

KOLONIMAD

Ida List Larsen og Ole Poulsen



Københavns Lærerforenings Kolonier



Kære alle kolonibrugere

Her er den længe ventede nye kolonikogebog:
"KOLONIMAD". Vi har sammen med Ida og Ole bestræbt os på at lave en moderne udgave af de gamle mormoropskrifter, som vi ved kolonibørn og voksne elsker.

Vi ønsker jer alle mange dejlige og velsmagende oplevelser omkring bordet derude.

Rigtig god fornøjelse! 😊

Venlig hilsen

Gitte Nemholt og Søren Freiesleben

København, Forår 2014

Forord

Vi har udarbejdet bogen "Kolonimad", som en hjælp til den køkkenansvarlige på Københavns Lærerforenings Kolonier.

Vi håber materialet vil lette arbejdet med at tilberede dejlige måltider og give inspiration til samværet omkring måltidet. For de fleste børn er måltiderne en væsentlig del af koloniopholdet. Måltidet skaber glæde og fælleskabet gør, at de fleste børn bliver nysgerrige, og får lyst til at prøve at smage noget nyt. Et godt måltid giver energi til Koloniens mange aktiviteter

Det er altid et stort ansvar, når man skal lave mad til Koloniens børn og voksne.

Man skal sørge for, at der er dejlig og velsmagende mad på bordet til måltiderne, og man har samtidig ansvaret for, at maden er korrekt tilberedt.

Kolonimad, er en bog i 2 dele. Den første del "*kogebog med opskrifter*" er opskrifter til de måltider, man serverer på kolonien. Opskrifterne er udarbejdet til 20 personer, så man må gange op efter behov. Den anden del "*Økonomamappen*" er henvendt til køkkenpersonalet med råd og vejledninger til det praktiske arbejde i køkkenet.

Opskrifterne ligger på Københavns Lærerforenings Koloniers hjemmeside www.kolonierne.dk, og de findes også ude på de enkelte Kolonier i en lamineret udgave, så de kan tåle at blive brugt i køkkenet. Bliver også udgivet i bogform, og kan købes hos Kolonierne.

Vi ønsker jer et godt koloniophold.

Ida List Larsen og Ole Poulsen

Mad på Kolonien.

Til et godt koloniophold hører velsmagende mad. Du har en central rolle som den ansvarlige for maden, og er med til at give børnene en oplevelse af fællesskabet og glæden ved det gode måltid. Du kan give børnene en oplevelse af at smage noget forskelligt og også noget nyt. Din opgave er at give børnene en god oplevelse af at smage fx hjemmebagt brød, grøntsagsstave og kage. Server mad, som børnene kan se hvad er, og vær åben i dialogen om, hvad vi spiser, og hvad de forskellige børn kan lide. Smag er forskellig, og med et varieret udbud er der altid noget, vi alle kan lide. Tal positivt og engageret om den dejlige mad.

RESPEKTER SPISEVANER

Religiøse - og kulturelle forhold gør, at enkelte børn ikke spiser det samme som størstedelen af kolonibørnene. Vær i åben dialog med barnet og fortæl, hvad der bliver serveret og især, hvad det er barnet godt kan / må spise. Hvis du ikke ved, om maden må spises af barnet, så fortæl det og find i samråd med barnet ud af, hvad der kan spises. Barnet skal have tillid til, at du respekterer det pågældende hjemms spisevaner, og at det med glæde kan spise den dejlige mad.

Hvor meget spiser et kolonibarn om dagen?

Her er et bud på hvor meget et kolonibarn spiser. Det kan give dig en ide om mængderne af mad, men vær opmærksom på, at børnenes aktivitetsniveau og vejret kan have indflydelse på hvor meget et barn spiser. Børnenes alder har også betydning for hvor meget de spiser. Følg altid kostrådene.

