



Frem og tilbage er ikke lige langt

Midtvejsberetningen er et tilbageblik, men samtidig et udtryk for hovedbestyrelsens holdninger og forventninger til køkkenerne.

Jeg håber, at alle har nydt den lange, varme sommer ligeså meget som jeg. Alting ser lysere ud, når solen skinner. En god sommer giver også kræfter til at tage fat på de mange opgaver, der venter forude. Og det er der brug for.

»Vi skal sige, hvad vi vil. Vi skal gøre, det vi siger. Og vi skal sige, når vi har gjort det.«

De ord har vi i forsøgt at efterleve i hovedbestyrelsen i de snart to år, der er gået, siden vi tiltrådte.

Det kan du læse om i midtvejsberetningen her i bladet.

Det er ikke en traditionel beretning, hvor alt, hvad vi har foretaget os, er med. Vi har derimod valgt at koncentrere os om at synliggøre de holdninger, som styrer vores arbejde. Og som vi tror, kan være med til at skabe respekt om kost- og ernæringsfagliges arbejde.

Forbundet skal være fremsynet og tage initiativer. Men det gør kun indtryk på po-

litikere og andre samarbejdspartnere, hvis de oplever, at det, hovedbestyrelsen arbejder for, bakkes op i køkkenerne.

Et af de væsentligste mål, er stadigvæk at få køkkenerne til at næringsberegne maden, for at dokumentere, at de laver mad efter brugernes behov. Det er ikke lykkedes til fulde, og den seneste tids medieomtaler, viser endnu en gang, at vi skal holde fokus på dokumentationsarbejdet.

Et andet af hovedbestyrelsen væsentlige mål, er at køkkenerne skal tage førertrøjen på, når det gælder planlægning omkring strukturreformen. Her oplever vi, at mange køkkener har godt fat. Der er fuld gang i at finde formen på de 'nye køkkener', hvor opgaverne skal fordeles på en ny måde mellem flere kommunale køkkener. Og kost- og ernæringsfaglige har en holdning til, hvilken mad, hvilken kvalitet og hvilken service borgerne har brug for.

Læs beretningen og få et overblik over, hvad der er sket, men især, hvad der skal ske.

Og lad os så komme videre. Der er nok at tage fat på.




SIDEN HEN



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

Faglighed i fremtiden. Der er ingen grund til at vente på en ny generation. Hovedbestyrelsen har udstukket en kurs for madprofferne med fokus på faglighed, synlighed og dokumentation.

Center for bedre måltider

Et nyt center skal hjælpe skolemaden på vej og forbedre maden for de ældre. Det foreslår Ingeniørforeningen og Foreningen af Levnedsmiddelingenører og -kandidater. Og et flertal i folketinget er positive overfor ideen.

Centret skal koordinere måltidsforskningen og samle viden om produktionsforhold, teknologi, kogekunst og bespisning. Og eventuelt også tilbyde efteruddannelse på området, foreslår initiativtagerne.

– Der er behov for at samle vores viden på området og hjælpe kommunerne med at løse de opgaver, de står overfor, siger Bent Egberg Mikkelsen, seniorforsker fra Danmarks Fødevarerforskning, til Ingeniøren. For det magter de ikke, mener han og henviser til Socialministeriets nye rapport (se Køkkenliv 13/06).

Også Venstres fødevarerordfører, Inger Støjbjerg, er positiv overfor ideen. Hun fremhæver høringen om offentlig bespisning sidste efterår, der viste, at der er 'udtalt mangel på samarbejde og vidensudveksling mellem de involverede parter'.

– Det går ud over borgernes sundhed, og jeg vil glæde mig til at se et mere konkret forslag til et center, siger hun.

Der skal arbejdes videre med ideerne sammen med flere offentlige og private aktører på området, skriver Ingeniøren.



Stadig flere vil være pb'ere

I år har 14 procent flere end sidste år søgt optagelse på professionsbacheloruddannelsen i ernæring og sundhed. Det betyder, at 1.840 har søgt – og 884 har haft uddannelsen som første prioritet. Der er optaget 556 på de fire uddannelsessteder, flest på Ankerhus Seminarium. Mens 111 er på stand by – det vil sige, at de er klar til at starte næste år.

Uddannelsens mål er at kvalificere til ledelse, vejledning, undervisning og behandling – afhængig af det speciale, der vælges senere i uddannelsen.

