

Velkommen til Martinus Centerets køkkenbog



*Information
til medarbejderne*

Indhold

Tak!	6
Martinus Centerets frivillige medarbejdere	6
Martinus Centerets vegetariske restaurant Terrassen	6
Velkommen til køkkenet	6
Professionelt køkken/frivilligt arbejde	7
Seks forudsætninger for at arbejde i køkkenet	7
Personligt ansvar	7
Vi forsøger at placere dig på det hold, du ønsker	7
Om at være frivillig medarbejder i køkkenet	8
En dynamisk arbejdsplads	8
Køkkenets ansvar.....	8
Af og til skal der trylles på få minutter.....	8
Kommunikation.....	8
Medarbejdergoder	9
Bolig	9
Mad og drikke til medarbejdere.....	9
Studiegrupper og foredrag.....	9
Computer og internet.....	9
Køkkenets organisation og struktur	10
En aktiv arbejdsplads.....	10
Kontaktpersoner	10
Orienteringsmøde hver lørdag kl. 13.....	10
Køkkenholdene.....	10
Holdenes sammensætning	10
Det daglige holdmøde.....	10
6-dages arbejdsuge	10
Køkkenet er inddelt i 4 afdelinger	11
Grøntsagsafdeling.....	11
Komfurafdelingen.....	11
Kage- og opvaskeafdelingen	11
Udendørsafdelingen.....	11
Generelle regler	12
Overtøj og tasker	12
Opvask.....	12
Sedler med ingredienser	12
Emhætte.....	12
Skærebrætter i forskellige farver	12
Viskestykker i forskellige farver	12
Klude i forskellige farver.....	12

Køkkenredskaber.....	12
Ryd op efter hver opgave	12
Vær miljøbevidst	13
Vær ressourcebevidst.....	13
Sikkerhedsregler.....	13
Knive	13
Skoldninger og forbrændinger.....	13
Beskyttende tøj.....	13
Beskyttende fodtøj.....	13
Beskyttende handsker.....	14
Hygiejneregler.....	14
Overtøj og tasker	14
Brug af forklæde.....	15
Hygiejne og æstetik ved buffeten	15
Behandling af fødevarer	15
Behandling af affald	15
Hygiejne kursus.....	16
Holdenes arbejdsopgaver.....	16
Grøntsagsholdet.....	17
Mødetid	17
Medarbejdere.....	17
Madlavning.....	17
Daglig rengøring.....	17
Ugentlig rengøring.....	17
Hvilke kursusaktiviteter kan grøntsagsholdet deltage i?	17
Grødholdet	18
Mødetid	18
Medarbejdere.....	18
Madlavning.....	18
Daglig rengøring.....	18
Ugentlig rengøring.....	18
Hvilke kursusaktiviteter kan grødholdet deltage i?	18
Frokostholdet	19
Mødetid	19
Medarbejdere.....	19
Madlavning.....	19
Daglig rengøring.....	19
Ugentlig rengøring.....	19
Hvilke kursusaktiviteter kan frokostholdet deltage i?	19
Aftensmadholdet.....	20

Mødetid	20
Medarbejdere	20
Madlavning	20
Daglig rengøring	20
Ugentlig rengøring	20
Hvilke kursusaktiviteter kan aftensmadholdet deltage i?	20
Generelt	20
Kageholdet	21
Mødetid	21
Medarbejdere	21
Madlavning	21
Daglig rengøring	21
Ugentlig rengøring	21
Hvilke kursusaktiviteter kan kageholdet deltage i?	21
Caféholdet	22
Mødetid	22
Medarbejdere	22
Madlavning	22
Daglig rengøring	22
Ugentlig rengøring	22
Hvilke kursusaktiviteter kan caféholdet deltage i?	22
Opvaskeholdet	22
Mødetid	22
Medarbejdere	22
Daglig rengøring	22
Ugentlig rengøring	22
Hvilke kursusaktiviteter kan opvaskeholdet deltage i?	22
Generelt	22
Kostprincipper	23
Vegetarisk mad	23
Olier	23
Sødemidler	23
Salt og bouillon	23
Mel	23
Brød fra Aurion	23
Kornsorter	23
Salat	23
Grøntsager	24
Krydderurter i haven	24
Sarte frugter og grøntsager	24

Uhensigtsmæssige naboer	24
Hensigtsmæssige naboer	24
Opbevaring i kølerum.....	24
Løg.....	24
Tilberedning af kikærter og bønner	24
Tilberedning af ris	25
Tilberedning af linser	25
Tilberedning af hirse.....	25
Opskrifter	27
Humus	27
Kosmos te	27
Erstatninger for æg	27
Oste erstatning	27
Leverandørliste	28
Bageriet Aurion	28
Natur Drogeriet.....	28
Rønnely	28
Solhjulet.....	28
Urtekram.....	28

Tak!

Du skal have tusinde tak for, at du har lyst til at være frivillig medarbejder på Martinus Centeret. Centeret kører kun rundt, hvis der er frivillig arbejdskraft. Martinus skriver om ”Gavekultur” i bog nr. 12 ”Vejen til indvielse”, det er den tredje og sidste artikel i denne bog.

Det er en stor gave, når du hjælper til på centeret. Når du giver en gave i form af din hjælp, hjælper du andre mennesker til at opholde sig på centeret og studere de kosmiske analyser.

Du skal således have mange tak for din frivillige arbejdskraft!

Martinus Centerets frivillige medarbejdere

Martinus Center får i årets løb besøg af 1.200-1.500 kursister. De fleste lejer sig ind i Centerets boliger, andre bor allerede i nærheden, og mange benytter sig af forplejningen i den vegetariske restaurant Terrassen.

Driften af et kursuscenter med så mange gæster kræver en stor arbejdsindsats. Det særlige ved Martinus Center er, at langt størstedelen af arbejdet udføres af frivillige medarbejdere.

De arbejder med alle centerets opgaver såsom undervisning, reception, rengøring, madlavning, havearbejde, teknik, håndværksarbejde mv.

Tre gange om året afholdes der særlige arbejdsuger: I påsken, midt i juni og i efterårsferien. I disse uger mødes over 100 frivillige for at udføre en lang række opgaver i centeret.

Det frivillige arbejde udgør således grundlaget for, at Martinus Centeret kan eksistere, og at Centeret til stadighed udvikler sig. Der er dog ikke kun fokus på at være et kursuscenter - men også et kulturcenter i udvikling, der er præget af den nye humane verdenskultur, hvis kendetegn er, at vi inspireres til at samarbejde i en kærlig atmosfære.