MORGENMAD 50 g havregryn

½ l letmælk

1 skive groft hvedebrød

Marmelade

5 g smør

MIDDAGSMAD Se den valgte opskrift

MELLEMMÅLTID Grøntsags stave, frugt. Lad grøntsags stavene fylde mest og skær frugt ud i forhold til, det der spises. Ca. ½ stk. frugt pr barn. Server evt. også ½ bolle.

AFTENSMAD 4 halve skiver rugbrød

Fiskepålæg

Leverpostej

½ æg

½ tomat

15-20 g kødpålæg

10 g smør, pesto, humus mm.

Sæt vand på bordet til alle måltider.

KØKKENRÅD

- Bag selv groft hvedebrød. Nybagt brød smager godt, og groft brød smager af mere end hvidt brød.
- Køb rugbrød i skiver.
- Server grøntsagsstave / grøntsagssnacks til den varme mad.
- Server de i opskrifterne anbefalede grøntsager.
- Brug magert kød.
- Beregn 100 – 125 g kød pr. person.
- Undgå forarbejdede produkter.
- Vælg Kærgården, fordi den er smørbar og let at håndtere for børnene.
- Brug smør og god olie til stegning.
- Køb hele pølser eller steg en steg. Det er billigere og har en længere holdbarhed.
- Skær kun det pålæg I har brug for. Der kan altid fyldes op.
- Afskåret pålæg må kun komme på bordet én gang.
- Server rigeligt at drikke til måltiderne.
- Server vand i kander evt. med isterninger og økologisk citron.

PLANLÆGNINGSSKEMAER

Her er to skemaer, som kan hjælpe med at planlægge måltiderne. Skemaerne gør det muligt at overskue køkkenarbejdet og få tjek på de nødvendige indkøb.

Uge - skema

Her kan du planlægge måltiderne. Dagskemaerne giver overblik og letter planlægningen af indkøb. Køb ind til nogle dage ad gangen.

Menu - skemaet er et dagsplanlægningskema.

Her kan du planlægge, hvad der skal laves i køkkenet i løbet af dagen.

Hvordan skal den varme mad tilberedes?

Hvad skal der bruges af ingredienser?

Hvem gør hvad?

Skemaet kan også være en hjælp for dine medarbejdere. Her kan de se, hvad der skal laves i køkkenet.

Skemaerne kan kopieres.

UGE	HOVEDRET	DESSERT	BAGVÆRK	DIVERSE
mandag				
tirsdag				
onsdag				
torsdag				
fredag				
lørdag				
søndag				

MENU	OPSKRIFT	HVORDAN?	ANDET	HVEM?
kød				
kartofler/ ris/ pasta				
grønt				
dessert				
brød og kage				
aftensmad				
diverse				

LEVNESDMIDDELKONTROLLEN / -LOVEN

I Danmark gør vi meget for, for at råvarerne kan være fri for sygdomsfremkaldende bakterier. Der vil dog altid være nogle tilbage. Det er derfor en nødvendighed, at du har kendskab til de grundlæggende regler for god køkkenhygiejne, hvis du vil undgå at bære dig forkert ad. Det er dig, der har ansvaret for, at reglerne bliver overholdt i køkkenet.

De krav der stilles er omtalt i levnedsmiddelloven.

For at tilse, at loven bliver overholdt, får kolonikøkkenerne, hvert år besøg af levnedsmiddelkontrollen. Er forholdene ikke i orden, kan levnedsmiddelkontrollen lukke kolonien.

Det følgende kan hjælpe dig, med at få en god hygiejne i køkkenet, samtidig med, at du følger lovens krav.

Når du arbejder i køkkenet, er du meget tæt på madvarerne. Du kommer nemt til, at forurene dem. Mennesker er bærere af mange mikroorganismer, nogle af dem kan være sygdomsfremkaldende. Personalet kan være en væsentlig forureningskilde i køkkenet. For at mindske risikoen er det vigtigt at følge nedenstående retningslinjer:

Almindelig god hygiejne.

- Bade hver dag
- Rene negle
- Rent tøj
- Etc.

Ure og smykker samler snavs, bær dem ikke i køkkenet.

