

Sociale tilbud



# Madliv København





**Madliv**

**København**



# Indhold

Forord	4
Det gode madliv	7
Et måltid er ikke bare et måltid	8
Mål og værdier	10
Den rette ernæring	14
Velsmag og kulinarisk kvalitet	18
Bæredygtig velsmag	22
Økologi	24
Sæsonråvarer	28
Klimavenlige måltider	31
Mindre madspild	38
Måltid og maddannelse	43
Find hvad du søger	48

**Et nyt  
kapitel i  
en god  
historie**

Mad er ikke bare mad. Og et måltid er ikke bare et måltid. Det er så meget større og så meget mere end smag og behag. Måltidet er et af de vigtigste sociale samlingspunkter i vores liv og samfund, som styrker fællesskabet mellem generationer og bygger bro mellem samfundskel. Mad kan være en samtalestarter, der bryder isen mellem fremmede personer og skaber nye relationer. Og som historiefortæller kan traditionerne og håndværket forbundet med måltidet styrke båndene mellem grupper, kulturer og lande, og invitere individer inden for i et nyt fællesskab. Kort sagt, er der ingen grænser for, hvad mad kan.

Næsten al den mad, vi serverer i indsatser og tilbud i dag, er økologisk. Det er en unik satsning på bæredygtighed i offentlige måltider – ikke bare i Danmark men på verdensplan.

Vi kan i det hele taget noget særligt med måltider i de over 1.000 offentlige køkkener i Københavns Kommune. Det har vi vist siden 2001, hvor vi via en stor fælles indsats har løftet kvaliteten af maden og har styrket de sociale fællesskaber omkring måltiderne. Det har givet sunde, velsmagende og bæredygtige måltider, der bidrager til den økologiske omstilling i samfundet.

Vi er nået langt, og det skyldes det store arbejde, som alle I, der står for måltider i det daglige, udfører. I gør en forskel for rigtig mange mennesker. Jeres indsats fortjener stor ros og anerkendelse, den kan I være stolte af. Tak for det.

I SOF sikrer I en sund og bæredygtig kost til anbragte børn og unge, borgere med fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser og udsatte borgere. Derfor er køkkendrift i vores over 100 køkkener langt fra én størrelse. Vi spænder fra store produktionskøkkener, der står for døgnforplejning til mange, til små

køkkener hvor beboere i et døgntilbud selv laver mad. Alle disse forskelle til trods, er tilbuddene i SOF med til at løfte en af verdens mest ambitiøse satsninger på det gode måltid.

Økologiomlægningen har vist, at offentlige køkkener ikke bare kan følge med udviklingen, men kan gå forrest og vise vejen. Vi er kommet langt med økologien, og det næste naturlige skridt er at sætte fokus på måltidernes klimaprofil.

Med klimaomstillingen i den nye Mad og Måltidsstrategi tager vi hul på et nyt kapitel. Målet er at reducere måltidernes klimaaftryk med 25 procent. Det skal ske, uden at vi går på kompromis med sundhed, velsmag og madglæde. Og med indkøb for godt 280 mio. kr. fødevarer årligt kan vi som kommune være med til at sætte en ny grøn kurs for en bæredygtig fødevarerproduktion.

Madliv København skal hjælpe os med at komme i mål med den grønne omstilling. Der sker med fokus på rådgivning, kurser og løbende sparring om alt ved mad- og måltidsarbejdet.

Vi har sat os et ambitiøst mål. Især fordi vi med økologiomlægningen allerede har gjort vores måltider meget grønnere. Nu skal vi igen vise, at vi i Københavns Kommune kan gå forrest og vise vejen, til gavn og glæde for københavnere i alle aldre.

### **God appetit!**

#### **Socialborgmester**

Mia Nyegaard

#### **Overborgmester**

Lars Weiss





# Det gode madliv

Madliv København er en indsats for velsmagende, sunde og bæredygtige måltider i Københavns Kommune. Som en del af indsatsen kan alle tilbud få rådgivning og kurser fra Meyers Madhus. Materialet her danner afsæt for rådgivningsforløbene – men det kan også bruges uafhængigt som støtte til at arbejde med de mål for mad og måltider, der er politisk vedtaget i Københavns Kommune.

Materialet henvender sig til alle faggrupper i tilbuddene – ledere, køkkenmedarbejdere, pædagoger og sundheds- og omsorgsmedarbejdere. Alle erfaringer viser, at det er, når alle faggrupper arbejder sammen om mad og måltider, at man lykkes bedst.

Brug bogen her til at udforske, hvilket madliv I ønsker hos jer. Måltider er en stor og vigtig del af hverdagen for alle mennesker. Når I styrker arbejdet med mad og måltider, så skaber I værdi for borgerne – hver eneste dag. For nye medarbejdere kan materialet bruges som en introduktion til mad- og måltidsarbejdet i Københavns Kommune.

## **Gratis rådgivning og kurser til alle tilbud**

Alle tilbud får et rådgivningsforløb fra Meyers Madhus, der kan understøtte arbejdet med alt det, der beskrives her i bogen. Rådgivningsforløbet er en hjælp til at arbejde med de politisk vedtagne mål for mad og måltider – og med de ting, I er særligt optaget af hos jer. Forløbet er et samarbejde, der tager udgangspunkt i jeres hverdag, udfordringer og behov og kan vare tre, seks eller tolv måneder.

Ud over forløbet kan I tilmelde jer kurser, som også er gratis – og som er udviklet og målrettet til tilbuddene i Socialforvaltningen. I kan desuden altid kontakte Meyers Madhus for råd og vejledning. Står I f.eks. og skal rekruttere nye køkkenmedarbejdere, kan I få hjælp til det. Læs mere om rådgivning og kursustilbuddene på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) eller kontakt Meyers Madhus direkte på tlf 26773116 eller mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk).

# Et måltid er ikke bare et måltid

I tilbuddene inden for Socialforvaltningen, som denne bog henvender sig til, er der mange forskellige borgergrupper og mange forskellige typer af tilbud og måder at organisere hverdagen på. Den store forskellighed har vi tilstræbt at rumme bedst muligt, så der er noget at hente for alle, uanset hvordan jeres hverdag ser ud.

Bogen er bygget op omkring det, der er fællesnævnerne uanset målgrupper og tilbudstype – nemlig de overordnede mål og værdier for mad og måltider i Københavns Kommune. Hvert kapitel dykker ned i praktiske forslag og inspiration til at arbejde med målene. Her vil nogle dele være mere relevante for nogle tilbud end for andre. Men der skulle gerne være inspiration at hente, uanset om I arbejder med børn eller voksne, i et døgntilbud eller et dagtilbud, med udsatte eller med voksne med en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. Noget af indholdet vil kræve, at I 'oversætter' det til jeres hverdag og forhold og reflekterer over, hvordan tankerne evt. kan bruges i jeres arbejde – gerne i en fælles tværfaglig dialog.

## Målgrupper og tilbud i SOF

---

Tilbuddene i SOF fordeler sig på Borgercenter Voksne, Borgercenter Handicap og Borgercenter Børn og Unge. Her er således målgrupper i alle aldre, og flere målgrupper med særlige behov, der også har betydning for mad og måltider. Tilbuddene omfatter døgntilbud og dagtilbud, og måltiderne spænder fra fuld døgnforplejning til mellem-måltider, som f.eks. besøgende på et dagtilbud selv køber. Den store forskellighed til trods, er der stadig mange lighedspunkter i, hvad måltiderne kan betyde for borgerne, og hvad de kan bruges til som del af jeres kerneopgave.

## Sådan kan I bruge forslagene

I bogen her afsluttes hvert kapitel af en sektion, der samler op med en række konkrete indspark til at arbejde med det, kapitlet omhandler. De skal læses som forslag, ikke som en endegyldig facitliste. Der er mange måder at arbejde med mad og måltider på, og der er ofte andre tungtvejende hensyn, som måltidsarbejdet skal gå hånd i hånd med.



# Mål og værdier

I Københavns Kommune er det gode måltid en høj prioritet. Maden fra offentlige køkkener er kerneomsorg for børn, voksne og ældre, og i måltidet mødes vigtige hensyn som trivsel, sundhed og maddannelse med ansvaret for bæredygtighed.

I Madliv København arbejder vi med mad og måltider ud fra seks overordnede mål, der bygger på Københavns Kommunes Mad og Måltidsstrategi og sammen sætter en overordnet retning for det gode måltid i Københavns Kommune.

Hver af de seks mål har sit eget kapitel her. Der er dog også overlap, hvor arbejdet under et af målene styrker indsatsen under et eller flere af de andre.

## **Et fælles projekt**

Et godt madliv i det daglige, som er målet med denne indsats, er noget som hele tilbuddet har del i – fra den første tanke om ugens måltider er tænkt, til den sidste ske er lagt tilbage i skuffen. Emnerne her på siderne berører opgaver og fokusområder i køkkenet, i pædagogisk og omsorgsarbejde og hos ledelsen og ikke mindst inddragelsen af borgerne. Det, der lægges op til, er altså en fælles tværfaglig indsats, hvor ledelse og alle faggrupper hver især har noget at bidrage med i samspil med borgerne. Erfaringen er, at den fælles indsats på tværs af alle faggrupper, er det, der gør forskellen.