Martinus Centerets vegetariske restaurant Terrassen

Velkommen til køkkenet

Denne køkkenbog er en vejledning til dig, der har valgt at være frivillig medarbejder i køkkenet i Martinus Center. I køkkenet arbejder vi på at give vore gæster en god oplevelse ved at servere velsmagende vegetarisk mad. Vores vigtigste opgave er dog, at vi sammen skaber et positivt miljø, hvor der er rart at være, og hvor vi alle føler os godt tilpas. Med disse mål for øje har vi etableret en række retningslinjer i denne køkkenbog, som bl.a. hjælper os med at fordele opgaverne i køkkenet i forhold til, hvad der passer hver medarbejder bedst.

**Vi beder dig gennemlæse nærværende bog,
så vi alle har det samme udgangspunkt,
når vi mødes i køkkenet den første arbejdsdag.**

Professionelt køkken/frivilligt arbejde

Seks forudsætninger for at arbejde i køkkenet

Da Restaurant Terrassen er et professionelt køkken, er det nødvendigt, at de frivillige medarbejdere opfylder nogle krav.

Herunder er seks forudsætninger, der skal opfyldes, før du kan arbejde i køkkenet:

1. Af forsikringsmæssige grunde skal du være fyldt 18 år.
2. I løbet af en dag i højsæsonen er der fem forskellige hold i køkkenet. Da der kun er plads til ét hold ad gangen, har de alle kort tid til at udføre arbejdet i. *Det er derfor nødvendigt, at du er arbejdsvillig, og at du trives i effektivitet og travlhed!*
3. Du har lyst til at tage personligt ansvar, når du arbejder i køkkenet. Læs mere nedenfor.
4. Du skal sætte dig grundigt ind i hygiejnereglerne og overholde disse.
5. Før du kan arbejde i køkkenet, skal du gennemlæse:
 1. Køkkenbogen
 2. Hæftet for det hold du skal arbejde på
 3. Kapitel 8 i bogen "Samarbejdsstrukturen" (udgivet af Martinus Institut)
6. Sidst, men ikke mindst, skal du have lyst til efter bedste evne at kommunikere og samarbejde med en kærlig væremåde.

Personligt ansvar

En stor del af arbejdet i køkkenet handler om, at du tager personligt ansvar. Trods du er frivillig medarbejder, er køkkenet en professionel arbejdsplads, og det er således vigtigt, at du tager ansvar for at møde til tiden, følger hygiejnereglerne, er medhjælpende til at holde køkkenet rent og ryddeligt, og at du generelt overholder arbejdsgangene i køkkenet.

Desuden er det yderst vigtigt, at du tager et personligt ansvar for at behandle de andre frivillige medarbejdere kærligt, samt at du deltager i samarbejdet på en kærlig og ansvarsfuld facon.

Vi forsøger at placere dig på det hold, du ønsker

Når du melder dig som frivillig i køkkenet, forsøger vi at imødekomme dit ønske for arbejdshold. Jo nærmere på arbejdsperioden du tilmelder dig, jo mindre er chancen for, at der er plads på netop det hold, du foretrækker. Køkkenet er en populær arbejdsplads.

Når du beslutter dig for, hvilket hold du ønsker at arbejde på, så husk at overveje hvilken type arbejde og arbejdstid, der passer dig bedst.

Du kan læse nærmere om de forskellige hold i denne køkkenbog - se indholdsfortegnelsen.



Om at være frivillig medarbejder i køkkenet

En dynamisk arbejdsplads

Køkkenet er en populær og dynamisk arbejdsplads, hvor der i løbet af sommersæsonen deltager helt op til 100 medarbejdere. Der deltager Martinus-interesserede fra alle samfundslag, fra mange lande, unge og ældre og med lidt eller megen erfaring. Køkkenet er således et spændende sted at møde nye og gamle venner, og sammen øver vi os på Martinus' analyser om samarbejde.

Køkkenets ansvar

Køkkenet har ansvaret for, at 150 - 225 mennesker spiser til tiden, og derfor er det naturligvis vigtigt, at køkkenet fungerer godt.

Af og til skal der trylles på få minutter

Om sommeren er køkkenet på maksimal kapacitet - kølerum, lagre, bordflader, ovn, fryser osv. - alt er i gang, og hele køkkenet bruges. Det kræver en meget præcis tidsplan, hvis alt skal fungere. Endnu mere vigtigt er dog, at alle medarbejdere i køkkenet kommunikerer godt og nyder oplevelsen af at være en betydningsfuld del af det arbejdende fællesskab. Det gælder naturligvis også, når der pludselig er meget travlt, fordi der dukker 50 flere gæster op til spisning end beregnet, og der skal trylles på få minutter for, at alle bliver mætte.

Kommunikation

I køkkenet foregår der megen kommunikation. Åbenhed og rummelighed kendetegner vores samarbejde, så intet er for stort eller småt i vores indbyrdes kommunikation.

Ugentligt møde:

Der er fællesmøde om lørdagen kl. 13, hvor køkkenmedarbejdere og rengøringsmedarbejdere informeres om den kommende uge. Til dette møde sidder du sammen med de medarbejdere, du skal arbejde sammen med.

Dagligt møde:

Hvert hold påbegynder arbejdet med et møde, hvor kontaktpersonen informerer om, hvad der skal laves. Kontaktpersonen er der for at støtte og vejlede, hvor der er brug for det.

Kontakt Charlotte:

Hvis du har spørgsmål eller forhold, du gerne vil have afklaret, opfordres du til at kommunikere direkte med Charlotte, der har det overordnede ansvar for køkkenet.



Medarbejdergoder

Som frivillig medarbejder betaler du et mindre ugentligt beløb, som dækker fuld forplejning, bolig og delvis adgang til undervisning.

Bolig

Der er forskellige muligheder for at bo på Centeret som frivillig medarbejder:

- Et værelse i **Annekset** - hvor der er adgang til køkken og bad i samme bygning.
- Et værelse på **Klintsøgård** (efterskolen) - hvor der er bad og toilet på værelset. Der er ikke noget køkken - kun et fælles køleskab. Det er dog muligt at bruge køkkenet på campingpladsen.
- En **hytte** eller et **telt** på campingpladsen - der er adgang til fælles køkken, bad og fællesrum.
- En **lejlighed** i Pavillon B.

I alle værelser er der sengetøj. **Du skal selv medbringe sengelinned, eller det kan lejes i receptionen.**

Mad og drikke til medarbejdere

Du kan spise morgenmad og frokost 6 dage om ugen (lørdag er der ingen morgenmad eller frokost).

Du kan spise aftensmad 7 dage om ugen.

Når du er på arbejde, må du drikke te, kaffe, kakao og kornkaffe gratis. Når du ikke er på arbejde, betaler du fuld pris for disse drikkevarer.

Du betaler også fuld pris for kage, frugt m.m., som du køber på Terrassen om aftenen, samt den mad og drikke du køber i caféen i receptionen.



Studiegrupper og foredrag

Du har delvis adgang til de foredrag og studiegrupper, der ligger udenfor dit holds arbejdstid.

Læs mere herom senere i køkkenbogen.

