma Mona Carøe Jensen at opnå Det Økologiske Spisemærke, som Fødevarestyrelsen lancerede i 2009.

På Randers Regionshospital serverer kantinen 95 procent økologisk mad. Omlægningen til økologi har været mange år undervejs og uden økonomisk støtte. Cheføkonoma Mona Carøe Jensen har bl.a. tryllet med nye grøntsagsopskrifter for at nå i mål med projektet. I dag kan hun og medarbejderteamet stolt vise guldmedaljen i økologi frem – uden at det har kostet ekstra i budgettet.

TEKST: EMA SEFEROVIC
FOTO: HANS PEDER SØLVBJÆRG

Friske, farverige salater toppet med ristede nødder og græskarkerner står klar til dagens kunder i kantinen på Randers Regionshospital. Køkkenets medarbejdere har netop sat salaterne ud på kantinens første buffetstation, mens dagens lune ret bliver gjort færdig i køkkenet. I dag står menuen på grøntsagswok med kylling. Kødet er skåret ud i små tern og bliver som det første svitset i kantinekøkkenets store wokpande. Kødternene forsvinder dog helt ud af syne, da en friskskåret grøntsagsblanding bliver hældt over i den store wokpande. Måltider som dette med mindre portioner kød og gavmilde mængder grøntsager er kendetegnende for alle køkkenets retter.

Og én ud af en række strategiske ændringer, der har gjort en omlægning til økologi i kantinen på Randers Regionshospital muligt uden at belaste budgettet.

"Du får ikke nogen penge til det her," lød meldingen fra hospitalsledelsen, da cheføkonoma Mona Carøe Jensen søsatte økologiprojektet i 2009. Kort forinden havde Fødevarestyrelsen lanceret Det Økologiske Spisemærke, som inspirerede cheføkonomaen til at kaste sig ud på rejsen mod økologi. I dag er kantinens forskellige madstationer dekoreret med guldfarvede skilte med økologisymbolet som bevis på, at maden i kantinen er 90-100 procent økologisk. Trods succesen lægger cheføkonomaen ikke

Omlægning til økologi betyder blandt andet, at køkkenpersonalet har halveret kødet i alle kødretterne. I stedet bruger de flere grøntsager. I en ret til 300 mennesker bruger kantinen kun seks kilo kød.

Dagens menu

Dagens blandede salater:
Indisk kernesalat, bulgursalat med græskarkerner og grøn salat med brie og æbler.

Dagens lune ret:
Grøntsagswok med kylling og ris.

Dagens suppe:
Broccolisuppe.

Hjemmelavet pålæg og frisk fisk:
Laks med dressing, flæskesteg med agurkesalat og røget oksefilet med tzatziki.

Dagens kage:
Kanelstang.

skjul på, at omlægningen har været svær og tidskrævende at fuldføre, særligt under hospitalets mange sparerunder.

"Men når jeg tænker tilbage på projektet, er jeg faktisk glad for, at vi ikke bare fik pengene til projektet. De pressede økonomiske omstændigheder har gjort os fagligt stærkere, fordi vi blev tvunget til hele tiden at tænke ud af boksen for at finde på nye måder at optimere både retterne og arbejdsgangen på," siger cheføkonomaen, der tidligere på året modtog Årets Økopris for sin indsats.

To køkkener – ét fælles mål

"Det her er patientkøkkenet! Her tilbereder vi dagligt mad til omkring 375 patienter," fortæller Mona Carøe Jensen. En anden kantine laver dagligt mad til 450 af hospitalets medarbejdere og patienternes pårørende. Men selvom Randers Regionshospital rummer to køkkener, arbejder køkkenholdene sammen på kryds og tværs – og samarbejdet har været med til at optimere arbejdsgangen, forklarer hun.

"Hvis der for eksempel skal skrælles 50 kilo gulerødder til patienternes aftenbuffet i dag, kan man lige så godt skrælle fem kilo mere, som vi kan bruge i medarbejderkantinens aftenbuffet. Ved at hjælpes ad udrydder vi overflødige arbejdsprocesser," siger Mona Carøe Jensen. Måden at effektivisere arbejdsgangen på udspringer af en gennemgribende analyse, som kantineteamet udarbejdede forud for omlægningen. Alle medarbejderne blev sendt på kursus, hvor de blev undervist i at identificere og udrydde unødvendige trin i madlavningen.

"I dag har vi flere hænder at gøre godt med, og det har vi takket været omlægningen og den enkelte medarbejder," siger Mona Carøe Jensen og smiler tilfreds. De ekstra hænder har betydet, at medarbejderne i dag kan lave al maden fra bunden.

"Mayonnaisen, remouladen og pestoen er hjemmerørt. Vi får hele dyr

ØKOLOGI PÅ STRAMT BUDGET

Brug årstidens råvarer
Årstidens råvarer er billigere og smager af mere. Brug årstidens råvarer – også selvom burgeren til vinter bliver uden agurk og tomater.

Skær ned på kødet
Kød er dyrt, og økologisk kød er endnu dyrere. Kød i store mængder er hverken godt for pengepungen, klimaet eller vores sundhed. Skær ned på kødet i retterne, og tilføj flere grøntsager.

Brug billige råvarer
Begynd med at skifte basisvarer som mejeriprodukter, kornprodukter og grove grøntsager som rodfrugter, kål og bælgfrugter ud med økologiske varer.