- 1. Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden**
- 2. Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet**
- 3. Vi bruger 90 procent økologiske varer og har Det Økologiske Spisemærke i guld**
- 4. Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025**
- 5. Vi vil mindske madspildet**
- 6. Vi vil styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse**

**Veje til en fælles indsats**

- Invitér køkkenmedarbejdere med til personalemøder og/eller ind i andre relevante beslutningsrum
- Sæt opfølgning på mad og måltider på dagsordenen – gør f.eks. mad og måltider til fast punkt på personalemøder og opret gerne et madudvalg. Overvej også gerne om borgere og pårørende kan inddrages
- Tag initiativ til, at faggrupperne kan udveksle viden og få forståelse for hinandens arbejdsområder – lad gerne alle medarbejdere deltage ved måltider med jævne mellemrum
- Udarbejd (eller opdatér) et fagligt kodeks eller en mad- og måltidspolitik, hvor jeres vigtigste værdier og rutiner er beskrevet – gør det sammen og brug det aktivt
- Prioritér relevant opkvalificering af medarbejdere – brug de gratis tilbud om rådgivning og kurser

"Jeg har valgt at sige, at køkkenet skal være et åbent sted, som skal bruges, og hvor alle er velkomne. Det har taget noget tid at vænne sig til, at sådan er det nu. Det var så lukket før. Jeg oplever, at hele huset er blevet rigtig glade for, at køkkenet er blevet en del af huset, og et sted hvor der strømmer energi ud."

**Per Gyllstorff, køkkenchef IBOS,**  
instituttet for blinde og svagtseende



# 1. Den rette ernæring

## Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden.

Ved at servere sund mad, der giver næring og energi til dagen, har I mulighed for at understøtte trivsel, sundhed og velvære. Ansvar for det ernæringsmæssige er tydeligt, hvis man f.eks. står for alle måltiderne i et døgn tilbud. Men også de mere sporadiske måltider, som man f.eks. selv køber i en café, kan måske være netop det måltid på dagen, hvor man får noget velsmagende mad med tiltrængte næringsstoffer.

Ernæringsanbefalingerne til alle målgrupper i de sociale tilbud kan findes i *Anbefalinger for den danske institutionskost*, der kan hentes på [altomkost.dk](http://altomkost.dk). Det er en god idé at sætte sig grundigt ind i de dele, der er relevante for jer, og at vende tilbage til dem med jævne mellemrum. I de officielle anbefalinger og vejledninger finder I mange flere nuancer og målgruppespecifikke hensyn i forhold til ernæring, end de overordnede opmærksomhedspunkter, der gives her.

At maden understøtter den rette ernæring, er også en rød tråd i andre temaer. Når man f.eks. har fokus på velsmagen og de gode rammer om måltidet, kan det være med til at sikre, at maden faktisk bliver spist.

### **Når I har ansvar for helheden**

Hvis man står for alle måltider i døgnnet, så indebærer det naturligt et særligt ansvar. Her bliver samarbejdet mellem hele medarbejdergruppen, f.eks. hen over vagtskifter, ofte et meget vigtigt fokus. Så man som et konkret eksempel får fordelt de dejlige, men ikke så sunde ting jævnt ud. En grundig ugentlig menuplanlægning er et godt værktøj til at sikre overblik og fælles fodslag – se gode råd til menuplanlægning side 18. Hvis det er praktisk muligt, så arbejd gerne mellem-måltider ind i den overordnede menuplanlægning. Mellemmåltider er generelt et vigtigt fokus, som kan gøre den afgørende forskel i forhold til at ramme den rigtige ernæring hen over den hel dag. Ikke mindst,





når man arbejder med borgere med særlige ernæringsbehov, som f.eks. småtspisende borgere eller borgere med tygge-synkebesvær.

### **Selvbestemmelsen og sundhed**

Retten til selvbestemmelse kan også være friheden til at vælge mad, der ikke lige passer ind i sundhedsforskrifterne. Her kan arbejdet med velsmagen, med de gode rammer om måltiderne og involveringen i madens tilblivelse ofte motivere til at vælge sundere, veltilberedt mad til, og måske oftere vælge fast food og andre hurtige kalorier fra.

### **Blik for den enkelte**

Hvis man hos jer foretager en egentlig ernæringsvurdering, er det vigtigt, at det gøres jævnlige, da behovene kan ændre sig. Det er ikke mindst vigtigt at holde øje med og reagere hurtigt på faresignaler. Utilsigtet vægttab er f.eks. altid problematisk – også hvis man har diabetes og/eller er overvægtig. Det er samtidig vigtigt at justere kosten, hvis tilstanden forbedres. Så man ikke f.eks. tilbyder kost til småtspisende unødigt eller for længe.

Hvis I ikke foretager en egentlig ernæringsvurdering, eller hvis kontakten med de spisende er mere sporadisk og skiftende som f.eks. på et værested, så handler det om at danne sig et indtryk ud fra de informationer, man har til rådighed. Tal gerne med borgerne om deres eventuelle helbredsproblemer og særlige kosthensyn.

### **Brug opskrifterne**

På madopskrifter.kk.dk findes der er en stor samling af opskrifter på velsmagende, sund og klimavenlig mad udviklet særligt til de offentlige tilbud i Københavns Kommune. Opskrifterne her er ernæringsberegnet og kan findes til flere forskellige målgrupper i SOF.

### **En professionel opgave**

Det er altid vigtigt at være bevidst om, hvad der er ens egne præferencer og forestillinger, og hvad der er behovet hos den, man står overfor. Man kan f.eks. selv være optaget af at spise magert og groft, men det vil ikke være det rigtige, hvis man f.eks. er underernæret.

### **I en nøddeskal**

---

- Kend og følg de officielle ernæringsanbefalinger og vejledninger, også når der er særlige behov i spil
- Tænk i helheder – planlæg hvis muligt hovedmåltider og mellemmåltider samlet
- Hvis I står for alle døgnets måltider, kræver det et særligt fokus på tværs af medarbejdergruppen. Arbejd med menuplanlægning og kommunikation
- Støt jer gerne til opskrifter, der er udviklet og ernæringsberegnet til målgrupperne
- Se ernæring som en del af en helhed – velsmagende mad serveret i hyggelige omgivelser finder lettere vej til maven



## 2. Velsmag og kulinarisk kvalitet

Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet.

Dejlig mad, som man kan glæde sig til hver dag, giver gode oplevelser og trygge holdepunkter. Og så er velsmagen og køkkenhåndværket en vigtig drivkraft for, at vi kan lykkes med andre ting, f.eks. at få gjort måltiderne mere klimavenlige – uden at give køb på madglæden.

Her i kapitlet fylder sanser og smag mest. Men den kulinariske kvalitet hænger også sammen med kvaliteten af de varer, vi bruger, og alle de principper, der knytter sig til økologi og klima, som de efterfølgende kapitler omhandler.

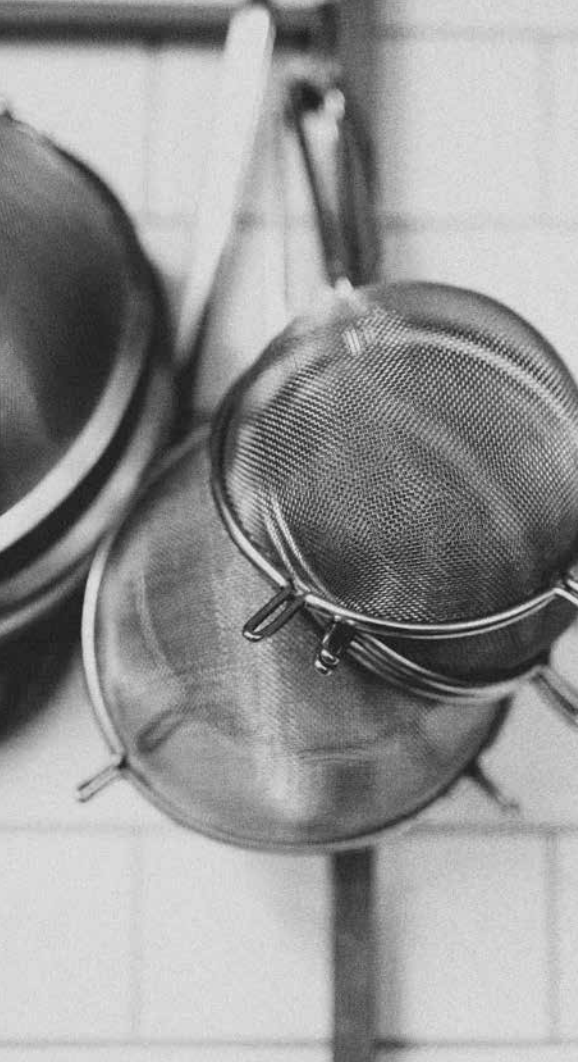
### **Hver sin smag**

Mad er for de fleste noget nært og personligt. Når man oplever at være med i beslutningerne omkring mad og måltider og oplever, at man bliver lyttet til i sine præferencer og ønsker, så bringer det måltiderne tættere på noget hjemligt. Der er mange hensyn, der skal forenes i hverdagen, men når man finder tid og rum til at bruge de medspisendes ønsker som afsæt og inspiration, så kan det også give en større lyst til at spise og deltage. Sæt gerne inddragelsen i system, så den bliver prioriteret, og alle oplever at have ejerskab for stedets madliv.

### **Køkkendrift, der giver tid til velsmag**

Hvis man gerne vil frigive tid og overskud til at arbejde med velsmagen, kan det hjælpe at have et godt greb om selve køkkendriften. Der er mange måder at organisere sit køkkenarbejde på, men her er nogle forslag til inspiration.

- En grundig menuplan for mindst en uge ad gangen gør det lettere at få hensyn som sæson, variation, ernæring og økonomi til at hænge sammen. Og lave en fokuseret indkøbsliste, så varebestillingen bliver præcis, og man ikke står og mangler råvarer i løbet af ugen



- En liste over køkkenopgaver til den følgende dag, inden I går hjem, kan give en god start på næste dag
- Dobbeltportioner, så der er til flere dage, frigiver tid i køkkenet. Simreretter og supper kan f.eks. frys ned til senere brug uden tab af spisekvalitet.
- Klargør, skræl, snit eller hak gerne grøntsager dagen før, de skal bruges.
- Sæt bælgfrugter i blød i god tid, og kog dem dagen før, de skal bruges. Rester af bælgfrugter er også velegnede til frost.