Computer og internet

Du har fri adgang til en computer i computerrummet på Terrassen, hvor der også er en printer. Det koster 2 kr. pr. side, du udskriver, som betales i receptionen. Du har også mulighed for at tilslutte din egen computer i de to computerzoner på Terrassen og i Caféen. Du kan logge på trådløst WiFi "CAFE" eller "TERRASSEN" uden password. Skal du arbejde på kontoret, kan du logge på WiFi "KONTORET", men da må du have et password. Vi beder dig om ikke at benytte Centerets netværk til at downloade store filer som film, musik og fjernsynsprogrammer. Dette kan forårsage tab af båndbredde til de øvrige brugere. Vis hensyn og tænk på din næste.

Køkkenets organisation og struktur

En aktiv arbejdsplads

I sommersæsonen er køkkenet en aktiv arbejdsplads fra kl. 5.30 til kl. ca. 22. Arbejdet udføres af 6 hold med omkring 20-35 medarbejdere, som næsten alle er frivillige.

Kontaktpersoner

På hvert hold er der mindst en kontaktperson, som bl.a. sørger for, at kommunikationen med de andre hold og køkkenets ledelse fungerer godt. Kontaktpersonen fordeler arbejdsopgaver/fridage og har det overordnede ansvar for menuplaner og buffeten. Kontaktpersonen fungerer også som støtte og vejleder for medarbejderne.

Orienteringsmøde hver lørdag kl. 13

Hver lørdag kl. 13 i højsæsonen afholdes et orienteringsmøde for alle køkkenholdene, hvor du sidder sammen med dit eget hold. Som frivillig medarbejder introduceres du til de andre hold og holdenes kontaktpersoner. Du informeres specifikt om, hvad dit holds arbejdsområder er samt om hygiejnereglerne i køkkenet. Orienteringsmødet afholdes først som fællesmøde for alle holdene, hvorefter de enkelte hold afholder et kort møde med de respektive kontaktpersoner.

Køkkenholdene

Køkkenholdene justeres således hver lørdag og gælder for en hel uge, dvs. til og med den følgende fredag. De fleste medarbejdere ved på forhånd, hvilke hold de er på, da dette i hovedtræk aftales ved tilmeldingen.

For at sikre, at der er nok medarbejdere til at udføre alle opgaver, er det vigtigt, at medarbejderne deltager i en hel uge, dvs. fra lørdag til fredag. Om sommeren laver vi mad til 200 - 600 gæster dagligt, og da køkkentiden for hvert hold er nøje beregnet, er det vigtigt, at frivillige medarbejder deltager i hele den tilmeldte periode samt i hele holdets arbejdsdag, hvis ikke andet er aftalt.

Holdenes sammensætning

HOLD	ARBEJDSSTID	MEDARBEJDERE
Grøntsager	5.45 - 9.30	5-6
Grød	6.30 - 9.30	2
Frokost	10.30 - 14	4
Aftensmad	14 - 18.30	4-6
Kager	18 - 22	5
Café	9 - 17 (2 x 4 timer)	4
Opvask	14 timer fordelt på arbejdsdagen	5

Det daglige holdmøde

Det daglige holdmøde bliver brugt til at fordele dagens arbejdsopgaver, hvilket typisk foregår, således at de frivillige medarbejdere selv melder ind med, hvad de har lyst til at lave.

Erfaringsniveauet blandt medarbejderne er forskelligt, hvor nogle er glade for at lave kreativ mad, foretrækker andre faste og enkle opgaver. I løbet af ugen vil kontaktpersonen sikre, at alles forventninger omkring arbejdet indfries, så vidt det naturligvis er muligt.

6-dages arbejdsuge

Alle frivillige medarbejdere arbejder seks dage om ugen. Hvis du f.eks. arbejder på aftensmadsholdet, kageholdet eller opvaskeholdet, har du en ugentlig fridag. På orienteringsmødet om lørdagen aftales den enkelte medarbejders fridag for den kommende uge. Hvis du arbejder på

grød-, grøntsags- eller frokostholdet, har du automatisk fri om lørdagen, da disse måltider ikke serveres på denne dag. Du skal dog stadig deltage i orienteringsmødet kl. 13 om lørdagen.

Køkkenet er inddelt i 4 afdelinger

Ved opførelsen af køkkenet i 1995 er der taget hensyn til indretningen i forhold til materialevalg og hygiejneforskrifter, og det gør mange arbejdsprocesser og egenkontrolarbejde nemmere.

Grøntsagsafdeling

Grøntsagsafdelingen ligger i køkkenets bagerste rum. Grøntsagsområdet er klart adskilt, da grøntsager med jord på her rengøres, og det skal holdes adskilt fra det resterende køkken. Frugt og grønt, der ikke skal på køl, opbevares på stålborde.

I grønnsagsafdelingen er der desuden en fryser, et viktualierum og 2 køleskabe:

Viktualierum: Lagerrummet ligger bagerst i køkkenet. I viktualierummet opbevares varer, der ikke behøver at være nedkølede, og som ikke har været i kontakt med jord: Ris, mel, bønner, te, krydderier og tørrede frugter er eksempler herpå.

Kølerum 1 og 2: I de to kølerum opbevares rengjorte grøntsager, frugt, madrester, brød, pålæg, tahin, mælk, fløde osv.

Kølevogn: I den udendørs grønnsagsvogn opbevares ikke rengjorte grøntsager i højsæssonen.



Komfurafdelingen

I denne afdeling står komfuret, kipstegeren og ovnen. Her tilberedes maden, og det er også herfra, maden stilles på buffeten, når der skal serveres. På aftensmadholdet er komfurafdelingen det mest travle område, og derfor inddrages også andre afdelinger til tilberedning, når det er nødvendigt. Komfurafdelingen har desuden et lagerrum, hvor vi opbevarer klude, viskestykker, fryseposer, rengøringsmidler, bagepapir m.m. Dette lagerrum, der er placeret ved siden af døren til serveringsområdet, bruges desuden til opbevaring af medarbejders tasker i arbejdsperioden. Som ekstra lagerrum står en hvid kommode i serveringsområdet, hvori der opbevares klude mv.

Kage- og opvaskeafdelingen

Udover opvaskemaskinen står der i denne afdeling en fryser, et køleskab og en røremaskine, der benyttes af kageholdet.

Udendørsafdelingen

Kølevogn: Ikke-rengjorte grøntsager opbevares om sommeren i den udendørs kølevogn.

Overdækkede: På den overdækkede terrasse findes ligeledes køkkenbord og stålvaske, der benyttes til at rengøre grøntsager.

Urtehave: Urtehaven passes af faste frivillige medarbejdere, og køkkenmedarbejdere har fri adgang til at hente urter og grønt til madlavningen.

Sortering: Pap, flasker, glas, metal osv. der skal genbruges, opbevares ligeledes udendørs.