Vask dine hænder og underarme grundigt, mindst et minut:

- Før madlavningen
- Før og efter du har rørt ved rå madvarer
- Efter toiletbesøg
- Når det ellers er nødvendigt

Hav altid flydende sæbe, neglebørste og engangshåndklæder ved vasken.

Brug, når det ikke hæmmer arbejdsprocessen, engangsplastichandsker.

- Kan købes på apoteket

Brug altid forklæde og hovedbeklædning

- Hold altid beklædningsdelene rene
- Opbevar dem altid i køkkenregionen

Du må ikke arbejde i køkkenet hvis:

- Du har smitsomme sygdomme, som fx forkølelse, influenza, maveonde etc.
- Du har betændte sår, som kan komme i berøring med madvarer.
- Ved ikke betændte sår brug altid gummihandsker el. lign.

INVENTAR OG REDSKABSHYGIEJNE

Det er vigtigt, at der altid er orden i køkkenet og inventaret og redskaber er hygiejnisk i orden.

Alle redskaber skal kunne tåle at blive vasket op i maskine, og inventaret skal have en overflade, der kan holdes ren og fri for bakterier.

Sørg for, at der er ryddeligt omkring de enkelte arbejdsstationer og, at der ikke flyder med opvask.

Gør det til en vane at efterlade køkkenet rengjort efter dagens arbejde.

Lav en plan for yderligere særlig rengøring af køkkenet, køleskabe og opbevaringsrum.

Opbevar service og redskaber i skabe og skuffer eller tildækket, så det stadig er rent, når det skal bruges.

EGENKONTROL

Inden du begynder på arbejdet i køkkenet er det en rigtig god hjælp at gå ind på www.foedevarestyrelsen.dk og se deres vejledning om egenkontrol i butikker og restauranter, her er også gode, råd som kan bruges til det daglige tjek.

ARBEJSDPROCESSER I KØKKENET

Arbejdet med at tilberede mad kræver mange forskellige arbejdsprocesser. Det er vigtigt at have faste rutiner og arbejdsområder, hvor de enkelte processer finder sted.

Inddel køkkenet i:

- områder, hvor man arbejder med urene arbejdsprocesser
- områder, hvor man arbejder med rene arbejdsprocesser

DU MÅ IKKE BLANDE RENE OG URENE ARBEJSDPROCESSER.

Ren arbejdsproces er:

- Udskæring af stegt kød.
- Fremstilling af råsalat
- Smøring af mad

De enkelte processer skal også holdes adskilt fra hinanden og må ikke foregå samme sted samtidig.

OBS!! De rene arbejdsprocesser skal holdes adskilt f.eks. der må ikke fremstilles råsalat, hvor der skæres stegt kød.

Uren arbejdsproces er:

- Udskæring af rå kød, fisk og fjerkræ
- Rengøring af grøntsager.

De enkelte processer skal også holdes adskilt og må ikke foregå samme sted samtidig.

OBS!! De urene arbejdsprocesser skal holdes adskilt. Der må fx ikke renses grøntsager, hvor der skæres rå kød.

DEN VARME MAD

Det er vigtigt, at maden som du serverer, er ordenligt gennemvarmet. Varmebehandler du ikke maden ordenligt, risikerer du, at der stadig er bakterier i maden, når du serverer den. Næsten alle bakterier dør ved 75 C. Der er risiko for madforgiftning ved mangelfuld opvarmning. For at mindske risikoen, er det vigtigt at følge nedenstående retningslinjer:

Gennemkog/gennemsteg altid maden

- Temperaturen skal være min 75 C. inde midt i maden.
- Tilbered maden, så den er færdig ved spisetid.
- Om nødvendig, hold maden varm ved min. 65 C.

Afkøling af den varme mad

Når du afkøler maden kan bakterierne formere sig, det sker, hvis den varme mad, står til afkøling for længe. Bakterier formerer sig hurtigt i temperaturområdet mellem 10 og 50 C.