#### **Fra køkken til bord - når der er langt mellem de to**

Hvis I får måltider eller dele af måltider fra et centralkøkken, er der stadig et vist spillerum til at løfte spiseoplevelsen. De her opmærksomhedspunkter kan bidrage til den gode spiseoplevelse:

- Følg vejledninger for opvarmning og anretning fra centralkøkkenet; hvis vejledningerne er mangelfulde, så gå i dialog med produktionskøkkenet
- Varm ikke mad op i for god tid
- Smag gerne på maden, og brug gerne aromatiske

ingredienser som krydderurter, citronsaft og frisk kværnet peber til at give måltidet liv

- Udforsk og brug de muligheder, I har for selv at lave mad. F.eks. bagning eller kogning af kartofler

#### **Vejen til velsmag - en guide**

Man kan komme langt ved at følge en god opskrift.

Men for at ramme den rigtig gode spiseoplevelse, skal alle sanserne i spil - og man skal have fat i smageskeen flere gange. Meget gerne sammen med dem, der skal spise maden.

Opbygning af sanseoplevelsen i et måltid starter, inden du går i gang, når du tænker over hvilke smage, konsistenser og dufte, der skal være en del af måltidet. Og den afsluttes først, når maden er blevet smagt til, serveret og bliver nydt ved bordet.

Når man arbejder med sanseoplevelsen, er der altid mindst fire niveauer i spil: konsistens, aroma, smag og madens udseende.

**Spis med øjnene**

Vi bruger alle vores sanser, når vi spiser. Det, vi ser, er især med til at skabe en forventning om den oplevelse, der venter. Vi genkender maden med øjnene, eller vi ser, at vi ikke kender den. Synet kan være med til at skabe tryghed – eller en let utryghed ved noget ukendt. Begge dele kan være en del af en god spiseoplevelse. Når man skærer råvarer ud, bruger forskellige farver i maden, drysset med urter og arbejder med at anrette maden, er man godt i gang med at lave mad til øjnene.

**Konsistens**

Et måltid bliver mere spændende, hvis det indeholder flere forskellige konsistenser. På tallerkenen skal som udgangspunkt gerne være både bløde, faste og sprøde ting. Supper bliver næsten altid bedre af et sprødt drys eller et godt ristet stykke brød ved siden af. Når du laver mad, så tænk over, hvilke konsistenser, du vil gå efter, og om du kan løfte oplevelsen ved at få en konsistens mere i spil. Når man laver mad til borgere med spisevanskeligheder kan arbejdet med konsistenser få en lidt anden karakter – så er det knasende sprøde f.eks. sjældent det, man går efter. Men også med en lidt mindre palette at arbejde med, kan man tænke over, hvordan konsistens løfter spiseoplevelsen.

**Aroma**

Aromaer er alt det, vi opfatter med lugtesansen, også når vi tygger maden. Aroma er altså noget andet end smag, men bliver ofte omtalt som smag i daglig tale – når man f.eks. siger 'smagen' af estragon eller lakrids. Aroma er også det, vi lugter gennem luften, og som er med til at skabe en forventning om, hvad det er, vi skal spise.

I tilsmagningen kan du godt tilføje ekstra aroma til maden. Du kan f.eks. bruge højaromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal og tørrede krydderier. Til forskel fra de kun fem kendte grundsmage, findes der tusindvis af aromaer. Aroma er meget ofte det, der er meget af, når vi synes, mad smager kraftigt.

**”Varme” eller stærkt**

Den varme eller stærkhed, vi kender fra f.eks. peber og chili, er ikke en smag eller aroma, men en nervepåvirkning. Mens peber og chili giver en brænden (som egentlig er en let smerte), så giver f.eks. peberrod og sennep en anden, mere stikkende eller kølig fornemmelse. Varme/stærkt er en vigtig del af sanseoplevelsen, men vil som regel skulle være afdæmpet.

**Smag**

Der er fem kendte grundsmage, som vi opfatter i munden. De gør hver især noget forskelligt for smagsoplevelsen. Når vi smager maden til, leder vi bevidst eller ubevidst efter en god balance mellem grundsmagene.

**Salt**

Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, mens de andre smage oftere blive overset.

**Surt**

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed. F.eks. tilberedte grøntsager som kogte og bagte rodfrugter, korn, bønner, dampet broccoli, blomkål nærmest skriger på lidt syre fra f.eks. eddike eller citronsaft.

**Sødt**

Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Sødt gør maden mere fyldig og udligner især syrlighed i maden. Lidt sødt kan også få bitre ingredienser til at virke mere milde.

**Bittert**

Det er sjældent, vi er ude efter at lave mad, der er meget bitter. Men en lille smule bitterhed i maden fra f.eks. krydderurter, kål og bitre salater giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

### *Umami*

Umami er den femte og lidt mere uhåndgribelige grundsmag. Den kan bedst beskrives som en sødlig, fyldig smag af kød. Og den er vigtig for, at vi oplever, at maden har fylde. Umami er som regel noget, man skal opbygge langsomt - f.eks. når man tilbereder tomater i lang tid. Men tilsmagningen kan også bruges til at oppe umamien f.eks. med parmesan, soyasauce, fiskesauce eller miso. Når der er godt med umami, kan man klare sig med mindre salt.

### **Smagskilder**

**Salt:** Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers med mere.

**Surt:** Eddike, citrussafter, syrlige frugter som f.eks. æbler, bær, rabarber og syrnede mælkeprodukter.

**Sødt:** Sukker, honning, sirup, frugtsafter, bær, søde frugter, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg.

**Bittert:** De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), nogle salater, kål, citruskaller, oliven, rå løg, kakao.

**Umami:** Kød, modne tomater, svampe, parmesan og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

**'Varme/stærkt':** Peber, chili, peberrod, wasabi, radiser, sennep, ingefær, rå løg, rå hvidløg.

### **I en nøddeskal**

---

- Sæt smag, madglæde og livretter på dagsordenen sammen, så det gode måltid bliver et fælles mål, som alle har del i
- Tænk over samspillet mellem grundsmage, aroma, konsistens og udseende i maden
- Smag maden grundigt til, gerne flere gange og gerne sammen
- Servér maden på en appetitvækkende måde
- Søg inspiration og udveksl opskrifter og idéer med kolleger

**Bæredygtig  
velsmag - økologi,  
klima og kvalitet**



Omlægningen til 90 procent økologi i Københavns Kommunes offentlige køkkener er den mest ambitiøse satsning af sin slags på verdensplan. Med godt køkkenhåndværk og en stor indsats i arbejdet med indkøb, er økologiske råvarer blevet en selvfølge i de københavnske køkkener. Det er der god grund til at være stolt over – og holde fast i. Med den nye Mad- og Måltidsstrategi skal der guldmarker på økologien (med nogle undtagelser – se side 26).

Mens vi har arbejdet med økologien, er bevidstheden om fødevarers klimaaftryk taget kraftigt til. Det er et naturligt næste skridt i indsatsen for bæredygtige måltider, at vi nu går i gang med at nedbringe klimaaftrykket fra måltiderne.

### **Klima og økologi kan gå hånd i hånd**

Klima og økologi bliver nogle gange stillet op som hinandens modsætninger. Nogle økologiske råvarer har nemlig et højere klimaaftryk end samme råvare fra en konventionel produktion. I andre tilfælde kan det være omvendt.

I Københavns Kommune skal der være plads til både økologi og klimahensyn. De to dagsordener bidrager på forskellig vis til et bredt og helhedsorienteret arbejde med bæredygtighed. Med økologien prioriterer vi

nemlig også andre vigtige hensyn end klimaet: Når vi bruger økologiske råvarer, skåner vi markerne, naturen og grundvandet for pesticider, og vi begrænser miljøpåvirkningen fra kunstgødning. Økologisk produktion bidrager til god dyrevelfærd gennem de høje krav, økologiske landmænd forpligter sig til at overholde, f.eks. med hensyn til dyrenes plads og adgang til fri luft. De hensyn er ikke altid det, der giver det allerlaveste klimaaftryk. Når dyr f.eks. har frihed til at bevæge sig mere, bruger de mere energi og spiser mere foder. Og når de lever længere, inden de bliver slagtet, når dyrene også at få et højere samlet aftryk. I Københavns Kommune skal hensynet til f.eks. god dyrevelfærd kunne prioriteres, også selvom vi så skal hente nogle procenter på klimaaftrykket et andet sted. Når vi vælger økologiske fødevarer, så undgår vi desuden pesticidrester i maden.

Heldigvis er arbejdet med økologi og klima i praksis ofte to sider af samme sag. F.eks. har vi som en del af økologioplægningen i København fået grønnere og mere sæsonnære måltider, hvilket også sænker klimaaftrykket. I Københavns Kommune har vi med køkkenhåndværket som drivkraft omlagt til økologi og samtidig vist, at det også giver mere velsmag og kvalitet. Det er samme metode og tilgang, som klimaomstillingen skal bygge på.

## 3. Økologi

### Vi bruger mindst 90 procent økologi og har Det Økologiske Spisemærke i guld.

Hvis I mangler et stykke af vejen til 90 procent, er her nogle råd til at komme over målstregen. Hvis I allerede er i mål, kan det stadig være en god idé jævnligt at holde sit arbejde med økologi op imod principperne i afsnittet her. Det kræver en løbende indsats at holde fast, og der vil næsten altid være ting, der kan forbedres.

Grundprincipperne i økologisk køkkendrift, som skitseres her, hænger alle godt sammen med klimaindsatsen, som behandles i det næste kapitel.