FÅ 1500 KOPPER KAFFE GANSKE GRATIS

**VED KØB AF EN KALEA PLUS BLACK EDITION,
FÅR DU DE FØRSTE 1500 KOPPER UDEN BEREGNING.**

Kampagnepris
fra 695,-
pr. mdr.*

* Baseret på en afbetalingsperiode over 60 måneder ex. moms og servicekontrakt, inkl. opstilling og uddannelse af personale i daglig drift og rengøring.

Kalea Plus Black Edition med frisk mælk – BKI Professionel
kan som de eneste i Danmark levere denne unikke maskine.

Et nyudviklet pumpesystem sikrer en hurtig og ensartet udskænkning - kop efter kop.

- Med Kalea Plus kan man servere friskbrygget kaffe, skummende lækker cappuccino og mange andre fristende varme drikke, baseret på de nyristede kaffebønner fra BKI.
- Mange muligheder via WiFi/LAN.

KONTAKT VORES PROFESSIONEL TEAM PÅ TLF.: 8733 6182

BKI PROFESSIONEL

BKI FOODS A/S, SØREN NYMARKS VEJ 7, 8270 HØJBJERG +45 86 29 22 99

Cheføkonomaens bedste tip:

Tilbyd billig takeaway

Vi tilbyder billig takeaway i vores kantine, så gæsterne også kan nyde deres frokost eller aftensmad et andet sted end i kantinen. Når vi har meget overskydende mad tilbage i buffeten, tilbyder vi også vores gæster, at de kan fylde en stor boks med forskellige salater til kun 15 kr. På den måde minimerer vi madspild og får lidt ekstra indtjening, som vi bruger på at købe flere økologiske råvarer.

Ved første buffetstation møder gæsterne i medarbejderkantinen salatbaren, som byder på blandede salater og grøntsager. Ved at placere salatbuffeten som det første i kantinen forsøger kantinepersonalet at præge gæsterne til at fylde tallerkenen op med sunde, grønne råvarer.

350 patienter får alle døgnets måltider serveret fra patientkøkkenet, der også laver pålæg til andre hospitaler. I søsterkøkkenet kaldet medarbejderkantinen laves mad til 450 medarbejdere og pårørende.

ind, som vores slagter selv tilbereder. Al bagværk er hjemmebagt på nær tarteletskallerne, der er vi ikke kommet til endnu, men det gør vi snart," siger hun grinende. Når hun har valgt, at køkkenets mad skal laves fra bunden, er det dels for at gøre maden sundere og mere smagfuld, dels for at spare, så pengene kan bruges på flere økologiske råvarer i stedet.

De er næsten tømte, fadene og skålene, der bliver båret tilbage til køkkenet, men selvom klokken kun lige har passeret frokosttid, står der allerede et par medarbejdere i det store køkken og gør klar til aftensmaden. Den ene står i køkkenets grøntafdeling og sylter asier, mens to slagtere hænger pølser og pålægsruller i kødafdelingens røgeri. Bageren har bagt de sidste portioner brød og kager og gør nu bagerafdelingen klar til sin kollega, der møder ind om natten for at bage rundstykker og rugbrød til morgendagens morgen- og frokostbuffet.

Gæsterne skal inspireres

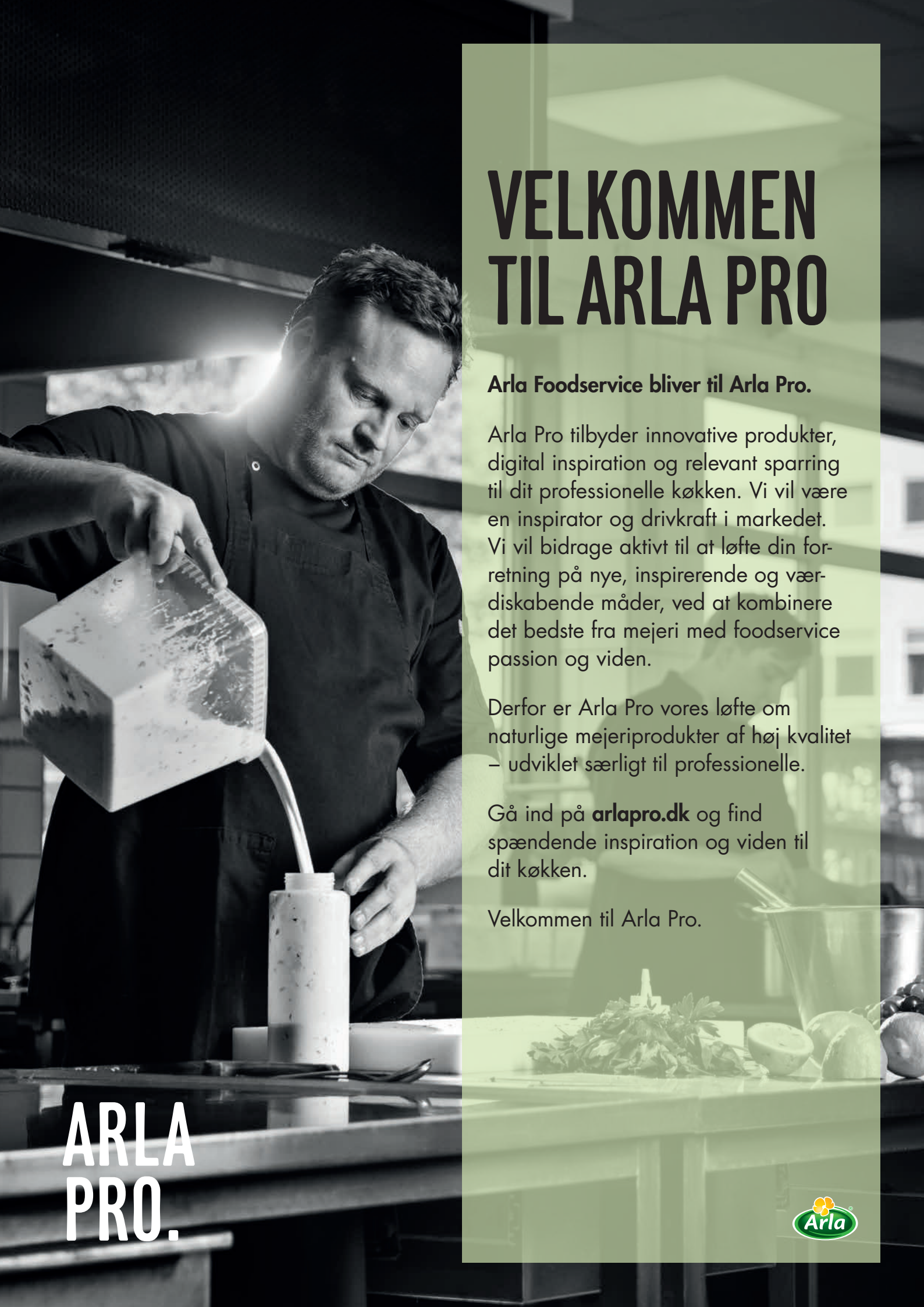
"Har du smagt bulgursalaten?" lyder det fra en gæst til en anden i medarbejderkantinen.