Billedkokebogen

Kokebogen er for mennesker med behov for særlig støtte i køkkenet. Og kan f.eks. også bruges af svagt læsende.

Opskrifterne består af en række billeder, der viser såvel ingredienslisten som fremgangsmåden. Og et skema viser, i hvilken rækkefølge og hvornår man skal starte på de forskellige dele af opskriften.

Bogen er udviklet af John Pedersen, der selv har haft behov for specielt udviklede madopskrifter. Som konsekvens af en trafikulykke fik han en hjerneskade og erfarede, at den kan gøre selv dagligdags opgaver umulige eller meget svære at udføre. Og det gav ham ideen til billedkokebogen. 🍷



Billedkokebogen
298 sider, 312 kr.
Erhvervsskolernes forlag
▶ www.ef.dk

Fedme kan give kræft

Overvægt og fedme er ikke kun et spørgsmål om udseende. Overvægt øger også risikoen for kræft i både mave, tarm, nyrer, bryst, livmor og spiserør. Men det er der mange, der ikke er klar over. Det viser en meningsmåling som Cancer Research har foretaget i England, skriver BBC ifølge JyllandsPosten. Kun 32 procent af de adspurgte vidste, at en sund kropsvægt reducerer risikoen for kræft. Uvidenheden var størst blandt unge.

Eksotisk og erotisk mødefrugt

Mødeservering er andet en kaffe og kage, det ses allerede tydeligt på arbejdspladserne. Men mødedeltagerne stiller krav om variation. Og savner du ideer, så kan du blandt andet få dem gennem nyhedsbrevet 'Sæsontips til grønnere mødeservering'. Det skriver Kræftens Bekæmpelse og Frugtformidlingen, der står bag initiativet.

I august lyder tipsene blandt andet på blommer – 'den ovale, rødgule Victoria og den blå, runde Kirkes'. Majscolber – 'der kan changere i farverne rød, violet, blå, sort og brun'.

Og kirsebær – 'der ikke bare er 'smukke, erotiske og sunde, men også virker som både lykkepiller og antirynkecreme'.

Nyhedsbrevet byder altså ikke kun på ideer til møderne. Du får også en historie om den anbefalede frugt og grønt.

Sæsontips kommer hver 14. dag. De er gratis, men kræver, at du sender din e-mailadresse. 🍷


▶ www.modefrugt.dk



Ren gastronomi

Frokosten i Kattegatcentrets café i Grenaa bød på en besynderlig madoplevelse for 13 af cafeens gæster. Før de nåede at beslutte sig for, at der var noget rivende galt med deres pommes frites, fik de spist så mange, at de måtte en tur på hospitalet til afgiftning.

Det viste sig, at de ved et uheld havde fået drysset opvaskemiddel over pommes fritsene i stedet for salt.

Ulykken skete fordi en nyansat ville være rationel og tog et ekstra krus opvaske-middel med fra kontoret, hvor rengøringsmidlerne opbevares. Men vedkommende fik kruset sat fra sig, og da det var magen til det, som cafeen opbevarer salt i, gik det galt. 

Moderne med fair trade

Forbrugerne vil ikke alene have økologi, de vil også gøre en god handel. Det mærker generalsekretær Judith Kyst fra Max Havelaar Fonden.

– Efter en årelang periode med et meget lille engagement for bæredygtige varer, er der nu et voksende pres fra forbrugerne og et større mediefokus på fair trade, siger hun til Tænk.

Det har sociolog Jesper Lassen fra KVL en forklaring på.


– Selvom forbrugerne er meget bevidste om pris, ser vi fra undersøgelser, at de også gerne vil være politisk korrekte. Og så er det svært at finde argumenter mod fair trade. Ingen vil f.eks. sige at menneskene i den 3. verden skal lide på grund af os.

Fair trade mærket viser, at råvarerne er produceret under ordentlige forhold og til en fast minimumspris – eller en ekstra bonus til bønderne. Samtidig tages der hensyn til miljøet ved fremstillingen – om end produktionen ikke nødvendigvis er økologisk.

Forbrugernes stigende interesse for fair trade får virksomhederne til at sende flere bæredygtige varer på markedet.

Marketingsmanager Angela Everback fra Danisco forklarer, at virksomheden både ser det som en god mulighed for at tilgodese en efterspørgsel og være med til at forbedre forholdene i det lokale dyrkningsområde.