#### **Vejen til 90 procent økologi - i kombination med klimahensyn**

- Lav mad fra bunden - halv- og helfabrikata er dyre løsninger, især de økologiske
- Lav mad efter sæsonerne - det giver tilgængelighed af økologi til den bedste pris, mere friland og mindre transport
- Brug kød med omtanke - vælg det lyse kød, brug de billige udskæringer og i mindre mængder
- Brug de andre proteinkilder - gør dig gode venner med bælgfrugter, nødder, frø, linser og bæredygtige fisk
- Minimér madspild - det giver luft i budgettet til økologi og reducerer klimabelastningen (se side 38)
- Køb bevidst ind - at kende budget og indkøb til bunds er nøglen til de rigtige løsninger for jer

#### **Lav mad fra bunden med friske råvarer**

Mad lavet fra bunden med friske råvarer giver den bedste smagsoplevelse. Det betyder også, at I slipper for tilsætningsstoffer og selv kan styre f.eks. sukker og saltindholdet i maden. Ikke mindst er madlavning fra



bunden afgørende for at få budget og økologi til at harmonere. Halv- og helfabrikata er ofte dyre løsninger, især i de økologiske udgaver, hvis de overhovedet kan skaffes.

### **Fra bunden, et skridt ad gangen**

At lave alting fra bunden kan være en udfordring. Det er en god idé at vælge noget at starte med, som I oplever kan løfte spiseoplevelsen, og som kan mærkes i budgettet. Måske kan brødbagning, en syltedag eller lignende bruges som en pædagogisk aktivitet. Her er nogle eksempler, og måske har I selv andre.

### **Mulige projekter**

- Bag selv hvedebrød
- Bag selv rugbrød
- Sylt selv
- Rør selv mayonnaise
- Kog selv bær- og frugtkompot
- Lav pestoer, spreads og hummus
- Kog selv chutney

### **Hvis I bruger dem, så tænk over at udfase**

- Forarbejdede kartofler
- Frossen frugt (ud over bær)
- Bake off
- Færdigpaneret fisk
- Færdigmarineret eller fyldt kød og fisk
- Færdige pålægssalater

### **Lav mad efter sæsonerne**

Der er mange gode grunde til at lave mad efter sæsonerne. Når I bruger de danske råvaresæsoner og økologiske grøntsager dyrket på friland som det gennemgående afsæt i menuplanlægningen, så bruger I råvarerne, når de har størst smag og næringsindhold, og man oplever årets gang på tallerkenen. Ikke mindst er et sæsonnært køkken med det grønne i centrum med til at gøre økologisk drift økonomisk muligt. Et fokus på sæson hænger også godt sammen med klimahensynet, da lokale sæsongrøntsager ikke skal fragtes langvejs fra og opbevares på køl.

### **Kød i et økologisk, klimavenligt køkken**

Omlægning til økologi har altid handlet om at tænke grundigt over mængden og typen af kød, fordi det er den råvaregruppe, hvor prisforskellen mellem konventionelle varer og økologi er størst. Kødet har også langt det største klimaaftryk.

### **Økologiregnskabet – til Spisemærket og som et værktøj**

Det er et mål, at alle offentlige køkkener i Københavns Kommune skal registreres med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke og opnå mærket i guld, som gives for 90-100 procent økologi. Nogle køkkener er ikke godkendte til at kunne registreres med Spisemærket og er derfor undtaget fra denne målsætning. I andre køkkener, hvor mad fås udefra, kan det være svært at finde leverandører, der kan understøtte økologisk drift med guldmærket. Og i nogle små køkkener, hvor borgere selv køber ind eller lignende, kan det ligeledes være en udfordring.

For at blive registreret med Spisemærket skal I lave økologiregnskab hver måned eller kvartalsvis. Det vælger man, når man registrerer sig hos Fødevarestyrelsen. Erfaringsmæssigt er et kvartalsregnskab administrativt og praktisk lettest at have med at gøre.

For at blive registreret med Guldmærket skal I også udarbejde en råvarepolitik. På [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk) findes en skabelon, udarbejdet i samarbejde mellem Københavns Kommune og Fødevarestyrelsen, som I kan tage udgangspunkt i.

Økologiregnskabet er også et værktøj. Når man ser det sort på hvidt, bliver det tydeligt, hvor man skal sætte ind for at nå helt i mål. Især når man er tæt på de 90 procent, er det ofte arbejdet med regnskabet – og bevidst udfasning af bestemte konventionelle varer – der lander de sidste par procent.

### **I en nøddeskal**

---

- Arbejd ud fra grundprincipperne for økologiomlægning, også når I er mål med de 90 procent – der vil altid være udviklingsmuligheder
- Tag ét skridt ad gangen, når I omlægger jeres processer i køkkenet
- Brug økologiregnskabet aktivt som værktøj i omlægning/fastholdelse af økologi
- Arbejd gerne samlet med økologi og klima – mange, hvis ikke alle indsatser, kan trække i samme retning



# Sæson- råvarer

## Januar

Appelsin  
Blåmusling  
Bolchebede  
Granatæble  
Grønkål  
Hvidkål  
Klementin  
Lange  
Mandarin  
Pastinak  
Persillerod  
Porre  
Torskerogn  
Æble

## Februar

Appelsin  
Blodappelsin  
Blåmusling  
Citron  
Gulerod  
Hvidkål  
Knoldselleri  
Kålrabi  
Lange  
Løg  
Persillerod  
Porre  
Torskerogn

## Marts

Appelsin  
Blåmusling  
Citron

Kørvel  
Lange  
Purløg  
Radise  
Ramsløg  
Spinat  
Torskerogn

## April

Asparges  
Blåmusling  
Citron  
Forårsløg  
Kuller  
Kålskud  
Løvtikke  
Majroe  
Peberrod  
Rabarber  
Ramsløg  
Torskerogn

## Maj

Asparges  
Blåmusling  
Citron  
Kuller  
Kålskud  
Majroe  
Rabarber  
Radise  
Ramsløg  
Rødspætte  
Sild  
Spinat

**Juni**

Asparges  
Bladselleri  
Fennikel  
Hyldeblomst  
Jordbær  
Kuller  
Kulmule  
Makrel  
Melon  
Nye gulerødder  
Nye kartofler  
Rabarber  
Rødspætte  
Salater  
Sild  
Spidskål  
Ærter

**Juli**

Agurk  
Fersken  
Grønne bønner  
Hindbær  
Hyben  
Jordbær  
Kirsebær  
Kulmule  
Makrel  
Melon  
Nye gulerødder  
Nye kartofler  
Nye løg  
Ribes  
Rødspætte  
Solbær  
Spidskål  
Squash  
Tomat  
Ærter

**August**

Abrikos  
Agurk  
Blomkål  
Blåbær  
Broccoli  
Brombær

Grønne bønner  
Hindbær  
Kulmule  
Majs  
Makrel  
Melon  
Nektarin  
Peberfrugt  
Rødspætte  
Skrubbe  
Sommerkål  
Squash  
Stikkelsbær  
Tomat

**September**

Bladbede  
Blomkål  
Blomme  
Blåmusling  
Broccoli  
Brombær  
Glaskål  
Græskar  
Jordskok  
Kuller  
Kulmule  
Majs  
Makrel  
Nye knoldselleri  
Nødder  
Palmekål  
Pære  
Rødspætte  
Skrubbe  
Svampe  
Æble

**Oktober**

Blomme  
Blåmusling  
Butternut squash  
Glaskål  
Græskar  
Knoldselleri  
Kuller  
Kvæde  
Lange

Pære  
Rødbede  
Rødspætte  
Sild  
Skrubbe  
Svampe  
Vindruer  
Æble

**November**

Blåmusling  
Gul bede  
Hvidkål  
Knoldselleri  
Kålraabi  
Lange  
Porre  
Pære  
Rosenkål  
Savoykål  
Sild  
Skrubbe  
Vindruer  
Æble

**December**

Appelsin  
Blåmusling  
Granatæble  
Grønkål  
Hvidkål  
Jordskok  
Julesalat  
Klementin  
Knoldselleri  
Lange  
Peberrod  
Rosenkål  
Rødbede  
Rødkål  
Sild  
Skrubbe  
Æble





## 4. Klimavenlige måltider

Klimaaftrykket fra fødevarer skal reduceres med 25 procent inden 2025.

Mad har et stort klimaaftryk. Undersøgelser viser, at fødevarerforbruget udgør 25 procent af vores samlede klimaaftryk.

Fordi mad har et stort klimaaftryk, er der også et stort potentiale for at gøre en forskel, når mad og måltider bliver mere klimavenlige. I Københavns Kommune vil vi gerne gå forrest og vise, at offentlige køkkener ikke alene kan være med i en klimaomstilling, men også kan finde løsninger til inspiration for andre – ligesom vi har gjort med økologien. Der er også mange borgere, der går op i klima og gerne vil med på rejsen.

### Hvad er det med mad og klima?

Man kan sagtens arbejde med at gøre maden mere klimavenlig uden at beskæftige sig med, hvorfor én råvare er klimavenlig, mens en anden stemples som klimasynder. Mange har i dag også et billede af, hvad klimavenlig mad er – mindre kød, især mindre oksekød og lam, mere grønt og godt med de vegetabiliske kilder til proteiner som bælgfrugter og nødder er nogle af de rettesnore, som mange kan udenad. De færreste har til gengæld et billede af, hvad der ligger bag. Hvorfor er koen f.eks. så udsældt? Hvad er det, der gør bønner og kikærter til stjerner i klimaomstillingen? Der er også en del myter på spil omkring mad og klima, som det ville være givtigt at få gjort op med.