"Det burde du i hvert fald," siger en tredje ved frokostbordet. For Mona Carøe Jensen fylder smagsoplevelsen meget i hendes ambitioner med kantinen.

"Vi vil gerne udfordre folk på smag og lege med nye råvarer i kantinen. Ambitionen er at servere endnu flere forskellige retter fyldt med smag, der kan være med til at inspirere vores gæster til selv at gå i køkkenet og kombinere forskellige smage under madlavningen derhjemme," siger hun.

BLÅ BOG

- Mona Carøe Jensen, 52 år.
- Cheføkonoma på Randers Regionshospital siden 2009.
- Chef for patientkøkkenet, kantinen og diætkontoret på hospitalet.
- Uddannet ernæringsassistent og økonoma.
- Har forskellige lederuddannelser. Senest en diplomuddannelse i ledelse.
- Modtog Årets Økopris 2018 uddelt af Økologisk Landsforening.



VELKOMMEN TIL ARLA PRO

Arla Foodservice bliver til Arla Pro.

Arla Pro tilbyder innovative produkter, digital inspiration og relevant sparring til dit professionelle køkken. Vi vil være en inspirator og drivkraft i markedet. Vi vil bidrage aktivt til at løfte din forretning på nye, inspirerende og værdiskabende måder, ved at kombinere det bedste fra mejeri med foodservice passion og viden.

Derfor er Arla Pro vores løfte om naturlige mejeriprodukter af høj kvalitet – udviklet særligt til professionelle.

Gå ind på **arlapro.dk** og find spændende inspiration og viden til dit køkken.

Velkommen til Arla Pro.

Selvom cheføkonomaen og resten af medarbejderteamet på Randers Regionshospital er stolte af at være nået i mål med økologiprojektet, stopper arbejdet med en sundere og mere miljøvenlig kantine ikke her. Nogle af rengøringsmidlerne er allerede blevet skiftet ud med mere bæredygtige, svanemærkede midler. Næste skridt er at skifte til mere miljøvenligt emballage samt bestik og tallerkener, som bliver brugt af medarbejderne, når de tager maden med ud i hospitalets afdelinger.

"Vi har fået et par tilbagemeldinger fra vores gæster, der siger, at de er blevet inspireret til også at bruge økologiske råvarer derhjemme. Derfor håber vi på, at vi også kan påvirke nogle af gæsterne til at tænke mere miljøvenligt, når de i fremtiden benytter sig af vores mere bæredygtige emballage," fortæller hun.

For Mona Carøe Jensen er den daglige dialog med gæsterne vigtig for kantinens udvikling.

"Samtaler med gæsterne og deres feedback har været motiverende under økologiprojektet, og vi håber, at det vil fortsætte sådan under fremtidige ændringer," siger hun. Frokosten i medarbejderkantinen er ved vejs ende, og forberedelserne til aftenbuffeten er skudt i gang. Der venter gæsterne endnu et økologisk måltid, når aftenbuffeten åbner. ■

Mange sunde alternativer

Anita Sørensen, 63 år,
uddannelseskoordinerende overlæge

Hvad synes du om maden?
Jeg synes, maden i kantinen er fremragende, fordi der er rigtig meget at vælge imellem, og det smager godt. Det bliver præsenteret, så det fremstår lækkert og appetitligt, og så er der rigtig mange sunde alternativer, og det værdsætter jeg.

Hvad synes du om, at maden er økologisk?
Det er bare et ekstra plus. Det er rigtig godt at se, at kantinen er nået så langt med deres økologiprojekt, men jeg ville spise her, uanset om det var økologisk eller ej.

Hvad er det bedste ved maden i kantinen?
Det bedste ved maden er nok, at man kan smage, at det er friske råvarer, der serveres. Det er hjemmelavet, og det hele er lavet fra bunden, og det værdsætter jeg.

Inspiration til madlavningen

Annette Larsen, 61 år,
uddannelsesansvarlig sygeplejerske

Hvad synes du om maden?
Den er rigtig fin, fordi den er varieret og sund – og så er den økologisk.

Hvad synes du om, at maden er økologisk?
Det er et kæmpe plus, at den er økologisk. Jeg synes dog, at der skal være en balancegang i, hvor vi lægger vores prioriteter på hospitalet, specielt i en tid, hvor vi skal spare så meget. Når det så er sagt, så synes jeg, det er rigtig lækkert med økologi.