Men Jesper Lassen mener, at der er tale om ren markedsføringsstrategi.

– Hvis ikke de tilbyder fair trade, vil andre tage markedsandelene, siger han. 



Slå gryderne sammen

To køkkener i Allerød har arbejdet målrettet på at få det, som de gerne ville have det. Også på den anden side af strukturreformen. Det er lykkedes. Men der skulle vise sig, at være en blind makker med i spillet.

– Hvis Medirest havde vundet var vi blevet sure! Siger *Christina Søndergaard*. Og ser truende ud, selv om hun siger det med et grin.

For det kommunale køkken Lyngehus og den selvejende institution Engholm havde nemlig helt andre planer end at blive udliciteret til en privat.

Der skulle rationaliseres

Begge køkkener var blevet bedt om at gennemføre en køkkenanalyse. Og det skulle gå stærkt.

Analyserne blev gennemført med hjælp fra Kommunernes Revision. De viste, at køkkenerne arbejdede effektivt. Men at der kunne spares ressourcer ved at lægge driften om.

– Vi gik først alle råvareudgifter igennem. Men der var intet var at hente. Så var der kun lønningerne tilbage. Og hvis vi skulle nå ned på det magiske tal 60, der siger noget om, hvornår køkkenet er konkurren-

cedygtigt, så måtte vi af med en medarbejder.

– Det var ikke den sjoveste start, erkender *Christina Søndergaard*, der dengang for godt et år siden netop var startet som leder af køkkenet.

Bedst for brugerne

– Vi vidste ikke, hvad der skulle ske, men at der skulle ske noget. Kommunen beder selvfølgelig ikke om en køkkenanalyse for vores blå øjnes skyld, siger *souchef på Engholm, Tine Ysbæk*.

– I øvrigt var det en god ide med den analyse. Der var ikke sket noget nyt i køkkenerne meget længe, tilføjer *Christina Søndergaard*.

– Med udgangspunkt i resultaterne af analysen satte vi os sammen fra Engholm og Lyngehus. Solvænget, et tredje køkken i kommunen, som drives af Medirest, var ikke med i processen.

– Vi ville beslutte, hvad vi allerhelst ville. Og hvad vi frygtede allermost. Det sidste var at miste køkkenet til en privat. Derfor blev vi hurtigt enige om, at anbefale kommunen at beholde begge køkkener, men slå produktionerne sammen. Det mente vi, ville være til gavn både for køkkenerne, brugerne, kommunen – og skatteborgerne.

– Vi blev også hurtigt enige om, at produktionen skulle ligge på Engholm, som er det største køkken, og



FOTO: HENRIK FRIDJØR





Pyntet til fest. Køkkenerne havde i flere måneder forberedt sig på det, de mente, var det bedste, nemlig sammenlægning, da et privat bud kom på tværs.

Men takket være en grundig køkkenanalyse, der havde trimmet køkkenerne, vandt de konkurrencen.

at jeg skulle være leder. Vi brugte ikke tiden på at slås indbyrdes. Vi talte ærligt og ligefremt. Det er vigtigt at få det på plads, ellers kommer man let til at bruge meget energi på at gætte og håbe, siger Christina Søndergaard.

Hun peger også på, at centerlederne skal være enige i beslutningerne.

– Det ved jeg har været svært i nogle kommuner. Nogle centerledere er meget interesseret i at beholde køkkenet – også fordi de får løn efter, hvor mange ansatte de har, og i øvrigt får mange gratisydelse i køkkenet.

Spil op til kommunen

Køkkenerne blev inviteret til møde i kommunens socialudvalg for at argumentere for deres forslag.

– Vi forklarede, at vi ved at bevare begge køkkener kunne fastholde kulturen, som den er på begge plejecentre. Det betød meget for bruger-pårørenderådet, fortæller Christina Søndergaard.

De ville også gerne have, at der fortsat skulle dufte af mad på plejecentrene. Og det lovede vi.

Desuden gjorde vi meget ud af at forklare kommunen, hvordan de kunne udnytte vores faglige kompetencer, f.eks. i forhold til småtspisende ældre.

– Og her lyttede de, siger Tine Ysbæk.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

→ For folk i kommunen er frustrerede over ikke at vide, hvor de skal få svar på spørgsmål f.eks. om underernæring.

– Hvordan vi helt konkret skulle få tingene til at lykkes, det vidste vi derimod ikke endnu, indrømmer Christina Søndergaard. Det skulle vi først i gang med at lægge en strategi for efter mødet.