Vasketøj: De to vasketøjskurve står ligeledes udendørs. De benyttes til brugte viskestykker, karklude, ovnhandsker og forklæder.

Generelle regler

Overtøj og tasker

Overtøj hænger du i mellemgangen foran toiletterne. På denne måde undgås også, at tøjet kommer til at lugte af mados. Tasker stilles i bunden af rengøringskabet i køkkenet.

Opvask

Minimér opvask.

Hvis der ikke er en opvasker til stede, skal du selv skylle af, således at snavset ikke sætter sig fast.

Bestikket lægges i blød i baljen med vand på opvaskebordet.

Stegepander, sakse, dåseåbner og skarpe knive må ikke sættes til opvask, det vasker køkkenpersonalet selv op.

Udstyret til grøntsagssnitteren må ikke komme i opvaskemaskinen.

Sedler med ingredienser

Der er mange gæster, der har fødevarer allergier. Derfor skriver vi sedler med ingredienser på alt mad, vi serverer. Så HUSK at nedskrive alt, hvad du putter i maden.

Emhætte

Emhætten skal tændes, når du bruger komfuret (justér efter behov), og husk at slukke den efter endt arbejdsdag.

Skærebrætter i forskellige farver

Grønne	=	Grøntsager
Røde	=	Frugt
Gule	=	Brød og kage
Hvide	=	Alt øvrigt

Et godt tip er at lægge en fugtig klud under skærebrættet, så undgår du, at det glider, når du skærer.

Viskestykker i forskellige farver

Hvide & blå	=	Aftørring af redskaber m.m.
Røde & lyserøde	=	Lægges over brød, kage m.m.
Grønne	=	Benyttes i kølerummet

Hæng ikke viskestykker over skulderen, det er uhygiejnisk.

Klude i forskellige farver

Grønne	=	Benyttes i kølerummet
Blå	=	Benyttes i resten af køkkenet

Køkkenredskaber

- Gryder og pander er af rustfrit stål.
- Røremaskinen er af rustfrit stål og jern.
- Grøntsagssnitteren er af aluminium og stål (tåler ikke opvaskemaskinen).
- Industristavblenderen bruges til suppe, sovs m.m. (tåler ikke opvaskemaskinen).
- Stavblendere bruges primært til dressinger og majonæse.
- Bordblender bruges til dressinger.
- Robotten er til frø, nødder, kerner, ingefær og hvidløg.

Ryd op efter hver opgave

Husk at rydde op efter hver opgave inden du begynder på en ny:

- Sæt de brugte redskaber på plads eller til opvask.
- Luk poser og sække så der ikke kommer luft til.
- Tør borde af og rengør maskiner efter brug.
- Har du brugt fedtholdige gryder og pander, skal du selv vaske dem af og tørre efter med køkkenrulle. De må ikke sættes i opvasken.

Vær miljøbevidst

Sluk ovnen 5-10 minutter før endt bagetid og undlad at åbne ovndøren, da der spares en del energi på denne måde.

Husk at lukke dørene helt tæt i kølerum 1 og 2. Temperaturmåleren, der er placeret over døren, bør kun vise 5° C.

Sluk lys, ventilator og emhætte, når du er færdig i et arbejdsområde.

Sluk kaffemaskiner, kipseger og opvaskemaskine, når de ikke er i brug.

Vær ressourcebevidst

Vær ressourcebevidst og minimér spild!

Når du gør frugt og grøntsager i stand, er det vigtigt at minimere spild ved fraskæring af dækblade, rødder, tomatstængler m.m.



Sikkerhedsregler

Knive

Knive skal holdes lodret i hånden med spidsen mod gulvet, når du går med dem.

Skoldninger og forbrændinger

Skoldninger forekommer ofte, når store gryder løftes og tømmes. Den mest almindelige forbrænding forekommer, når underarmen berører selve gryden, der skal tømmes. Derfor skal du have ovnhandsker på.

Beskyttende tøj

Når du arbejder i køkkenet, anbefales det, at du går i lange løse bukser, der kan tages af hurtigt, men det er ikke noget krav. Skulle uheldet være ude ved f.eks. spildt kogende suppe eller stegeolie, beskytter påklædningen utroligt meget.

Beskyttende fodtøj

Bare tæer er ikke tilladt. Det anbefales, at du går i lukkede sko og IKKE sandaler. Arbejder du på et hold, hvor der laves varm mad, er det en god idé at gå i tøj og fodtøj, der beskytter.

Beskyttende handsker

Når ovnen er i brug, er det vigtigt at åbne ovndøren meget langsomt og sikre sig, at ingen står for tæt på. Ovnen kan også dampe grøntsager, og hvis du åbner for hurtigt, kan du blive skoldet af dampen, der vælter ud. Brug altid ovnhandsker, når du arbejder med ovnen.

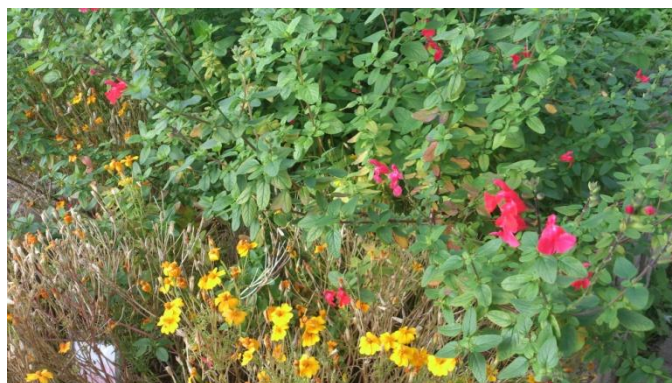
Hygiejneregler

1. Husk at vaske hænder:
 - når du ankommer til køkkenet.
 - før hver arbejdsopgave. Dvs. også når du går fra en råvare til en anden.
 - inden du tømmer buffeten.
 - efter du har været på toilettet, rettet på håret, hostet og nyst. Dvs., at du vasker hænder både ude på toilettet og igen, når du kommer ind i køkkenet.Hænderne skal vaskes med sæbe i koldt vand, og lange ærmer smøges op. Du skal vaske grundigt omkring håndleddene og mellem fingrene. Tør hænderne i papir og ikke viskestykker eller håndklæder.

Bakterier er usynlige, så du skal vaske både synligt og usynligt skidt af hænder og arme.

2. Tag det rette arbejdstøj på - se sikkerhedsreglerne i køkkenbogen. Halstørklæder, sjaler og lignende er ikke tilladt.
3. Husk at tage ringe, armbånd og ur af. Vielsesringe skal også tages af.

4. Saml langt hår i nakken.
5. Det er vigtigt, at du er rask og frisk, når du arbejder i køkkenet. Har du åbne sår, rifter, diarré, betændelse eller forkølelse, må du ikke arbejde med mad.