### Klimaaftryk fra jord til bord

Når man taler om klimaaftrykket, taler man om den udledning af drivhusgasser som CO<sub>2</sub> og metangas, der sker undervejs i produktionen af en fødevarer – på marken og i stalden, ved transport, ved håndtering og eventuel forarbejdning i fødevarerindustrien og til den

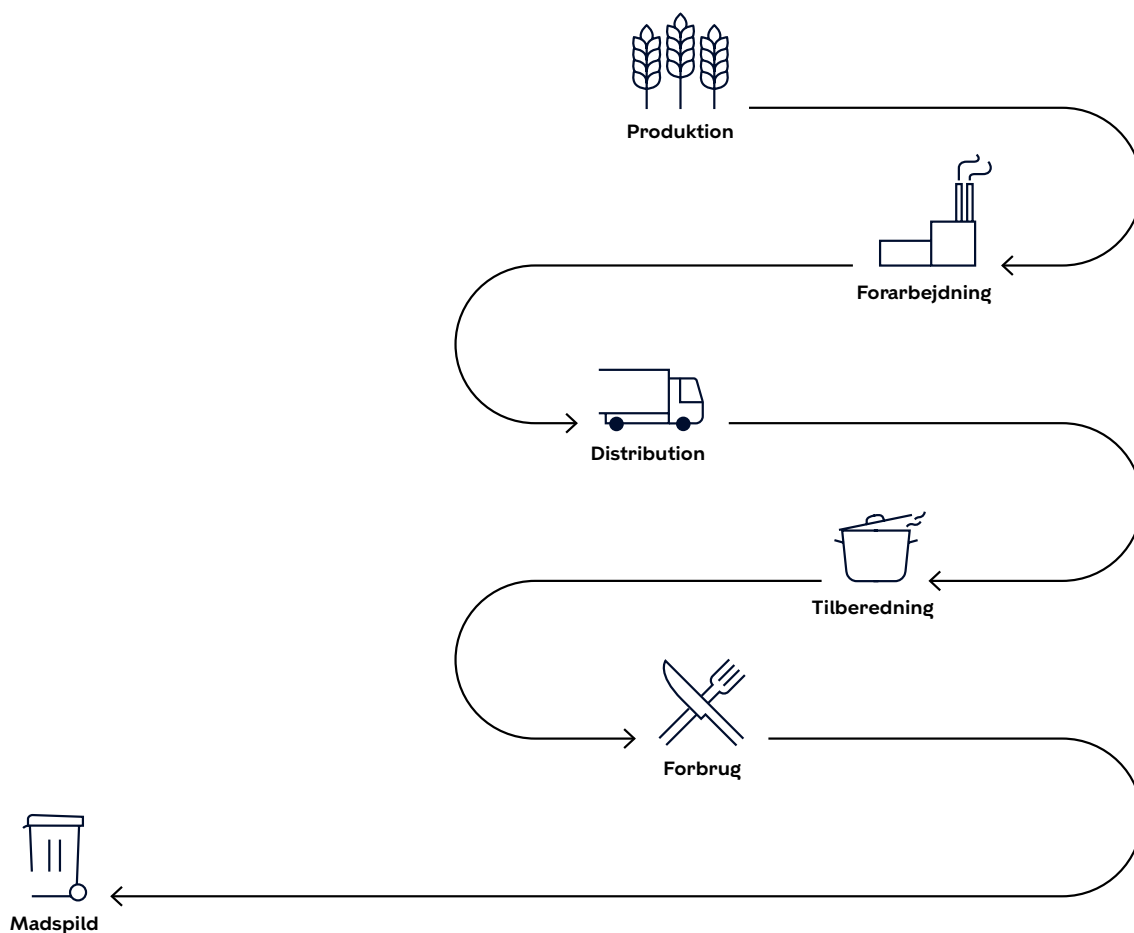
### Et fælles mål

---

Reduktion af klimaaftryk med 25 procent er det samlede mål for køkkenerne i Københavns Kommune. Nogle vil kunne reducere mere og andre mindre, alt efter udgangspunktet. F.eks. vil jeres nuværende kødforbrug spille ind på hvor meget, der kan reduceres. Det kræver en beregning at sætte tal på. Når man deltager i rådgivningsforløb, bliver der lavet en analyse og man sætter sammen med rådgiveren et individuelt og realistisk mål. Man kan dog godt arbejde med klima, før man får sat et specifikt mål. Hvis I arbejder selvstændigt, kan I hente inspiration her i kapitlet.

lander i køkkenet og videre herfra. Alle processer i en fødevarers 'livscyklus' bliver regnet med. Også f.eks. klimaaftrykket fra det foder, der gives til husdyr.

Det betyder, at hver råvare har sin helt egen 'klimaprofil'. Derfor skal man have et ret stort kendskab til fødevarereproduktion for at vide, præcis hvorfor en kylling har et højere aftryk end en pose kikærter, og hvad der egentlig ligger bag klimaforskellen på en avocado og et æble. Alligevel er der nogle gennemgående mekanismer på spil.



**Kort om klima**

Selvom der er mange nuancer i, hvordan en råvare påvirker klimaet, så kan nogle af de vigtigste klimafaktorer opsummeres kort.

**Den stakkels ko**

Koen bliver næsten altid hevet frem, når der tales om mad og klima. Klimaaftrykket fra køer er højt af flere grunde: En ko vokser langsomt og når at spise rigtig meget foder, inden den bliver slagtet. En del af det foder bliver dyrket i områder af verden, hvor der ryddes regnskov, hvilket har stor negativ påvirkning på klimaet. Køer er drøvtyggere, og det betyder, at de udleder store mængder metangas ved fordøjelsen. Metangas er en meget kraftig drivhusgas – 25 gange så kraftig som CO<sub>2</sub>. Når man lægger alt det sammen, ligger koen øverst på klimaaftryk. Fordi aftrykket fra koen er stort, bliver aftrykket fra mejeriprodukter det også – men stadig mindre end kødet, da en ko kan nå at give meget mælk i sin levetid. Får er også drøvtyggere, og lamme-kød har derfor også et meget højt klimaaftryk. Inden vi opgiver koen helt, er det vigtigt at huske på, at nogle jorde har gavn af at blive græsset af køer, som de er blevet i århundreder i Danmark. Oksekød og mejeriprodukter spiller også en vigtig rolle i vores madkultur. Derfor kan mejeriprodukter og oksekød også godt have en plads i et klimavenligt køkken – oksekødet dog kun i ganske små mængder.

**Lyst kød – mindre sort for klimaet**

Grise og kyllinger vokser hurtigere og når derfor ikke at have lige så højt et klimaaftryk som køer og får. Fordi grise og høns ikke er drøvtyggere, udleder de heller ikke lige så meget metangas som køer. Derfor er der plads til lidt mere af det lyse kød i et klimavenligt køkken.

**De grønne proteiner**

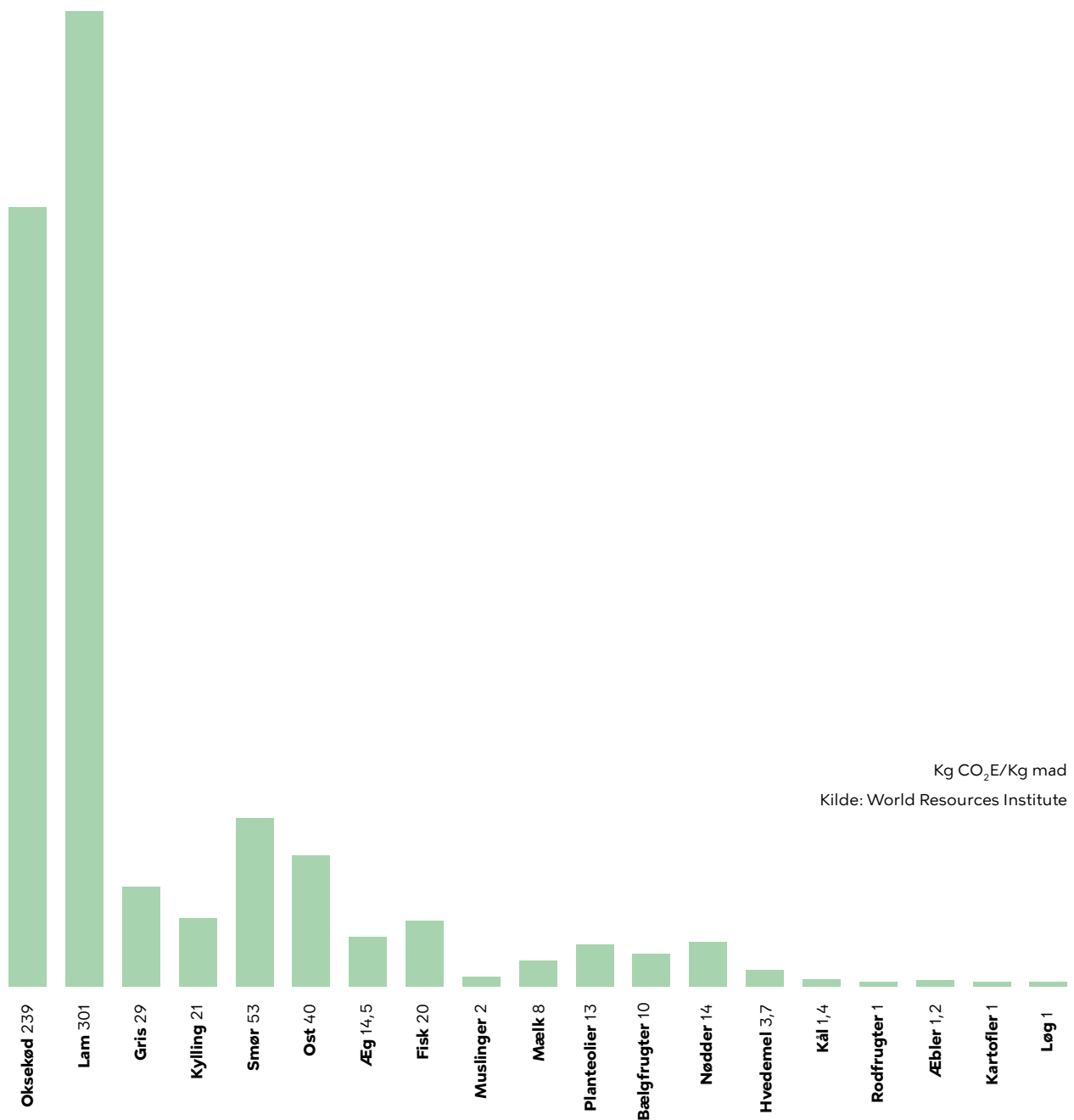
I grønnere og mere klimavenlige måltider får de forskellige vegetabiliske kilder til proteiner – som bælgfrugter, nødder og frø – en vigtig plads. Fælles for især bælgfrugterne er et meget lille klimaaftryk.