Hvad er det bedste ved maden i kantinen?
Det bedste er, at den altid smager godt. De formår at få sund mad til at smage godt. Der er tit mange spændende retter, som også giver inspiration til min madlavning derhjemme. Jeg synes også, det er godt, at man kan købe mad med hjem fra kantinen. Det benytter jeg mig af en gang imellem.

Kan altid blive mæt

Thomas Damgaard Jessing, 46 år,
afdelingslæge på anæstesiologisk afdeling

Hvad synes du om maden?
Den er fremragende. Her i kantinen kan jeg altid blive mæt af noget, jeg synes er godt.

Hvad synes du om, at maden er økologisk?
Det er fint, at maden er økologisk, men det er ikke noget, der betyder noget for mig. Jeg ville uden tvivl spise her, selv hvis kantinen ikke serverede økologisk mad.

Hvad er det bedste ved maden i kantinen?
Det bedste er, at jeg altid kan finde noget, jeg kan lide at spise. Det er ikke sådan, at jeg skal stå og sortere i maden for at finde noget rigtig godt.

Dr.Oetker Professional

Gelatine er ikke bare gelatine

– få succes med husblas

Til madlavning, bagning og desserter

Dr. Oetker Danmark A/S | +45 44 94 52 33 | Find opskriften på www.oetker-professional.dk

TEKST: METTE IVERSEN
FOTO: MILLE STENGÅRD, MARIA CHARLOTTE LARSEN/CARROTSTICK, ALL OVER PRESS

Marie Klee anbefaler græskar

Fyldigt kød i smuk indpakning

Spis især græskar, hvis du er gravid eller planlægger at blive gravid. Græskar er rigt på folinsyre, som er en form for B-vitaminer og anbefales under den første del af graviditeten. Folinsyre spiller en vigtig rolle for celledeling og er med til at forebygge misdannelser hos fostre. Græskar giver samtidig kroppen gode portioner af A- og C-vitamin.

MARIES GRÆSKARTIP

Forlæng græskarsæsonen med græskaristerninger i fryseren. Isterningerne kan bruges i supper, risotto, grød eller smoothies. Isterningerne laves ved at skære et græskar i halve, fjerne kernerne og bage det mørt i ovnen. Ca. 45 minutter. Lad det bagte græskar køle af, og blend med lidt vand, indtil kødet får konsistens som en tyk puré. Hæld mosen i isterningbakker, og frys ned. Nu har du altid klar i en fart-græskar på lager.

Vidste du, at ...

skallens farve giver et fingerpeg om, hvad græskarret egner sig til i køkkenet. De orange kan blendes til en cremet puré, mens de grønne og grå græskar er mere grove i strukturen og derfor egner sig bedre til mos med bid i. Det skyldes forskellen på græskarsorternes tørstofindhold.

1.190,49 kg

vejede verdens største græskar. Det blev dyrket af tyske Mathias Willemijns i oktober 2016. Han tog titlen fra schweiziske Beni Meier, der to år tidligere frembragte en mastodont af et græskar på 1.054 kilo.

KILDE: GUINESSWORLDRECORD.COM

”**Græskar er interessant som råvare, fordi** det er så alsidigt. Græskar har en sødme, som kan bruges i både det salte og søde køkken. Fx i cheesecakes, pandekager og brød. Det kan bruges i stedet for ris og kartofler på middagstallerkenen. Og så er græskar dekorative. Både som hel grøntsag og med den flotte orange farve i maden.

Den perfekte makker til græskar er ...

mel

Det lyder måske lidt mærkeligt, at græskar går godt sammen med mel, men jeg vil gerne opfordre til at bruge græskar i bagværk og kager. Græskar giver sødme og samtidig mulighed for at snige mere grønt og dermed flere næringsstoffer med i maden.

”**Det særlige ved græskar er,** at grøntsagen ofte kan træde i stedet for kød, fordi græskar får en fyldig umamismag, når det for eksempel bages i ovnen med lidt olie og salt.”

Lad være med at

bruge tid og kræfter på at skrælle græskar. Skrællen kan sagtens spises, hvis blot græskarret er økologisk. Når du laver suppe eller puré, kan du bare blende skrællen med.

Marie Klee er redaktør og indehaver af Carrotstick – et hold af foodies, der arbejder med at udvikle opskrifter og med formidling af sund og velsmagende mad, som er let at lave. Hun er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed og har sammen med kollegerne i Carrotstick udgivet kogebogen ”Gulerødder”. Dyk ned i Carrotsticks madunivers på www.carrotstick.dk.

Græskarbygotto med valnødder

Til 2 personer

Du skal bruge:

- 2 dl perlebyg
- ½ hokkaidogræskar
- 1 spsk olivenolie
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- 100 g parmesanost
- 50 g valnødder
- ½ dl hvidvin
- 100 g mascarpone
- Salt

Sådan gør du:

Kog perlebyggen mør i usaltet vand. Dræn vandet fra, men gem lidt.

Flæk græskarret, og fjern kernerne med en ske. Skær eller skræl skrællen af med en god kartoffelskræller. Skær græskarkødet i tern, ca. 1 x 1 cm, og steg dem i olivenolie på en stor, varm pande, uden at de tager for meget farve. Hak løg, og skær hvidløget i tynde skiver. Riv parmesan, og hak valnødderne. Sautér løg og hvidløg på panden med de stegte græskartern. Løg og hvidløg skal ikke tage farve. Tilsæt hvidvin, og krydr med salt.