6. Brug engangshandsker når du arbejder med f.eks.:
 - brød
 - urtedeller
 - kolde anretninger så som pålæg, salat, frugt og råkost.Så undgår du direkte berøring af maden.
7. Klude, viskestykker, forklæder og ovnhandsker vaskes hver dag ved 60° C. Viskestykker må ikke hænge over skulderen. Læg de brugte ovnhandsker til vask og IKKE ind i lagerrummet til de rene ovnhandsker.
8. Fedtholdige gryder og pander tørres med køkkenrulle.

Overtøj og tasker

Overtøj hænger du i mellemgangen foran toiletterne. På denne måde undgås, at tøjet kommer til at lugte af mados. Tasker stilles i rengøringskabet i køkkenet (ved elkedlerne).

Brug af forklæde

Forklæder spiller en central rolle i køkkenets hygiejneplan. Derfor er det vigtigt, at du husker at overholde følgende regler:

- Når du ankommer i køkkenet, bedes du tage et forklæde på. De ligger i skabet.
- Når du forlader køkkenet, kan du beholde forklædet på, hvis du kun midlertidig er ude af køkkenet - hvis du f.eks. er ved at servere eller rydde af bordene. Hvis du derimod er på vej ud af serveringsområderne, eller du f.eks. skal på toilettet eller spise, skal du tage forklædet af, indtil du kommer tilbage.
- Opvaskerne har deres egne specialdesignede forklæder, der er vandtætte og ekstra lange.
- Det er vigtigt, at du tager forklædet af, når du går på toilettet, spiser eller forlader bygningen.
- Undgå at tørre hænder i forklædet.

Hygiejne og æstetik ved buffeten

- Der skal altid stå en medarbejder ved buffeten og holde øje med:
F.eks. at skeerne ikke er faldet ned i fadene, så gæsterne putter fingrene ned i maden.
F.eks. når gæsterne spilder mad på buffeten, skal det tørres op, så det ser indbydende ud.

Behandling af fødevarer

- Benyt plastboks ved rengøring af grøntsager. Når grøntsagerne er klargjort, opbevares de (uden vand) i plastboksen. Låg sættes på og boksen sættes på køl.
- Fødevarer, der opbevares i køleskab og kølerum, skal være tildækket. Alle andre varer, såsom mel, frø, kerner, linser og bønner, skal opbevares i lukkede poser og sække.
- Når maden er tilberedt, skal den helst serveres umiddelbart efter. Hvis den tilberedes om formiddagen og først serveres om eftermiddagen, skal nedkølingen fra 65° C til 10° C ske i løbet af højst 3 timer. Derefter skal retten på køl.
- Kolde retter, der ikke har været serveret, må gemmes på køl i 2 dage.
- Kolde retter, der har været serveret, skal smides væk.
- Varme retter, der er tilovers fra buffeten, må serveres 2 gange, hvis de kan opvarmes til 75° C.
- Varme retter må højst gemmes 2 dage på køl.

Behandling af affald

Køkkenaffaldet opdeles i 4 kategorier:

1. Kompost

Kompost samles i blå affaldssække og inkluderer alt rå grøntsags- og frugtaffald. Kom aldrig madrester, kogte eller dampede grøntsager, avokadosten, bananer eller citrusfrugter heri. Sækkene indsamles, lukkes tæt og sættes udenfor køkkenet, hvor det afhentes.

2. Almindeligt affald

Almindeligt affald samles i sorte affaldssække og smides ud i affaldscontainerne ved vejen bag køkkenet.

3. Pap- og trækasser

Pap- og trækasser fladgøres og stables udenfor køkkenet.



4. Glas og metal

Genbrugelig emballage deles. Rengjorte glas, metaldåser og låg stilles i hver sin kasse udenfor. Rengjorte saft- og smoothieflasker stilles i kasser udenfor køkkenet til senere afhentning.

Hygiejne kursus

Du kan tage et hygiejnebevis online her: <http://www.e-branchekoden.dk/hygiejnekursus>

Det koster kun 248,75 kr.

Holdenes arbejdsopgaver

Hvert hold i køkkenet har dagligt to sæt opgaver, der omfatter madlavning og rengøring. Da holdene har forskellige arbejdstider, er der også forskellige begrænsninger på, hvilke kursusaktiviteter de kan deltage i.

Vi kan sørge for ekstra støtte til rengøringshjælp på holdene, hvis dette bliver nødvendigt.

Vi kan også få gjort ekstra rent på områder, der ligger udover køkkenholdenes faste rengøringsopgaver.

På de følgende sider er hvert holds arbejdsopgaver beskrevet.

Grøntsagsholdet

Mødetid

Kl. 5.45 - 9.30

Medarbejdere

5-6 personer

Madlavning

- Arbejdet består hovedsageligt i at rengøre de grøntsager, der i løbet af dagen skal bruges af frokost- og aftensmadholdet.
- Økologiske og biodynamiske grøntsager kræver mere rengøring og skal skylles mindst 3 gange. Når salat skylles, er det en god ide at komme lidt citronsaft i det sidste hold skyllevand, da citronsaft hæmmer væksten af jordbakterier.
- Grøntsagerne skæres både ud i hånden og på køkkenmaskinen.

Daglig rengøring

- Køkkenborde og rulleborde tørres af.
- Stålvasker rengøres.
- Der skal fejes og vaskes gulv i kølerummene.
- Udendørs borde og stålvasker rengøres
- Flisegulvet udenfor fejes.
- De blå affaldssække fjernes.
- Tomme grøntsagskasser fjernes.
- Udendørsstole stilles på plads og det hele efterlades i smuk stand.



Ugentlig rengøring

- Den udendørs kølevogn rengøres, hvor hylder og døren vaskes ind- og udvendigt.

Hvilke kursusaktiviteter kan grøntsagsholdet deltage i?

- Morgenforedrag kl. 9.30 - 10.30
- Studiegruppe kl. 11.00 - 12.30
- Symbolgennemgang kl. 16.00 - 17.00
- Aftenforedrag og underholdning

Grødholdet

Mødetid

Kl. 6.30 - 9.30 + ca. en halv times arbejde om aftenen

Medarbejdere

2 personer

Madlavning

- Morgenmaden serveres kl. 8.30 - 9.15.
- 2 slags grød laves hver morgen, hvoraf den ene skal være glutenfri. Grød kan laves på havre, hirse eller quinoa. Den ene grød kan evt. tilsættes kerner, frø eller tørret frugt.
- Til grøden serveres forskellige alternativer til mælk så som ris-, hirse-, havredrik m.m.
- Der laves kaffe og te.
- Sommetider bages brød på dette hold, hvis det er aftalt på forhånd.
- Frugtsalat, der er tilovers fra kageholdet, serveres til morgenmaden.
- Der skæres frugt, der serveres som tilbehør til grøden.