Linser, bønner, ærter og kikærter gror på bælgplanter, som selv gøder jorden. Og der er ikke et særligt stort aftryk i landbruget og fødevarerindustrien, når de skal høstes, bælges, eventuelt afskalles og tørres. Til gengæld er de rigtig gode kilder til protein og desuden andre gode næringsstoffer.

**Transport**

Det koster CO<sub>2</sub> at fragte mad fra den ene ende af kloden til den anden. Det er en af mange gode grunde til at bygge sine måltider op om sæsonenes grønne råvarer, dyrket tæt på. Men det hører med til billedet, at så længe fødevarerne bliver transporteret forsvarligt, f.eks. med skib – og ikke med fly – så er transporten kun en lille del af det samlede regnskab. Det betyder f.eks. meget mere for klimaaftrykket, om vi spiser grønt, end om vi spiser lokalt. Men det gør stadig en forskel i det samlede billede. Og så er der mange andre gode grunde til at vælge de nære råvarer i sæson, nemlig kvalitet og smag, økonomi, variation og oplevelse af årstiderne.

# De tunge og de lette





### **Veje til klimavenlige måltider**

Figurerne ovenfor viser nogle af vejene i retning af mere klimavenlige måltider. Det handler frem for alt om at spise grønnere, da kødet – i særlig grad kødet fra de firbenede dyr – er langt det mest klimabelastende. Men også ved at være bevidst om mængden af mælkeprodukter og af forarbejdede fødevarer kan man mindske klimaaftrykket. Det betyder også noget, at man vælger råvarer dyrket på friland i sæson.

Hvis I indarbejder nogle af tiltagene herunder i jeres måltider, er I godt i gang med at gøre dem mere klimavenlige. Det skal altid være med udgangspunkt i borgernes ernæringsbehov.

- Servér grønt til alle måltider og i mange farver
- Brug bælgfrugter
- Brug nødder og frø
- Brug især vegetabiliske fedtstoffer og begræns animalske fedtstoffer
- Servér især fuldkornsprodukter og kartofler
- Servér fisk og gå efter de mest bæredygtige
- Brug mejeriprodukter, ost og æg i moderate mængder

- Brug kød i begrænset omfang og sjældent okse, kalv og lam
- Tilbyd vand og mager mælk dagligt
- Følg sæsonerne og brug fortrinsvis friske råvarer

Hvis I laver mad til borgere med særlige behov, f.eks. borgere som er underernærede, er det et ekstra vigtigt opmærksomhedspunkt, at maden indeholder tilstrækkeligt med energi og protein. Og her er det et opmærksomhedspunkt, at man ikke uden videre kan skifte til grønne proteinkilder, da de ikke optages helt så let som de animalske. Selvom måltiderne overordnet går i en grøn retning, vil de animalske råvarer derfor også fortsat spille en vigtig rolle i at sikre den rette ernæring, især til borgere med særlige ernæringsbehov.

På madopskrifter.kk.dk finder I en stor samling opskrifter, der er særligt udviklet til de offentlige køkkener i Københavns Kommune. De er udarbejdet, så de kan understøtte en klimaomstilling i sammenhæng med ernæring og tilpasset til de forskellige relevante målgrupper.

### Valg af råvarer i klimaperspektiv

Klimahensynet giver nye vinkler på de råvarer, vi kender, og udfordrer os til at bruge mere af råvarer, der måske plejer at være mere sjældne gæster i gryderne.

#### Bælgfrugter

Bælgfrugter kan være et godt redskab i en klimaomstilling af måltiderne, fordi de er gode kilder til protein - og i øvrigt andre gode næringsstoffer. Vælg flere forskellige bælgfrugter som f.eks. kikærter, flækærter, linser og bønner i forskellige farver. Der findes mange forskellige tørrede økologiske bælgfrugter, som er en billig råvare, der kan bruges på mange måder i køkkenet - som hummus, i grønne farser, i falafel, salater, i gryderetter, som drys og meget mere. Man kan også bruge bælgfrugtprodukter som tofu og bønnepostej.

#### Nødder og frø

Brug nødder og frø i alle varianter. Brug nødder som f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler og jordnødder og brug frø som sesamfrø, pinjekerner, græskarkerner og birkes. Brug gerne produkter som tahin og peanutbutter, og bag brød med nødder og frø i. Sørg for at variere mellem forskellige nødder og frø. Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

#### Vegetabiliske fedtstoffer

Vælg forskellige planteolier som f.eks. rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie og produkter baseret på planteolie. Herunder f.eks. plantebaserede smør-bare produkter, grøntsagsspread eller mayonnaise. Begræns smør og smørblandinger.

#### Grøntsager og frugt

Vælg grøntsager i forskellige farver og forskellig slags frugt. Fordel grøntsager på mørkegrønne som f.eks. broccoli, grønkål, spinat, bladbeder, sølvbeder, romaine, pak choi mv., på røde og orange som f.eks. gulerødder, tomater, rød peberfrugt og græskar og på øvrige grøntsager som f.eks. løg, porrer, hvidkål, spidskål, pastinak, knoldselleri mv. På den måde tilføjes maden de gode næringsstoffer fra de forskellige grøntsagstyper. Brug frisk frugt og bær og begræns tørret frugt.

#### Fuldkornsprodukter og kartofler

Brug kartofler og fuldkornsprodukter som f.eks.

fuldkornshvedebrød, rugbrød, havregryn, kogte korn og kerner, fuldkornspasta, quinoa mv. I mindre omfang kan ikke-fuldkornsprodukter som f.eks. lyst brød og ris indgå.

#### Fisk

Vælg varieret, vildtfanget fisk og skaldyr i sæson. Fisken bør være MSC-mærket eller mærket med Naturskånsom. Vælg ASC-mærket eller økologisk, når fisken er opdrættet. Husk også anbefalingerne for fed fisk, som f.eks. sild og makrel.

#### Mejeriprodukter og ost

Tilbyd drikkemælk, mælkeprodukter og ost med Nøglehulsmærket. Varier med federe oste f.eks. +45 i begrænset mængde. Brug gerne sødmælk og yoghurt 2% i madlavningen. Begræns federe mejeriprodukter som f.eks. fløde og creme fraiche.

#### Kød og æg

Kødet er den råvaregruppe, der har den største klimabelastning - som det også ses ovenfor. Men kød og æg i mindre mængder kan godt indgå i et klimavenligt køkken, især hvis I vælger fjerkræ, grisekød og indmad. Brug i mindre mængde okse, kalv og lam. Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. saltet og røget kød som f.eks. bacon og spegepølse.

#### I en nøddeskal

- Klimaomstilling i køkkenet er en ny dagsorden i de fleste køkkener, og det kan være en udfordring at vide, hvor man skal starte - husk, at der er gratis tilbud om rådgivning og kurser, som I kan benytte jer af
- Start der, hvor I kan se en ændring for jer - et måltid, hvor I skifter oksekød ud med kylling, et grønt måltid mere end I plejer, eller mere planteolie i maden, hvor I plejer at bruge smør, er alle sammen tiltag, der gør en forskel i klimaregnskabet
- Støt jer til vejledning i ernæring, når I ændrer menusammensætningen
- Brug opskrifterne på [madopskrifter.kk.dk](http://madopskrifter.kk.dk), der er udviklet blandt andet til at understøtte klimaomstilling i de offentlige tilbud



# 5. Mindre madspild

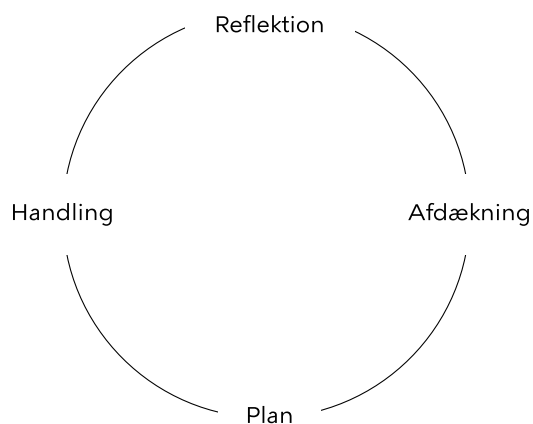
Vi vil mindske madspild i alle led i kæden.

I Københavns Kommune er reduktion af madspild en høj prioritet. Når vi undgår madspild, har det positive virkninger på mange planer. Man sparer hele det klimaaftryk, den spildte mad har, man får luft i budgettet til økologi, og man undgår slet og ret det utilfredsstillende ved at smide mad ud, som kunne være blevet spist.

Her følger forslag til at arbejde med at mindske madspildet. Brug det som inspiration til en fælles refleksion om madspild – eller til en planlagt indsats.

## Rundt om madspildet

At holde styr på madspildet er et løbende fokus, som kræver samarbejde og kommunikation på tværs. Madspild, der sker ved måltidet, er f.eks. ikke altid synligt for køkkenet. En indsats for at mindske madspildet kan anskues som en cirkelbevægelse – som illustreret i figuren.