Kom derefter perlebyggen på panden sammen med lidt af kogevandet (ca. 1 dl, måske lidt mere). Tilsæt til sidst parmesan og mascarpone. Lad det hele varme igennem, til det er cremet, og græskarret er helt mørt. Vend valnødderne i bygottoen. Smag til med salt, og tag panden af varmen.

GØR SOM CHARLOTTE – FANG FRÅSERNE I DIT STORKØKKEN

VARME-FRÅS
Indfinder sig, når maskin er for tidligt..!
FANG FRÅSERNE - www.fangfraserne.dk

NATTE-FRÅS
Lister rundt og suger unødvendig energi efter lukketid..!
FANG FRÅSERNE - www.fangfraserne.dk

”Vi sparer nu mere end 12.000 kroner om året ved at slukke for alt standby-forbruget, når hotellet er lukket. Og en udskiftning af vores ventilation og køleudstyr giver en årlig besparelse på henholdsvis 33.000 og 25.000 kroner. Hele forløbet har været en god oplevelse i vores organisation og det har været fedt at opleve, hvordan medarbejderne blev engagerede i at finde grønne besparelser. Der gik virkelig sport i det.

Jeg vil varmt anbefale mine kollegaer at sætte sig ind i ”Fang Fråserne”. Jeg er overbevist om, at der er store besparelser at hente for de fleste.”

Charlotte Riberholt,
Adm. direktør,
Skanderborg Park Hotel & Konference

Lad fråserjagten begynde

Selvom der allerede er fokus på elforbruget i dit storkøkken, er der formentlig stadig fråsere løs. Små og store energimonstre, der hver dag æder sig ind i dit budget. Bid for bid...

Nu skal de findes, fanges og fjernes! Derfor tilbyder vi et effektivt forløb, hvor du får målt energiforbruget helt ned til den enkelte køkkenmaskine. Og hvor du undervejs får konkrete anbefalinger til, hvor og hvordan der kan spares – og hvor meget der kan spares.

Kontakt os og hør mere:
Energikonsulent Lars Janke, KEN STORKØKKEN A/S
lj@kenstorkoekken.dk - www.fangfråserne.dk

GRØNNE-FRÅS
Er glad for at være blevet en del af dit hold..!
FANG FRÅSERNE - www.fangfraserne.dk

FlexMeter

KEN STORKØKKEN®
god service gør forskellen – før, under, efter

AV, MIN ARM!

Onsdag den 31. oktober kl. 15-18
Sted: Kystvej 80, 9400 Nørresundby

En travl hverdag i køkkenet kan slide på kroppen, men med de rette tricks og den rette viden kan du skåne kroppen for slid. Kom og lær hvordan! Mette Sloth fra Frigodan og Michael Larsen fra Mette Munk giver inspiration. Ergoterapeut Trine Ann Peterson vil guide os til bedre arbejdsstillinger og arbejdsgange. Mette og Michael byder på buffet, og vi har også tid til at hygge os sammen. Der vil være en goodiebag til deltagerne.

KOM FRISK – leder, kollegaer og medarbejdere!

Tilmelding senest den 22. oktober til Gitte Vangsø på mail fam.vangsoe@gmail.com.
Pris for medlemmer: Gratis.
Pris for ikkemedlemmer: 200 kr. Betales på dagen.
MobilePay: 72919.

OPLEV, HVOR TARTELETTEN KOMMER FRA

Onsdag den 31. oktober kl. 16
Sted: Christiansborgvej 7, 7560 Hjerm

Humlum Brød åbner dørene til brødfabrikken i Hjerm ved Holstebro for at vise os produktionen af butterdejsprodukter. Salgschef Bent Riis Jensen viser os rundt og præsenterer spændende nyheder i produktionen. Eftermiddagen slutter af med lidt godt til ganen fra Humlum Brød.

Tilmelding senest den 25. oktober til Lene på e-mail leneruby@gmail.com eller mobil 51 94 06 70.
Pris for medlemmer: 50 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 100 kr.
Betales ved tilmelding på MobilePay: 80941.

BAGEKURSUS HOS ENGELHARDT

Tirsdag den 6. november kl. 16-20
Sted: Engelhardt, Hjulmagervej 8 e, 7100 Vejle

Få ny inspiration til at bage brød og boller hos Engelhardt. Vi skal lære om dejføring og slå dej til brød, boller og scones op. Når vi har bagt, slutter vi af med pålægsbord med friskbagt brød og boller.

Tilmelding senest den 29. oktober til Inge Marie Ravn på e-mail imravn63@gmail.com eller mobil 23714746. Maks. 20 deltagere, "først til mølle".
Pris for medlemmer: 150 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 300 kr.
Betales på konto: 9551 6580901342 ved tilmelding eller på MobilePay: 72127.

VINSMAGNING HOS COPPER BOX

Onsdag den 7. november kl. 16-20
Sted: Copper Box café og bar, Finlandkaj 2, 5000 Odense C

Kom til en hyggelig eftermiddag og aften med god vin i glasset på caféen Copper Box. Allan fra Kjær Sommerfeldt skænker vinen, som er særligt udvalgt til maden lavet af Mikkel Thrane fra Copper Box. Menuen vil have et nordisk strejf. Vinene ligger prismæssigt på et niveau, så de passer ind i vores hverdag, når vi står for forplejning ved konferencer, kurser og receptioner.

Tilmelding senest den 29. oktober til Susanne Banke på e-mail suba@jfmedier.dk eller telefon 40 26 66 05 (efter kl. 18).
Pris for medlemmer: 175 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 450 kr.
Betales på konto: reg. 5975, kontonr. 0005000698.
Oplys deltagernavn + arrangement.
Vi har plads til 35 deltagere.