Daglig rengøring

- Køkkenborde, rulleborde og stålvaske tørres af.
- Komfuret rengøres.
- Lukke poser med krydderier, mel osv.
- Buffeten tømmes og rengøres.
- Køkkengulv og gulv omkring de to buffeter fejes.
- Brugte kaffe- og te kander skylles grundigt og tørres af med fugtig klud og sættes på plads.
- Kaffemaskinen tørres af.

Ugentlig rengøring

- De to hylder over kaffemaskinen tørres af.
- Bordet, hvorpå kaffemaskinen står, vaskes og tørres af.

Hvilke kursusaktiviteter kan grødholdet deltage i?

- Studiegruppe kl. 11.00 - 12.30
- Symbolgennemgang kl. 16.00 - 17.00
- Aftenforedrag og underholdning
- Hvis holdet aftaler at møde kl. 6.00, er deltagelse i morgenforedraget kl. 9.30 - 10.30 muligt.



Frokostholdet

Mødetid

Kl. 10.30 - 14.00

Medarbejdere

4 personer

Madlavning

- Frokost serveres kl. 12.45 - 13.30.
- Rester fra gårsdagens aftensmad arrangeres og serveres på ny.
- Enkelte nye retter som f.eks. pålæg, spreads osv. tilberedes.
- Der skæres brød.
- Der laves dressing.
- Der laves kartofler.
- Der dampes friske grøntsager stort set hver dag.

Daglig rengøring

- Køkkenborde tørres af.
- Rullebordene rengøres grundigt - også ved hjulene.
- Komfuret rengøres.
- Lukke poser med krydderier, mel osv.
- Buffeten tømmes og rengøres - HUSK den nederste hylde.
- Køkkengulv og gulv omkring de to buffeter fejes.
- Stålvasker rengøres.
- Krydderibakker vaskes af i opvaskemaskinen.
- Tomme flasker sættes udenfor.

Ugentlig rengøring

- Hylde under kaffemaskinen tørres af.
- De fire skraldestativer tørres af.

Hvilke kursusaktiviteter kan frokostholdet deltage i?

- Morgenforedrag kl. 9.30 - 10.30
- Symbolgennemgang kl. 16.00 - 17.00
- Aftenforedrag og underholdning



Aftensmadholdet

Mødetid

Kl. 14 - 18.30 (hvis ikke andet er aftalt)

Medarbejdere

4-6 personer

Madlavning

- Aftensmaden serveres kl. 17.00 - 18.00.
- Madlavningen følger den ugentlige menuplan og tilpasses efter behov.
- 1 medarbejder styrer og tilbereder specialmåltider til allergikere.
- De grøntsager, der er klargjort om morgenen, skal nu bearbejdes, så det hele munder ud i en vellykket smagsoplevelse.
- 2 - 3 dressinger skal kreeres.
- Der skal anrettes salater, dampes og ovnbages grøntsager, og hovedretten skal tilberedes.
- Husk stikprøver på squash: Smag på ca. hver tredje om de bitre.
- Humus laves og anrettes.
- HUSK at alle bønner skal gennemkoges.
- Dagens menu skal stå klar på buffeten kl. 16.55.
- Det skal tydeligt fremgå, hvad maden indeholder.
- Kander med vand sættes frem til gæsterne.



Daglig rengøring

- Køkkenborde, rulleborde og stålvaske tørres af.
- Komfuret rengøres.
- Lukke poser med krydderier, mel osv.
- Buffeten tømmes og rengøres.
- Køkkengulv og gulv omkring de to buffeter fejes.
- Kipsteger, grøntsagsmaskine, røremaskine og brødskeerer rengøres hver gang, de bliver brugt.

Ugentlig rengøring

- De fire gastrostik vaskes af (2 gange om ugen).
- Krydderihylder tørres af.

Hvilke kursusaktiviteter kan aftensmadholdet deltage i?

- Morgenforedrag kl. 9.30 - 10.30
- Studiegroupe kl. 11.00 - 12.30
- Aftenforedrag og underholdning

Generelt

Aftensmadholdet er det travleste hold og har de fleste medarbejdere. Der gælder derfor nogle generelle regler for udførelsen af dagens arbejde:

- Mens der spises, bliver to medarbejdere tilbage i køkkenet og sørger for, at buffeten bliver fyldt op, når fadene tømmes. Hvis der er tid, begynder disse medarbejdere desuden på rengøringen.
- Af hensyn til opvaskerne er det vigtigt at begrænse brug af skåle m.v. og at bruge bagepapir under ovnbagte retter så som pizza, brød, tærter osv.
- Buffeten afryddes kl. 18.00. Mad, der skal gemmes, skal "filmes", datomærkes og der sættes ingredienssedler på. Herefter sættes maden på køl.

- Mad, der har været serveret 2 gange, smides ud.
- Alle forklæder lægges til vask.

Kageholdet

Mødetid

Kl. 18.00 - 22.00

Medarbejdere

5 personer

Madlavning

- Kage, te og kaffe serveres kl. 20.00 - 21.15.
- Kage bages, kosmoskugler laves, frugtsalat tilberedes, chokoladesovs, kaffe og te laves.
- Hvis der er frugtsalat til overs, skal det serveres som tilbehør til grøden morgenen efter.

Daglig rengøring

- Køkkenborde, rulleborde og stålvaske tørres af.
- Komfuret rengøres.
- Lukke poser med krydderier, mel osv.
- Buffeten tømmes og rengøres.
- Køkkengulv og gulv omkring de to buffeter fejes.
- Tømme de to sorte affaldssække i køkkenet og sæt nye sække i stativerne.
- Røremaskinen rengøres efter brug.
- Tjek køleskab for kagerester - husk datomærkning.

Ugentlig rengøring

- Alle skuffer tørres af.
- De to kagehylder tørres af.
- Bord og hylderne under serveringsdisken tørres af.
- Den lille ovn rengøres.
- Køleskab rengøres.

Hvilke kursusaktiviteter kan kageholdet deltage i?

- Morgenforedraget kl. 9.30 - 10.30
- Studiegruppe kl. 11.00 - 12.30
- Symbolgennemgang kl. 16.00 - 17.00



Caféholdet

Mødetid

Kl. 9.00 - 17.00 (2 x 4 timer)

Medarbejdere

4 personer

Madlavning

- Kage, sandwich og andet cafémad tilberedes

Daglig rengøring

Se arbejdsskemaet i cafeen.

Ugentlig rengøring

Se arbejdsskemaet i cafeen.

Hvilke kursusaktiviteter kan caféholdet deltage i?

- På introduktionsmødet om lørdagen aftales de to dagtimevagter og hvilken undervisning, du kan deltage i.

Opvaskeholdet

Mødetid

14 timer fordelt på hele dagen

Medarbejdere

5 personer

Daglig rengøring

- Opvaskemaskinen holdes ren.
- Stålvask og stålborde rengøres.
- Tøm sort affaldssæk 1-2 gange dagligt.
- Tørre bordene på Terrassen af efter hvert måltid.