Ved at tænke i de her faser, som helt konkret kan bruges til at bygge en indsats op over f.eks. en måned eller to, så sikrer man, at madspildsindsatsen hænger sammen, og at hvert tiltag følges op.

**Refleksion**

En fælles refleksion f.eks. på et personalemøde over, hvor madspildet hos jer opstår, og hvad det kan skyldes, er et godt sted at starte.

***Hvor oplever I at madspild opstår?***

- Fra køleskab og lager?
- I køkkenet?
- Fra fade?
- Fra tallerkener?

***Hvad oplever I, er årsagerne til spildet?***

Med udgangspunkt i en indledende refleksion og samtale, kan I vælge at tilrettelægge en indsats med nogle af de andre tiltag, der beskrives her.

”Jeg oplever nogle gange, at de unge spørger, ”hvorforskal vi have rester?” Jeg vil gerne lære dem, at vi arbejder med madspild. Vi sagde på et tidspunkt til dem, at jo mindre madspild der er, jo flere tivoli-ture er der råd til”

**Asger Andreas Madsen,**

køkkenschef på døgninstitutionen Nexus

### Find de blinde vinkler

For at sætte effektivt ind over for madspild, skal man have et klart billede af, hvor stort spildet er, og hvor det sker. Det er en god idé over en afgrænset periode at registrere madspildet. Det kan gøres på forskellige måder, alt efter hvad der passer til jeres hverdag.

At registrere madspild kan være tidskrævende og lidt besværligt. Men mange bliver overraskede over resultaterne, når man først får sat ord, billeder og tal på madspildet. Målinger er ikke noget, man behøver at gøre hele tiden, men det kan være et nyttigt værktøj i kortere perioder og gerne tilbagevendende, så indsatsen bliver cirkulær.

Man kan dele registrering af madspild op i tre grundmetoder, der med fordel kan kombineres.

#### Billeder

En god metode til at registrere madspild på er at tage billeder af f.eks. fade, lige inden mad derfra smides ud. Det giver et tydeligt billede af mængderne, selvom der ikke er vægt på.

I kan f.eks. gøre det til fast rutine i en uge, at der tages billeder af alt mad, inden det smides ud. Billederne kan så samles i en mappe med angivelse af dato. Her har I et godt materiale til at tale om madspild ud fra og drøfte løsninger.

#### Observationer

I køkkenet, har man ikke altid overblik over, hvad der bliver spildt af mad ved måltidet. Derfor kan det være en god idé, at køkkenmedarbejderne med jævne mellemrum spiser med. Det er også en god idé at lave en systematisk afdækning med en spørgeguide – du finder en skabelon på [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk).

#### Målinger

Målinger med vægt kan være en god idé, særligt til at stille skarpt på spild af bestemte madvaregrupper eller fra specifikke måltider. F.eks. mælk, den varme mad, brød, frugt m.m.

Konkret kræver det, at I opbygger en rutine med en spand, en vægt og en ansvarlig, der vejer og noterer f.eks. i en uge.

### Læg en plan

Når I i en fastlagt periode har registreret madspildet – f.eks. med nogle af metoderne ovenfor – så er det tid til at se på resultaterne og finde løsninger sammen. Løsningerne vil være forskellige, alt efter hvor madspildet sker, og hvad I oplever som udfordringerne. Det kan f.eks. omfatte:

- Justering af mængder i menuplanlægningen
- Nye måder at servere maden på – hvor meget kommes på fade i første omgang, hvordan organiserer man praktisk, at de fyldes op m.m.
- Nye aftaler om kommunikation – så man f.eks. kender antallet af spisende
- Ændrede rutiner i køkkenet – køkkenflow og restebevidsthed

Der er ikke én løsning på madspild – det handler om at finde det, der fungerer hos jer. Skriv gerne løsningerne ind i en plan, som I følger op på.

### Rester og køkkenflow

Det at mindske madspild bliver ofte forbundet med at bruge rester. I praksis er planlægning, bevidsthed om mængder og kommunikation det, der erfaringsmæssigt batter mest. Men et godt køkkenflow og en bevidst brug af rester, både de planlagte og de uforudsete rester, bidrager også til at holde madspildet nede – og er i øvrigt god økonomi og ofte med til at frigive tid. Der er mange muligheder, f.eks.

- Brug tilberedt fisk til fiskepålæg
- Kog ekstra bælgfrugter, og lav spreads eller hummus af dem
- Brug overskudsgrøntsager i sammenkogte retter eller i æggecake
- Brug overskudsbælgfrugter i brød
- Brug det daggamle brød til croutoner, sprødt drys eller rasp
- Brug rester af kogte kartofler i fiskefars, i spreads, som pålæg eller i salater
- Hvis fredagen er pålægsdag, er der en god mulighed for at få samlet op på ugens gode rester



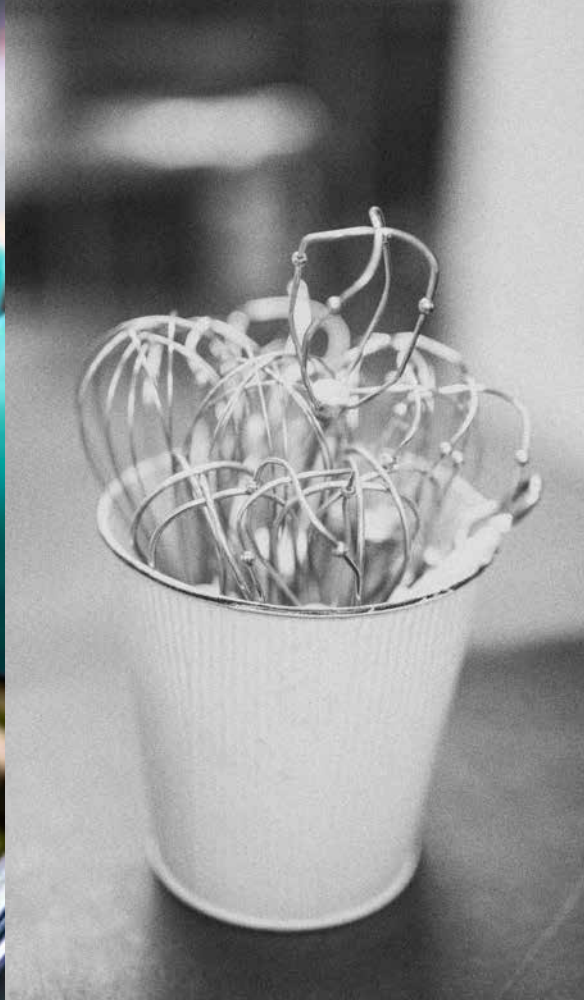
### En vigtig balance

Selvom fordelene er mange ved at reducere madspild, skal indsatsen selvfølgelig balanceres med andre vigtige hensyn. F.eks. må ambitionen om at begrænse madspild ikke betyde, at man ender med for lidt mad. Brug af rester skal også afvejes i forhold til kulinarisk kvalitet, så man finder de løsninger, der virker og smager godt. Endelig skal tidsforbruget til f.eks. måling og registrering stå mål med, hvad man får ud af indsatsen. Derfor er det oplagt at lave målinger i korte, tilbagevendende perioder - ikke som et fast regime.

### I en nøddeskal

---

- Få indblik i jeres madspild ved at lave en fælles refleksion og samtale efterfulgt af en afdækning med måling og observation - brug f.eks. metoderne her i kapitlet
- Læg en plan for at forebygge madspild, hvor alle medarbejdergrupper har en rolle
- Tænk madspild hele vejen rundt - fra køkken til servering
- Sæt arbejdet med madspild i system og følg op efter et planlagt mønster
- Fokuser særligt på at begrænse spild af varer med det største klimaaftryk (se side 34)



# 6. Måltid og maddannelse

## Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse.

Måltider er højdepunkter på dagen, som de fleste mennesker glæder sig til, og som er med til at sætte rammen for dagen. Det handler ikke kun om, hvad der er på tallerkenen, men også om samværet, helhedsoplevelsen og rammerne.

I kan sammen tage stilling til, hvad I ønsker at få ud af måltiderne hos jer. Og hvordan måltiderne kan spille ind i jeres kerneopgave og pædagogiske arbejde. Her følger inspiration til, hvad I kan fokusere på.

### **Maddannelse og det sociale**

Alt efter hvem, der spiser med, kan måltidet bruges til mange ting, der rækker langt ud over at blive mæt. For børn og unge, men også for mange voksne, er det at lære om mad, råvarer, skikke og omgangsformer noget, man vil kunne have glæde og gavn af hele livet. For udsatte borgere kan måltidet være en kærkommen oase i en kaotisk hverdag. For mange kan køkkenet og spisebordet åbne op for samtaler og vise sider af mennesker, som man måske ikke har kunne finde vej til ad andre veje. Uanset hvilke af de her hensyn – eller måske helt andre – I vil fremme, så er refleksionen om jeres egne værdier for måltidet og involveringen af borgerne vigtige skridt på vejen.

### **Hvad er jeres måltidsværdier?**

Der er mange måder at tilrettelægge og iscenesætte måltider på. Og den konkrete kontekst har stor betydning for, hvad man vil prioritere. Der vil være forskel på et frokostmåltid med børn og et mellemmåltid serveret i en café i et værested. Men der er også værdier, som kan være fællesnævner for mange forskellige grupper. Her er eksempler på værdier, der kan prioriteres, når I arbejder med måltidet netop hos jer.

### **Vi spiser med – det pædagogiske måltid**

Ved at spise den samme mad, skaber I samhørighed og fællesskab omkring måltidet. Prioritér gerne det pædagogiske måltid og find den tilgang, der fungerer hos jer. Nogle steder kan løsningen være et pædagogisk måltid, der f.eks. udgør 1/3 af et helt måltid – og som så betyder, at I skal supplere senere eller før for at få et helt måltid. Andre steder kan en ordning for hele måltider med medarbejderbetaling være løsningen. Tag stilling til, hvad der er rigtigt for jer.