JULEBANKO

Tirsdag den 20. november kl. 17
Sted: Kantinen hos Annette Iversen, Business Park Nord, Øster Allé 6, 9530 Støvring

Julebanko, julemad og julehygge. FKK Nordjylland inviterer dig til hyggelige timer i julens tegn.

Vi begynder aftenen med bankospil – glæd dig til spændende gevinster! Bagefter byder vi på mad og godter. Arrangementet er for aktive medlemmer og leverandører.

Tilmelding senest den 16. november til Annette Iversen på e-mail kantine@businessparknord.dk.
Pris for medlemmer: 150 kr.
Betales på dagen på Mobilepay: 72919.

JULEBRUNCH

Lørdag den 1. december kl. 17
Sted: Nordic Restaurant, Østergade 30, 7400 Herning

Vores altid hyggelige juleafslutning bliver denne gang til lørdagsbrunch. Vi skal hygge, snakke om året, der gik, hvad der sker næste år, spise lækker brunch og nyde et glas vin eller øl. Husk en gave til 50 kr., så vi kan fyre op under vores pakkespil. Efter brunchen kan vi slentre en tur og se på Hernings juleudsmykning, nyde et glas gløgg et sted i byen eller gå hver til sit.

Tilmelding senest den 23. november til Janni på mobil: 20 93 56 71.
Pris for medlemmer: 100 kr.
Pris for ikkemedlemmer: 225 kr.
Beløbet indbetales Mobilepay: 80941.

ÅRSMØDE 2019

Lørdag den 16. marts – søndag den 17. marts 2019
Sted: Vingsted hotel- & konferencecenter, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten

Kom og vær med til en hyggelig weekend, hvor vi mødes omkring faget som vores fællesnævner og interesse og genser kolleger, "gamle" kolleger, studiekammerater og andre medlemmer af Kantine & Køkken. Der vil være foredrag, hygge, samtaler, generalforsamling, opsamling, lækker mad, grin og gåtur, præmier og sang.

Arrangementet er kun for medlemmer:
Pris for hele årsmødet inkl. overnatning:
enkeltværelse: 1.300 kr./dobbeltværelse: 900 kr.
Pris for deltagelse uden overnatning: 500 kr.
(Ret til ændringer forbeholdes). Sidste og bindende tilmelding: 10. januar 2019 til Inge Marie Ravn på e-mail imravn63@gmail.com eller tlf. 23 71 47 46.

Derfor!

RATIONAL

"Før brugte 3-4 medarbejdere flere timer om ugen på manuel rengøring af vores ovne med kemikalier.

Nu gør RATIONAL-ovnene det selv om natten"

Brian Pedersen
Leder af køkkenområdet, Center Pleje og Omsorg, Rebild Kommune

Kan vi og RATIONAL også gøre noget for dig?

Kender du BENT BRANDT?

- Danmarks største leverandør til restauranter, kantiner og storkøkkener
- 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
- Bestil inden kl. 14 – så leverer vi den følgende hverdag
- På vores hjemmeside kan du tilmelde dig vores nyhedsmail og tilbudsavisen '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

nye medlemmer

TEKST: EMA SEFEROVIC

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 og faglige fællesskab.

Dace Klasupa, Kragelund Efterskole
Pia Skytthe Pedersen, Rynkeby Foods
Mira Anna Kierkegaard Nielsen, MulerPosen
Anni Jensen, Partner Revision Herning
Majbritt Adelsten, Mercantec
Mette Opstrup, Børnenes Univers, Billund
Heidi Lorensen, Børnenes Univers, Billund
Trine Blaabjerg, Egetoft Aktivitet og Træning
Anne Feddersen, Sano, Middelfart
Heidi Bisgaard, Rynkeby Foods
Heidi Leth Gosch, Suni Catering Aps
Berit Nielsen, Dalum Landbrugsskole

Nyt medlem

DACE KLASUPA, 34 ÅR
ERNÆRINGSASSISTENT PÅ KRAGELUND EFTERSKOLE.

Hvordan vil du beskrive jeres kantine?
"Vi er tre ansatte og laver mad til 100 elever samt efterskolens personale. Men vi får også hjælp fra eleverne. Vi har nemlig en elevordning, hvor tre elever hver dag kommer og hjælper til med serveringen i spisesalen. De hjælper også til i køkkenet, hvor de skræller gulerødder og kartofler eller ælter dej. Gennem denne ordning giver vi de unge mennesker en mulighed for at lære at lave mad fra bunden af. Det skaber en god stemning i køkkenet, når eleverne kommer. De er ivrige efter at lære og hjælpe til, og det er vi glade for."

Hvad kendetegner jeres mad?
"Vi laver meget varieret mad, både fordi vi i køkkenet synes, det er spændende at prøve nye opskrifter af, og fordi vi gerne vil udfordre elevernes smagsløg. Vi serverer selvfølgelig klassiske danske retter som for eksempel hakkebøf med kartofler, ærter og sovs, men vi bestræber os også på at give eleverne muligheden for at smage på retter fra fx Indien, Italien og Brasilien. Det er også vigtigt for os, at maden er lavet af friske råvarer. Vi har derfor vores egen urtehave, hvor vi dyrker forskellige grøntsager som squash, gulerødder og rødbeder."