Ugentlig rengøring

- Hyldeerne under opvaskemaskinen rengøres.
- Fliserne bag køkkenbordet rengøres.
- Alle stålhylder i opvaske/kage afdelingen vaskes.

Hvilke kursusaktiviteter kan opvaskeholdet deltage i?

- Deltagelse i aktiviteter aftales med resten af holdet og holdets kontaktperson fra uge til uge.

Generelt

Opvaskefunktionen er køkkenets mest strukturerede arbejdsproces, og der er udarbejdet en manual, der beskriver alle funktioner, teknikker m.m. Opvaskeholdets arbejde organiseres af kontaktpersonen i samarbejde med hele holdet. Der udarbejdes et arbejdsskema, der i størst mulig grad tilgodeser holdets ønsker.

Kostprincipper

Vegetarisk mad

Restaurant Terrassen serverer vegetarisk mad; kosten er dog ikke langt fra at være vegansk.

Der serveres komælk til morgenrøden og til aftenskaffen, men den bruges ikke i madlavningen på frokost-, aftensmads- og kageholdet. Komælk er her erstattet af havre-, soja-, ris- og hirse-drik.

Der bruges også plantebaseret fløde.

Der benyttes kokos-, gede- og fåreost i maden.

Æg benyttes ikke.

Olier

Vi bruger kun koldpressede olier, der ikke indeholder tilsætningsstoffer. De er fremstillet uden at være udsat for lys og luft og bliver opbevaret i brune flasker eller metaldunke. Når vi steger, hvilket vi praktiserer mindre og mindre, er det kun i oliven-, raps- eller kokosolie.

Til dressinger benyttes bl.a. solsikke-, oliven- og rapsolie. Der laves ligeledes mange dressinger uden olie.

Sødemidler

Tørrede frugter, agavesirup, birkesød og sød stevia er alternativer til sukker. I højsæsonen serveres hver aften en eller flere sukkerfrie kager. Der kan en sjælden gang være lidt honning i det brød, vi ikke selv bager.

Salt og bouillon

Der er som regel to salttyper i køkkenet: Atlanterhavssalt og urtesalt.

Bouillon er hovedsageligt fra Naturata. Naturata forhandler to slags: Én der er fremstillet via en gæringsproces og én uden. Vi benytter dem begge samt en bouillon uden selleri fra Urtekram.

Mel

Vi bager oftest med ølandshvede-, spelt-, ris- og quinoamel. Amarantmel bruges en gang imellem. Vi serverer også glutenfri brød.

Det er vigtigt under servering at skrive, hvad brødet indeholder.



Brød fra Aurion

Til frokost serverer vi færdigkøbt brød fra

Aurion: Quinoa, grovkernebrød, pumpernikkelbrød, rugbrød, profeten ezekiels brød, speltbrød, ølandshvedebrød og frugtbrød.

Kornsorter

Fuldkornsrís, hvide basmatiris, quinoa, majs, byg og hirse indgår i madlavningen.

Der findes 2 slags byg, som vi oftest benytter: Perle- og jomfrubyg.

Morgenrøden består som regel af havregryn, hirse eller quinoa.

Salat

I højsæsonen serveres dagligt salat, der er fintrevet.

Den bedste måde at opbevare salat på er at skylle salaten og opbevare den i kølerummet i en plastikboks med låg. Vær opmærksom på, at salaten er fugtig (ikke våd) og ikke ligger for tæt i plastikboksen.

Vi anvender rucula, romani, hovedsalat, iceberg, rød og grøn battavia, krølsalat, radicchio, mælkebøtte, rødbedetop m.m. Bland gerne flere salattyper i samme bakke, det ser smukt ud.

Grøntsager

Grøntsagerne er økologiske eller biodynamiske. For at undgå spild og for sundhedens skyld benyttes så vidt muligt hele grøntsagen (blade, stængel og rod). Bladgrønt og krydderurter benyttes i store mængder, og vi dyrker selv krydderurter og forskellige grøntsager.

Krydderurter i haven

Vi anvender persille, dild, purløg, løvstikke, ramsløg, salvie, timian, oregano, citronmelisse, koriander, jernurt, estragon, portulak, sar, pebermynte m.m.

Sarte frugter og grøntsager

Mange eksotiske frugter og grøntsager som f.eks. bananer, ananas, grapefrugter, tomater, aubergine og avokadoer hører til de sarte frugter og grøntsager, som ikke tåler for kold opbevaring. Ved temperatur under 7° C får de let køleskader, hvilket viser sig som indsunkne pletter og skjolder på overfladen og brunfarvning af frugtkødet. Derfor skal disse frugter og grøntsager ikke i kølerum, de opbevares i grøntsagsafdelingen på rullevoerne.

Uhensigtsmæssige naboer

Avokadoer, ferskner, tomater og modne æbler udskiller ethylen, der er en gasart, som får andre frugter og grøntsager til at modne hurtigt. Opbevar derfor altid disse grøntsager hver for sig, med mindre de andre frugter og grøntsager ønskes modnet hurtigt. Æbler og ferskner holdes sig bedst i kølerummet, og kulden nedsætter følsomheden overfor gassen.



Hensigtsmæssige naboer

Umodne frugter og grøntsager som f.eks. kiwi og avokado modner hurtigere, hvis de ligger sammen med æbler.

Opbevaring i kølerum

Æbler, appelsiner, pærer, meloner, vindruer og jordbær opbevares i kølerum.

Løg

Pillede løg absorberer lugte og bakterier, dvs., at så snart et løg er pillet, så suger det alle lugte fra omgivelserne, samt de bakterier der på ting og mennesker.

Det er derfor MEGET VIGTIGT at løg pilles, skæres og kommes i en tætsluttet boks hurtigst muligt. Arbejd gerne med løgene udendørs.

Tilberedning af kikærter og bønner

- De tørrede bælgfrugter skylles i 3 hold vand og sættes i blød om aftenen. Se efter småsten.
- Næste dag hældes vandet fra, og der hældes atter vand på, så det står lidt over bælgfrugterne.
- De bringes i kog og skummes.
- Efter 15 min. hældes vandet fra, og der hældes kogende vand over, hvorefter de koges møre.
- Kog bælgfrugterne i usaltet vand, da salt forlænger kogetiden.
- Husk at tilsætte salt, når kikærterne eller bønnerne er kogt færdigt efter mindst 1 time.
- I mange tilfælde kan krydderurter koges med de sidste 10 min.
- Gode krydderier til bælgfrugter er: Basilikum, fennikel, hvidløg, kommen, laurbær, løvstikke, oregano, persille, rosmarin, spidskommen, salvie, sar og timian. Det er dog bedst kun at benytte højst 2 krydderurter ad gangen.