### **Med i måltidet – selvbestemmelse og deltagelse**

At have indflydelse på, hvordan et måltid bliver har stor betydning for de fleste. Og det kan understøttes på mange planer. F.eks. ved at man, så vidt muligt, er med allerede i menuplanlægningen, i tilberedningen og i skabelsen af måltidet, alt efter hvad man kan og vil. Og i hvert fald er med i samtalen om, hvordan man sidder, hvordan bordet dækkes, og hvornår man spiser. Et konkret greb er, at man har mulighed for selv at præge maden ved bordet, f.eks. ved at bruge tilbehør som syltesager, citronbåde, saucer, sennep, klippede krydderurter m.m.

### **Værtskabet og inddragelsen**

Værtskab er et ord med mange betydninger. Værtskab kan handle om at tage initiativ og føre de spisende godt igennem måltidet. Det kan handle om at sørge for, at dem, der er med til måltidet, føler sig velkomne og inkluderet. Når man har fokus på værtskab, så betyder det, at der er nogen, der gør sig umage og tager et ansvar for det, man har besluttet, er vigtigt for det gode måltid. At være vært er at tænke på fællesskabet i måltidet og gøre noget aktivt, ofte i det små, for at det blomstrer. Man kan også inddrage børn, unge eller voksne i værtsrollen.

### **Ro og fred**

Oplevelsen af, at en ro og fred sænker sig omkring måltidet, så der er plads til at nyde, tænke og tale roligt sammen.

### **God tid**

God tid giver plads til nydelse, ro og det sociale. Har man udfordringer med at spise, er det ekstra vigtigt at have god tid, og at der er nogen, der venter på en.

### **Sammen, så vidt muligt**

Idéen om det gode måltid er tæt knyttet til samvær og fællesskab. Men det er også vigtigt at respektere den enkelte i det fællesskab. F.eks. at man får mulighed for at sidde sammen med dem, hvis selskab man får mest ud af. Eller at man kan vælge at spise alene, hvis man ønsker det.

### **Måske er der andre værdier, der er særligt vigtige for jer?**

Aktiv i måltidet – i det store eller det små  
En reel involvering i det, der foregår omkring måltidet kan have værdi for mange forskellige mennesker. For børn og unge er det udviklende at blive indført i kulturen omkring mad og måltider og en vigtig del af maddannelsen at være med i alle led i måltidet, fra indkøb over madlavning til borddækning og oprydning. For brugere på et værested kan det være en social og fysisk adspredelse at hjælpe til, og det kan bringe måltidet tættere på noget hjemligt, for dem der er i stand til det. Involvering kan være mange ting. Fra at skylle en agurk til at stå for et helt måltid. Bare at være til stede i køkkenet og tale om, hvad der foregår, mens andre laver mad, er også at være med.

### **Isenesættelsen af måltidet**

De fysiske rammer er med til at sætte stemningen for samværet om bordet. Der kan være mange forskellige behov og hensyn. Tag stilling til, hvad der hos jer kendetegner det gode rum at spise i. Og hav fokus på at borde, stole, og service passer ergonomisk til dem, der bruger dem. Service kan også være med til at fremme en måde at spise sammen på – f.eks. at fade og skåle kan sendes rundt.



Tag gerne stilling til konkrete elementer i iscenesættelsen af måltidet. Skal der dug på bordet? Hvilken service bruges til hvad? Hvordan dækkes bordet?

#### **Hvad kan lade sig gøre?**

Man kan have et idealbillede af et hyggeligt måltid, men det er ikke altid, de givne rammer og de spisesendes behov og forudsætninger harmonerer med idealet. Hvis en borger f.eks. har behov for afskærmning og mindst mulig forstyrrelse, så er det ikke sikkert, at klassisk borddækning er vejen frem. Hvis en borger har stort behov for hjælp under måltidet, er det ikke sikkert, det pædagogiske måltid er relevant.

” For os er det gode måltid, når alle ved, hvornår vi skal spise, og hvad der skal ske. Og når man sidder roligt og bare snakker sammen - både om maden og om alt muligt andet. Når vi skal starte op med en ny klasse, kan det tage lang tid, før vi når derhen”

**Pia, pædagog,**  
Solbakken



“Det essentielle er, at vi sidder sammen ved et bord og spiser. Vi har ikke travlt, og vi har sjældent konflikter, når det er spisetid. Vi skaber et miljø, hvor vi kan spise i fred og ro – en følelse, som det er super vigtigt at tage med sig herfra. Jeg tror også, de unge har fået en større ejerskabsfølelse over måltiderne”

**Asger Andreas Madsen,**  
køkkenschef på døgninstitutionen Nexus



### **Madmod og maddannelse i fokus – når I arbejder med børn, unge og voksne**

Om maden bliver spist eller ej fylder meget omkring mange spiseborde. At have bestemte råvarer eller retter, man ikke bryder sig om – i kortere eller længere perioder – er en helt normal del af ethvert menneskes forhold til mad. Hvad man godt kan lide at spise, er en del af vores identitet og særegenhed. Uanset om man arbejder med voksne eller børn, skal man derfor ikke overtrumfe nogens præferencer eller lægge pres på. Men man kan understøtte, at de spisende får muligheder for at udvikle deres forhold til mad, og at man får kendskab til meget forskellig mad. Ofte følger et større 'madmod' med, der igen kan give mere varierede madvaner på sigt – noget, der kan være et aktiv i livet helt generelt. Det er en proces, hvor man danner gode erfaringer i sit eget tempo. Her er forslag, der kan give gode måltidsoplevelser og ofte mere madmod – for mange forskellige grupper. Det starter i køkkenet og fortsætter omkring bordet.

#### **I køkkenet**

- Skriv rettens navn og vigtigste råvarer på menuplanen. F.eks. rodfrugtsuppe med jordskokker, gulerødder og knoldselleri. Hæng menuplanen flere steder, så alle kan se den
- Åbn køkkenet for, at man kan være med så ofte som muligt, og alt efter hvad der kan lade sig gøre hos jer – til madlavning, udpakning af varer, tilsmagning med mere
- Lad gerne medspisende fortælle om dagens måltid
- Gør ny mad mindre 'farlig' ved at servere den sammen med velkendt mad
- Fortæl om og vis de spisende de grøntsager, som er i maden
- Lad maden smage af noget – smagsløgene skal udvikles og trænes
- Det kræver både mod, tålmodighed og tværfagligt samarbejde at blive ved med at bruge råvarer, som udfordrer

#### **Om bordet**

- Gør det praktiske omkring måltidet, før, under og efter, til en fælles opgave, hvor alle kan bidrage
- Tag nogle af dagens råvarer med til bordet, f.eks. et helt græskar, og brug det f.eks. til pynt
- Pres ikke nogen til at spise eller smage
- Spis med, og tal positivt om maden
- Flyt fokus væk fra, om maden bliver spist, og hav fokus på stemningen ved bordet
- Gør op med private holdninger, som vi alle bevidst eller ubevidst bringer med til bordet
- Sæt fokus på råvarer, sæsoner, retter og kulturer gennem samtalen om maden

#### **I en nøddeskal**

---

- Beskriv sammen, hvordan det gode måltid forløber hos jer, f.eks. som del af et fagligt kodeks
- Sæt fokus på de pædagogiske og sociale muligheder i måltidet, med plads til forskellighed og blik for den enkeltes ønsker
- Sørg for, at rollerne omkring måltidet er fordelt på forhånd, og at alle kender sit ansvarsområde
- Yd omsorg for de fysiske rammer, så de understøtter spiseoplevelsen og samværet
- Prioritér det pædagogiske måltid, og giv gerne alle faggrupper mulighed for at deltage i måltider
- Involver borgerne aktivt i måltidet, alt efter hvad der er muligt, og gerne i madlavningen
- Tal om, hvordan I taler om maden

# Find hvad du søger

**Hjemmeside for mad og måltider  
i Københavns Kommune**

[maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)

**Altomkost - ernæringsanbefalinger,  
vejledninger og publikationer**

[altomkost.dk](http://altomkost.dk)

**WWFs fiskeguide - hjælp til at vælge  
bæredygtig fisk**

[fiskeguiden.wwf.dk](http://fiskeguiden.wwf.dk)

**Det Økologiske Spisemærke  
- information og registrering**

[oekologisk-spisemaerke.dk](http://oekologisk-spisemaerke.dk)

**Klimavenlig og ernæringsberegnet  
opskriftssamling**

[madopskrifter.kk.dk](http://madopskrifter.kk.dk)



### **Sammen om det gode måltid**

Madliv København er en indsats for velsmagende, sunde og bæredygtige måltider i Københavns Kommune.

Materialet her er en støtte til at arbejde med målsætningerne i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi – f.eks. til at komme i gang med klimavenlige måltider, reduktion af madspild og til at sætte fokus på alt fra ernæring og velsmag til måltidspædagogik.

Her er det maden og måltiderne i sociale tilbud, der er i centrum, og alle faggrupper kan have glæde af at læse med.

### **Rådgivning og kurser**

Materialet her står ikke alene – alle institutioner kan gratis få rådgivning og komme på kurser hos Meyers Madhus, med udgangspunkt i netop jeres hverdag, udfordringer og prioriteter. Kontakt Meyers Madhus, og hør mere om mulighederne.

### **Kontakt Meyers Madhus**

Web: [maaltider.kk.dk](http://maaltider.kk.dk)

Mail: [raadgivning-kk@meyers.dk](mailto:raadgivning-kk@meyers.dk)

Tlf: +45 26 77 31 16