Hvorfor har du meldt dig ind i Foreningen Kantine & Køkken?
"Jeg blev inviteret til et foredrag med tv-kok og madblogger Mette Løvbom. Det var et gratis arrangement, Kantine & Køkken afholdt, som jeg tog med til sammen med mine kolleger. Det var rigtig spændende og lærerigt, fordi jeg fik en masse fagligt ud af det, samtidig med at jeg lærte nye mennesker at kende. Efter arrangementet besluttede jeg mig for at melde mig ind, da jeg i fremtiden gerne vil deltage i flere inspirerende arrangementer."

fødselsdage

50 år

Lone Hillestrøm, 07.11. *Køge*
Jesper Aaen, 13.11. *Birkerød*

55 år

Tinne Kathrine Johnsen Nielsen, 09.11. *Hadsund*
Ellinor Holm, 28.10. *Harboøre*
Mette Frandsen, 14.11. *Heils*
Charlotte Simonsen, 23.11. *Holstebro*

60 år

Hanne Yde, 18.10. *Middelfart*
Jytte Mortensen, 22.10. *Aalborg*
Mogens Egeskov-Madsen, 31.10. *Greve*
Lise Højmark, 23.11. *Odense*
Anne Kock Sørensen, 25.11. *Vallensbæk*

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
Hornshøjparken 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

REDAKTION & PRODUKTION

Redaktion
Ansvarshavende: Jan Andersen, Foreningen Kantine & Køkken, formand@kantinen.dk

Redaktør: Kristine Jægesen Wilkens, OTW AS – www.otw.dk

Journalist/redaktionssekretær: Mette Iversen, Ordfabrikken

Design & produktion
OTW AS – www.otw.dk

Annoncesalg
Gitte Kastrup
Mobil: 27 84 81 38
gitte.k@dgmedia.dk
www.dgmedia.dk

FMK
SPECIALMEDIERNES OPLAGSKONTROL

Oplag ifølge Fagpressens Medie Kontrol: 5.200 eksemplarer

ISSN 0022-8885
Kantinen udkommer 6 gange årligt

Deadline for annoncer til Kantinen nr. 6: 16. oktober

Forsidefoto: All Over Press

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

ØKO SERIEN

Økologiske
HELÆG 1 KG
Varenummer: 1000390

HELÆG 5 KG BIB
Varenummer: 1000228

Økologiske
ÆGGEHVIDER 1 KG
Varenummer: 1002601

Økologiske
ÆGGEBLOMMER 1 KG
Varenummer: 1001601

Økologiske æg lægges af høner, der har adgang til udendørs hønsegård – året rundt. Hønsegården skal være dækket af græs eller anden vegetation, og der skal være både læ og beplantning i form af træer og buske. Økologiske høner får GMO-frit foder.

Vores økologiske serie fås i både 165 g og 1 kg flasker, der har et integreret målesystem og er lette at håndtere.

Find vores fulde økologiske sortiment på www.danaeg.dk/b2b.

Leverandør til Det Kongelige Danske Hof
DANÆG
• SIDEN 1895 •

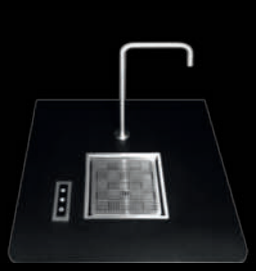
Danæg Products A/S | Maglegårdsvej 13 | 4000 Roskilde | Danmark | Tlf: +45 46 38 18 00 | www.danæg.dk/b2b

ZegoWater
Scandinavian Water Design

Dansk kvalitetsvandkøler i smukt design

ZegoWaters vandkølere er et 100 % dansk designet produkt, som passer perfekt til det moderne kantine eller kontor. Ingen pant, plastik og transport.

De elegante vandhaner er 100 % dansk designet enkelthed og minimalisme, som passer perfekt til den nordiske boligindretning. Det hele er designet i Danmark og produceret inden for EU, og der er tænkt kvalitet ind i alle led, uanset om det gælder design, funktionalitet, driftssikkerhed og holdbarhed. ZegoWater er et 'buy to keep' produkt, der er konstrueret til minimum 15 års drift.



ZegoTech ApS | Tlf.: +45 70 22 15 38 | www.ZegoWater.dk | info@ZegoTech.dk

fødevarer

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.

FOODSERVICE
Hørsvinget 1-3
DK-2630 Taastrup
Tlf. 43 58 93 00
www.orklafoods.dk
Orkla Foods Danmark repræsentere nogle af Danmarks mest kendte mærker – f.eks. Beauvais, Bähncke og Den Gamle Fabrik. De fleste af vores produkter er dansk produceret og passer til dansk madkultur. Danske madvaner ændre sig og derfor udvider vi løbende vores sortiment – f.eks. med vegetariske køderstatningsprodukter under mærket Anamma.

En ting er rigtige produkter, en anden ting er inspiration. Vi lægger stor vægt på at kunne inspirere. På vores professionelle madsite – FoodAppeal.dk – kan du hente daglig inspiration til dine serveringer med produkter fra Orkla Foods.

ROYAL GREENLAND A/S
Hellebarden 7
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 15 44 00
www.royalgreenland.com/dk/foodservice
Salg
Flemming Trosborg, tlf. 41 88 26 64
fltr@royalgreenland.com – Område Nord
Niels Pinderup, tlf. 22 11 70 49
nipi@royalgreenland.com – Område Syd
Michael Kaisler Thomsen, tlf. 41 99 84 53
mika@royalgreenland.com – Område Sjælland
Anne Jakobsen, tlf. 21 25 55 04
anja@royalgreenland.com – Storkøkkener

Royal Greenland leverer bæredygtige fiske- og skaldyrsprodukter af højeste kvalitet, som du kan skabe særlige og lækre retter med i dit køkken.

grossister

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 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.

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 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.