De gule sedler

I samarbejde med centerchefen på Engholm lavede køkkenerne en køreplan for sammenlægningen.

– Hun foreslog blandt andet, at vi skulle skrive på en masse gule sedler, hvad der skulle til, for få en køkken-sammenlægning til at gå glat.

Det var mange ting. Og ideen var netop, at vi kunne lave en prioritering ved bagefter at flytte rundt på alle brikkerne. Senere blev listen til en køreplan med datoer: hvornår skulle vi kontakte pressen, afstemme priser, lave nye indkøbsaftaler osv.

En af de ting, der stod øverst, var at gøre køkkenet og mulighederne kendte og tiltalende for brugere, pårørende, kolleger – og selvfølgelig først og fremmest vores eget personale, fortæller Christina Søndergaard. Det er jo vigtigt for kommunen, hvad brugerne og personalet mener, og vi ville gerne have dem til at påvirke kommunen i



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

den retning, vi ønskede.

Pia Rishave, tidligere leder af køkkenet på Lyngehus, fortæller, at det blandt andet resulterede i god opbakning fra hjemmeplejen.

– De ville gerne beholde et kommunalt køkken. Jeg tror, deres erfaring er, at det er lettere at etablere et tæt samarbejde om de ældres ernæring, at få kostvejledning og f.eks. hurtigt at kunne ændre menuen – end når der samarbejdes med en privat.

Blind makker

Køkkenernes forslag blev sendt i udvalg, før byrådet skulle tage stilling til det.

– Vi ventede spændt på byrådets beslutning. Men da vi dagen efter byrådsmødet læste referatet, stod der, at forslaget var sendt tilbage, fordi der i 11. time var kommet et bud fra en privat. Og som reglerne er, skal kommunen tage buddet til efterretning.

– Det løb os koldt ned af ryggen. Her



havde vi glædet os og troet, at champagnepropperne skulle springe... fortæller Christina Søndergaard.

– Og personalet var godt brugt i forvejen. De havde været gennem en hård sommer. Først køkkenanalysen. Siden beslutningen, der samlede produktionen i Engholms køkken, mens Lyngehus skulle være modtagekøkken. Og nu det private bud.

Også for lederen af Lyngehus, blev det for broget. Den usikkerhed, der

Kompetente. Vi gjorde meget ud af at forklare folk i kommunen, hvordan de kunne udnytte vores faglige kompetence. Og de lyttede, for de er frustrerede over ikke at vide, hvor de kan få svar på spørgsmål om f.eks. underernæring, siger Christina Søndergaard (tv) og Tine Ysbæk (nederst tv).



kom ind i billedet med budet fra Medirest, slog hovedet på sømmet for Pia Rishave. Da hun samtidig fik tilbud om et andet job, forlod hun køkkenet.

Engholm billigst

Der gik godt halvanden måned inden næste byrådsmøde – hvor kommunen

besluttede at spare en halv million ved at sige ja, til køkkenernes 'bud'!

Samtidig valgte kommunen at overlade maden til det tredje plejecenter, Solvænget, til Engholm.

Det betød nye udfordringer. Sammenlægningen var planlagt til september. Men da det ene køkken stod

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

→ uden leder, var det 'praktisk' at få gang i omlægningen hurtigst muligt.
– Processen blev sat på speed. Og vi gik i gang første juni i stedet, fortæller Christina Søndergaard.

Hele tidsplanen røg. Og indimellem måtte vi tage nogle hurtige beslutninger.

– F.eks. fandt vi ud af, at maden ikke kunne køres ud med den bus, der i forvejen kører til plejecentrene. Så måtte vi ud og købe en bil.


Èt hold

De mange udfordringer kræver alt i alt et godt team.

– Og det har vi brugt mange kræfter på at sammensætte, fastslår Tine Ysbæk, der er blevet overrasket over, at så mange faldt fra undervejs.

– Også dem, der virkede allermest tændt på omlægningen, siger hun.

Hun tæller og når frem til, at der kun er fem ud af 14 medarbejdere tilbage. Ni er skiftet ud – på et halvt år.

– I dag gør vi meget for at styrke teamet. 'Styrk teamet først. Hvis du har et godt team, kan du klare alt', siger Christina Søndergaard. 