- Afkøl varm mad hurtigt
- Temperaturen fra 65 C til 10 C Skal ske på max. 3 timer
- Mindre portioner afkøles hurtigere, afkøl ved hjælp af koldt vand og isterninger
- Rør rundt i maden under afkølingen, ca. hvert kvarter
- Sæt maden i køleskabet, når den er ved, at være lunken

BRUG AF ÆG

Når du laver mad, som ikke er varmet op til min. 75 C., må du ikke bruge rå æg, fx koldskål. Æg kan være smittet med salmonellabakterier, og et smittet æg i en ret kan være nok til at smitte hele kolonien. Laver du gammeldags koldskål m.m. skal du bruge pasteuriserede æg i stedet for rå æg.

Pasteuriserede æg er varmebehandlede æg, hvor alle bakterier er dræbt.

Pasteuriserede æg skal bruges i:

Retter der ikke varmebehandles og hvori æg indgår

- Kærnemælkskoldskål, fromage, råcreme, smørcreme, is, mayonnaise, dressing og kolde saucer

Retter der efter æggens tilsætning ikke opvarmes til 75 C.

- Røræg, æggestand, æggekage, omelet, gratin, lierede sovse og supper, budding, cremer og bagværk med marengs

Rå æg må bruges til:

Retter, som varmebehandles og retter, hvor æg serveres enkeltvis

- Blødkogte æg
- Spejlæg
- Rå æggeblomme på smørrebrød.

HOLDBARHED OG OPBEVARING I KØLESKAB

Det er vigtigt, at du holder orden i køleskabet. God hygiejne og orden er med til at begrænse bakterievækst. Varernes holdbarhed i køleskabet er afhængig af varetype, temperatur, emballering og at varerne ikke er fordærvede. For at forlænge holdbarheden er det vigtigt, at følge nedenstående retningslinjer:

Hold orden i køleskabet:

- Rå varer og færdigvarer skal altid opbevares hver for sig
- Pak altid madvarer godt ind, inden de køles / fryses
- Brug emballage, der er lavet til fødevarer
- Brug emballage med tætsluttende låg
- Optø frostvarer i en beholder i køleskabet, så der ikke kommer dryp på de øvrige varer i køleskabet
- Smid altid mugne varer ud

Holdbarhedstiderne gælder kun, hvis varerne opbevares i køleskabet hele tiden. Tag kun de varer frem du skal bruge. Har maden været på bordet, må den ikke genbruges. Kun når den er gennemvarmet.

Se skemaet næste side.

Varetype	Holdbarhed i køleskab, når emballagen er brudt
Råt kød	
-Hele stykker	2-3 dage
-Udskåret	1-2 dage
Hakket, fars o.l.	24 timer
-Indmad	24 timer
Fjerkræ	2-4-dage
Fisk	24 timer
-Fiskefars	24 timer
-Torskerogn	24 timer
Kødpålæg	
-skivede	2-4 dage
-Hele pølser	Længere holdbarhed
-graved	1-2 dage
Fiskepålæg	
-røget sild, -makrel, -ål, -torskerogn.	4-8 dage, alt efter hvor nyrøgede det er.
-røget laks, -hellefisk	2-3 dage, alt efter hvor nyrøgede det er.
Graved fisk	1-2 dage
Fiskekonserves	
-Marineret sild o.l.	8-10 dage
-Makrel, tun, torskerogn	2-3 dage
-Muslinger, kaviar, rejer	24 timer
Tilberedt kød og mad	2-3 dage
-Fisk	1-2 dage
Mælk og mælkeprodukter	
Drikkemælk	4-5 dage
Surmælksprodukter	8-10 dage
Skæreost	3-4 uger
ÆG	Hele, se datomærkning. Blommer 24 timer. Hvider 2-3 dage
Retter med varmebehandlede æg	1-2 dage
Fx tærter	

OBS !

Ovne på kolonien

Ovnen i det store gaskomfur har ikke varmluft, den skal derfor tændes mindst ½ time før brug for at have en ensartet varmfordeling

Ovnen i husholdningskomfuret har varmluft m. m. så den er den bedste til bagning