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 +15.000 varer.

Nem bestilling via vores webshop på **www.fullhouse.dk**

Levering
Faste distributionsruter på Sjælland.
Ring og hør hvornår vi er i dit område.
Gratis levering ved køb over kr. 1500,00 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

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

JDE PROFESSIONAL
Nyvang 16, 5500 Middelfart,
tlf. 79 31 38 38, www.jdeprofessional.dk

Kaffe- og maskinløsninger til det professionelle marked.

Godt brød til sidste krumme

Schulstad Bakery Solutions tror på en grønnere fremtid! Vi tror på økologi med mening, at arbejde med madspildsstop og at bruge grønt i sæson er vejen til en bedre fremtid. Netop derfor udgiver vi inspirationsmagasinet GRØNNE LØFT, der er udformet som et 3-i-1 værktøj efter dit køkkens fokusområder. Vi giver inspiration til, hvordan bæredygtigheden kan gribes an, så det gør en forskel i både små og store køkkener.

Læs inspiration inspirationsmagasinet 'GRØNNE LØFT' på: schulstadbakerysolutions.dk

Schulstad
BAKERY SOLUTIONS

kaffemaskiner

NIMAND A/S
Thistedvej 62
9400 Nørresundby
Denmark
CVR-nr. 19 72 86 92
Tlf. 70 20 99 44
nimand@nimand.com
www.nimand.com

- *Landsdækkende kaffe- og kaffemaskine samt drikkevandsløsninger*
- *WMF – Crem – FAEMA*

kantinevikarer

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

TEMP-TEAM
Hurtig og fleksibel vikarassistance.
Faguddannede konsulenter med stor erfaring med levering af vikarer inden for kantine og køkken.
Ring til os på 70 10 09 44
Mandag-torsdag kl. 05.30-16.30
og fredag kl. 05.30-16.00
Eller besøg os på www.temp-team.dk

konfekture og snacks

KONNERUP & CO APS.
Svendborgvej 399
5600 Faaborg
www.konnerup-co.dk

Med et hjerte, der banker for store smagsoplevelser, enkle råvarer og uovertruffen kvalitet, er Konnerup & Co. et chocolaterie ud over det sædvanlige. Det var netop passionen, der drev konditor og chocolatier Henrik Konnerup, da han i 2003 grundlagde virksomheden, og det er den samme begejstring for chokolade, der den dag i dag sikrer at hver enkelt stykke chokolade smager som en lille bid af himlen.

Kontakt Bent Hougaard og hør nærmere:
+45 2121 8060
Bent@konnerup-co.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

specialiteter

C&E GASTRO-IMPORT APS
Kanalholmen 19, 2650 Hvidovre
Tlf. 48 47 55 11, Fax 48 47 53 88
www.gastro-import.dk
dialog@gastro-import.com

Ost, charcuteri og andre specialiteter fra Frankrig, Irland, England, Østrig, Italien, Spanien, Portugal, Grækenland og Schweiz.
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.

storkøkken

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

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.

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*
- *Ændringer/tilpasninger af rustfrit inventar foretages på stedet. F.eks. isvejsning af sump, si og kugleventil i eksisterende vask*
- *Alle former for rustfri specialopgaver udføres*
- *Weekendvagt*

KANTINEN
FAGBLADET FOR KANTINE OG KØKKEN

For annoncører, der leverer produkter og services til kantiner og storkøkkener, er KANTINEN din direkte vej til beslutningstageren.

Magasinet KANTINEN giver dig kontakt til køkkenledere med ansvar for indkøb, økonomi, personaleledelse, udvikling, indretning og fornyelse og er stedet hvor køkkenledere og leverandører mødes.

ANNONCESALG
Senior konsulent Gitte Kastrup ·
Direkte: +45 72 34 12 34 · Mobil: +45 27 84 81 38
Email: gitte.k@dgmedia.dk ·
www.linkedin.com/in/gittekastrup

dg MEDIA

PASTEURISEREDE ÆG

Pasteuriserede
ÆGGEBLOMMER
Varenummer: 1001605

Pasteuriserede
ÆGGEHVIDER
Varenummer: 1002605

Pasteuriserede
HELÆG
Varenummer: 1000395

Nordiske skrabeæg! Danægs flydende pasteuriserede skrabeæg uden konservering, er lette at håndtere og kan bruges direkte fra emballagen, med det smarte målesystem.

Se opskriften på denne lækre Isbombe fra konditorlandsholdet og find mere inspiration på **www.Danæg.dk/b2b**

Leverandør til Det Kongelige Danske Hof
DANÆG
• SIDEN 1895 •

Danæg Products A/S | Maglegårdsvej 13 | 4000 Roskilde | Danmark | Tlf: +45 46 38 18 00 | www.danæg.dk

Mangler du en kok nu eller resten af sæsonen?

På Jobnet for Arbejdsgivere kan du oprette en jobordre på en kok.
Du får CV'er på kokke, der er klar til job, direkte fra jobcentret.

Nem og gratis service på jobag.jobnet.dk

jobnet
for arbejdsgivere

NIMAND®

Nimand A/S | Telefon 70209944

WMF 1100 S

2,- kr. pr. kop

*Alt inklusiv.

*Inkl. Lavazza Kaffe, Sukker, Kakao/mælkepulver, Vandfiltre, Rensetabletter og Service

Gratis prøveperiode

HØR NÆRMERE
7020 9944

For yderligere information eller forespørgsler, omkring leasing af kaffeautomater eller andre produkter, er du altid velkommen til at kontakte os på tlf. +45 7020 9944 eller email nimand@nimand.dk

www.wmf.dk