BÆLGFRUGTER	TØRREDE	KOGTE
Hvide bønner, store	100 g	265 g
Hvide bønner, små	100 g	265 g
Kidneybønner	100 g	235 g
Brune bønner	100 g	235 g
Mingbønner	100 g	300 g
Soyabønner	100 g	250 g
Kikærter	100 g	230 g
Linser	100 g	260 g

Tilberedning af ris

Ligesom tørret frugt, linser, bønner, kerner og nødder skal andre kornsorter også skylle godt (minimum 3 gange), inden de tilberedes. Ris er således ingen undtagelse.

- Afhængig af hvor meget tilbehør der er, så går der ca. 2 kg ris til 40 personer.
- Når risene er skyllet 3 gange og evt. har ligget i blød, hældes de i en ovnbakke i lige dele ris og vand. Brune ris skal have et par dl. ekstra vand.
- Herefter tilsættes salt og 1 spsk. olie inden risene kommer i ovnen og dampes i 30 min. Man kan nøjes med at dampe dem i 25 min. og lade dem hvile 10-20 min. i ovnen.
- Brune ris dampes i 65 min., men kan nøjes med 60 min., hvis de hviler 10-20 min. i ovnen.
- Når risene tages ud af ovnen, løsnes de med en gaffel, hvorefter de er serveringsklare.

Tilberedning af linser

- Skylles 3 gange.
- En del linser dampes i 2-3 dele vand.
- En god måde at tilberede grønne linser på er at dampe dem i 25-35 min. Det er altid godt at slukke for ovnen efter 25 min. og lade dem hvile i ovnen i ca. 20. min. Det sparer energi.
- Hæld overskydende vand fra, når de er dampet, og tilsæt herefter salt.

Tilberedning af hirse

- Skylles 3 gange.
- Hirsene lægges i blød i mindst 6 timer, efter den er skyllet, og inden den dampes.
- En del hirse dampes i 2-3 dele vand.
- En god måde at tilberede hirse på er at dampe dem i 40-50 min. Det er altid godt at slukke for ovnen efter 35 min. og lade dem hvile i ovnen i ca. 20. min. Det sparer energi.
- Hæld overskydende vand fra, når de er dampet, med mindre de skal bruges til grød. Tilsæt til sidst en tsk. salt.

	GRØNTSAG	KOGETID	DAMPETID
A	Artiskok	30 - 45	
	Asparges, hvide	10 - 15	
	Asparges, grønne	3 - 4	
B	Bladbede, blade		2 - 5
	Bladbede, stilke		10
	Blegselleri, stykker	10 - 15	
	Blomkålsbuketter		6 - 8
	Broccoli		5 - 6
	Bønner, grønne		18 - 20
	Bønnespirer	1 - 2	
C	Champignon		5
F	Fennikel, tynde skiver		12
G	Græskar, butternut m.m.		8
	Grønkål	15	
	Gulerod, skiver	5 - 10	
H	Hokkaido		7 - 8
	Hvidkål, snitter		7 - 10
J	Jordkok	15	
	Julesalat	10 - 15	
K	Kartofler	15 - 30	
	Kastanjer	30	
	Kinakål, snittet	5	
	Kørvel	5	
	Kålrabi	20	
L	Løg, skiver	10	
M	Majroe	20	
	Majskolber	5 - 10	
P	Pastinak	15 - 20	
	Peber, rød, grøn, gul, både		6 - 8
	Persillerod	15 - 20	
	Porre, hel	15	
	Porre, skiver	10	
R	Rosenkål	10	
	Rødbeder, små	20 - 30	
	Rødbeder, stor	40	
	Rødbeder, terninger		12 - 15
	Rødbede, snittet	30	
S	Savoykål, snittet	5 - 10	
	Selleri, terninger		12 - 15
	Skorzonerod	10	
	Sommerhvidkål, snittet		7 - 8
	Spidskål, snittet		7 - 8
	Spinat		5
	Squash, skiver		6 - 8
	Sukkerærter	10	
Æ	Ærter	5	

Humus

- Skyllede kikærter lægges i blød natten over i en høj gryde. Brug 4 gange så meget vand, som der er kikærter.
- Næste dag skylles de igen, koges op og kogevandet smides væk.
- Koger i 1,5 time i dobbelt mængde frisk vand.
- Når kikærterne har kogt, blendes de med olivenolie, salt, tahin, citronsaft og koldt vand.
- Tilsæt lidt hvidløg i 2/3 af humussen.
- Det hele blendes godt.
- Når humussen er færdig kommes den i glasskåle og sættes på køl med det samme.
- Humusen pyntes inden servering.



Tilsæt f.eks.: Kogte rødbeder eller kartofler, revne gulerødder, stegte løg, tamari, ristet gurkemeje eller muskatnød, koriander eller spidskommen.

Kosmos te

1 del fennikel, 1 del stjerneanis, ½ del lakridsrod, ½ del tørret appelsinskal og ½ del skåret kanel. Det hele blandes i en skål.

Erstatninger for æg

Bananer: Kan bruges som æggeerstatninger i kager. 1 godt moden banan modsvarer ca. 1 æg

No egg: Kan bruges som æggeerstatninger i kager og tærter.

Kartofler: Kartoffelmos, revet kartofler m.m. kan bruges som bindemiddel.

Silketofu: Kan bruges som bindemiddel.

Hørfrø: Kan bruges som æggeerstatninger i tærter, bagværk og lign, og det kan bruges som hævemiddel.

- Giv 3 spsk. skyllede hørfrø et opkog i ½ l vand og stil det til afkøling.
- Frøene sies fra.
- Ca. ½ dl hørfrøgelé svarer til 1 æg.

Eller

- Sæt 20 g skyllede hørfrø i blød i 2 dl vand i 15-30 min., og blend derefter godt (kan evt. sies).
- Denne mængde modsvarer ca. 1 æg.

Oste erstatning

Gærflager: Gærflager indeholder meget B-vitamin

- De kan f.eks. erstatte ost i tærter, lasagne osv.

Leverandørliste

Bageriet Aurion

Guldagervej 525
Guldager
9800 Hjørring
Tlf.: 98 96 34 44
Email: info@aurion.dk
Web: aurion.dk

Natur Drogeriet

Nydamsvej 13-15
8362 Hørning
Tlf.: 86 92 33 33
Email: info@natur-drogeriet.dk
Web: natur-drogeriet.dk

Rønnely

Maglebjerg 3
4520 Svinninge
Tlf.: 59 26 56 58
Email: bestilling@ronnely.dk
Web: ronnely.dk

Solhjulet

Priorsvej 31
8600 Silkeborg
Tlf.: 86 68 64 44
Email: info@solhjulet.dk
Email: ordre@solhjulet.dk
Web: solhjulet.dk

Urtekram

Klostermarken 20
9550 Mariager
Tlf.: 98 54 22 88
Email: info@urtekram.dk
Web: urtekram.dk