Det har vi lagt vægt på



TEGNING: STINNE JENSEN

Køkkenets ekspertise. Hvis man skifter med hvad køkkenet kan tilbyde, er der langt større mulighed for at få indflydelse på, hvordan køkkenstrukturen ser ud i kommunen efter strukturreformen.

Fagligheden skal være i orden. Kommunen sætter det meget højt, når vi kan fortælle dem, hvordan de kan forholde sig f.eks. til problemet med de underernærede ældre.

Køkkenerne skal turde komme med en anbefaling. Det er de selv bedst tjent med. Og det er kommunen tjent med.

Køkkenet skal være synligt. Vi besluttede, at, hvis vi skulle køres over ende, så skulle det ikke være, fordi de ikke havde øje på os i kommunen.

Tilfredshedsundersøgelser – med et godt resultat selvfølgelig – er et

aktiv overfor kommunen.

Information er vigtig. Og den skal nå hele vejen rundt. Plejepersonalet, beboerne, de pårørende – alle skal vide, hvem vi er. Og hvad vi kan.

Sørg for at alle tager del i processen. At alle kan tage del i æren og ansvaret, når noget lykkes eller ikke lykkes.

Forvent ikke at komme 'helskinnet' gennem så stor en proces. Der vil være udskiftning af medarbejdere undervejs.

Køkkenanalysen skal planlægges grundigt. Man skal skaffe sig grundig information om, hvordan analysen gennemføres. Så det lykkes i første hug!

Tallene skal være valide. Der skal bruges tid på talgymnastik. Man skal præcist vide, hvad tingene koster.

Festlig faglig dag

Odense, den 10. oktober kl. 9-16



Har du lyst til at være med til en festlig faglig dag, hvor du samtidig får indflydelse på hvordan næstfor-

mandsposten i forbundet skal se ud i de kommende år?

Så tag med til Odense i oktober. På programmet står:

- køkkenleder, forfatter og konceptudvikler Tina Scheffelowitz – den ene af 'de to salathoveder' - vil fortælle om et liv med mad og glæde – og om maden, der kan gøre en forskel i hverdagen.
- ekstraordinær generalforsamling – med næstformandsposten i forbundet som eneste emne

Tid: den 10. oktober kl. 9-16

Sted: Radisson SAS H.C. Andersen Hotel i Odense

Tilmelding: Blanket i næste blad og på www.kost.dk

Dagsorden for Kost & Ernæringsforbundets ekstraordinære generalforsamling holdes kl. 11 på fagdagen, se ovenfor

- 1 Valg af dirigent(er)
- 2 Valg af stemmetællere
- 3 Godkendelse af forretningsorden
- 4 Godkendelse af dagsorden
- 5 Forslag til vedtægtsændringer
- 6 Eventuelt

- frokost med overraskelser
- cheføkonoma Mette Lei, Det Danske Madhus i Silkeborg, giver et bud på fremtidens udfordringer i den offentlige eller halvoffentlige kostforplejning
- journalist, Anders Lund Madsen, vil på sin særlige facon få os til at fatte, at nutiden er fremtiden og at det meste kan lade sig gøre, hvis bare man er parat til at 'stille om'
- hvem er vi – spørger formand for Kost & Ernæringsforbundet, Ghita Parry. Og har også bud på et svar.

TEGNING: TORBEN WILHELMSEN



Skou Petersen
**LYNGBY
METODEN A/S**

Tonne Kjærsvvej 20,
Postboks 720
DK-7000 Fredericia

Telefon +45 75 94 33 33
Telefax +45 75 94 23 33
www.lyngbymetoden.dk

Det er vigtigt for patienter og hjemmeboende pensionister, at den mad de får, er både varm, velsmagende og vitaminrig.

Derfor går flere og flere kommuner over til LYNGBY METODEN, den ideelle termotransport, der opfylder alle hygiejniske krav og sikrer, at maden er varm, og at smag og duft kan bevares.

Brugt storkøkkeninventar købes og sælges



Et job bag lås og slå

En kostfaglig uddannelse kan føre langt omkring – også videre til en helt ny. Lene Dahl har kastet sig ud i en uddannelse til fængelsesfunktionær.

Efter 22 års arbejde som køkkenassistent var det på tide, syntes *Lene Dahl Larsen*, at skifte spor. Hun havde lyst til at arbejde mere med mennesker. At hjælpe mennesker, der har problemer. Som hun i øvrigt også har gjort ved siden af sit job i køkkenet – som tillidsrepræsentant gennem 12 år, som kredsformand og som medlem af Kost & Ernæringsforbundets hovedbestyrelse i næsten fem år.

Lene Dahl Larsen ventede faktisk i nogle år på, at aldersgrænsen for at blive uddannet inden for Kriminalforsorgen blev ophævet. Og det blev den sidste år. Så den dag grænsen ikke længere var 35 år, var ansøgningen fra 42-årige Lene Dahl Larsen i postkassen. Uddannelsen til fængelsesfunktionær er i dag i fuld gang.

– Det er altså ikke mig at skulle holde 25 års jubilæum på en arbejdsplads. Jeg synes nærmest, det er skræmmende. Og så det at skulle stå op og altid vide lige nøjagtigt, hvad der sker i løbet af arbejdsdagen. Det har jeg ikke lyst til mere, siger Lene Dahl Larsen.

– I dag kan jeg i hvert fald se, at jeg



trives meget bedre nu, hvor der tit sker et eller andet, så vi må tage fat et andet sted, end det, der var planlagt for dagen, siger hun.

Selv indflydelse på arbejdet

Friheden i arbejdet er vigtig for Lene Dahl Larsen. I den halvdel af arbejdstiden, der ikke er vagter, har fængelsesfunktionæren selv stor indflydelse på, hvilke arbejdsopgaver der skal tages

fat på. Og fleksibiliteten mellem kollegerne tæller også positivt. Ofte byttes vagter, så der for alle er størst mulig sammenhæng mellem arbejds- og familieliv.

Derfor skræmmer en ansættelse på en af Kriminalforsorgens institutioner, når den tre-årige uddannelse er slut i november 2008, ikke. Heller ikke selv om arbejdspladsen sandsynligvis ikke ligger i nærheden af, hvor

Farvel til køkkenet

For nogen bliver køkkenet for trangt med tiden. Maden holder måske op med at ligge dem på sinde eller det er ganske enkelt tid til forandringer.

Nogen kaster sig over en ny uddannelse, andre skifter jobbet i køkkenet ud med et i en helt anden boldgade.

Køkkenliv har taget tråden op fra tidligere og mødt et par af dem, der har skiftet spor.

FOTO: LARS HORN



Fængslet af friheden. Jeg trives godt med ikke nøjagtigt at vide, hvad der skal ske i løbet af arbejdsdagen, siger Lene Dahl Larsen, der har skiftet køkkenet ud med en af kriminalforsorgens institutioner.

Lene Dahl Larsen bor uden for Hjørring i Vendsyssel.


– Som fængselsfunktionær kan vi pakke vagterne sammen, så vi tager dem samlet. Det giver bedre mulighed for at kunne arbejde ét sted i landet og bo et andet, hvis det er nødvendigt. Så det vil ikke være noget problem for mig. Tværtimod. For min mand arbejder fast mandag, tirsdag, onsdag og er hjemme igen ved frokosttid torsdag. Med mit arbejde nu, er det lettere at kunne holde fri samtidig. Jeg kan i øvrigt også lettere få tid til at være sammen med mine heste, og det betyder meget for mig.

Kostplan i stedet for piller

Fagligheden i dag er en anden, men Lene Dahl Larsen har ikke glemt sine færdigheder fra de mange år som køkkenassistent.

– Jeg har kunnet hjælpe nogen af fangerne på den lukkede del med at lave en kostplan. Jeg opdagede, at mange tog slankepiller, fordi de jo ikke kan være så fysisk aktive. Men de er meget gladere for den kostplan, jeg har lavet til dem. Og kollegerne, sygeplejerskerne og ledelsen her på Statsfængslet Kragsskovhede ved Frederikshavn, hvor jeg bliver uddannet, synes også, det er en god ide, siger Lene Dahl Larsen.

Hun er ikke et sekund i tvivl om, at hun meget gerne vil anbefale andre at skifte bane, hvis de drømmer om det.

– Jeg har oplevet mange kolleger, der har tænkt på at skifte job. Og jeg kan kun opfordre dem til at prøve. Gør det. Livet er andet og mere end sikkerhed, fast løn og pension, siger hun. 



Spis lidt af hvert



Spis varieret lyder det sjette kostråd i kostkompasset. Bag rådet ligger den gode mening, at hvis vi spiser noget fra alle fødevaregrupper, så er vi sikre på, at få forskellige næringsstoffer.

Fødevaregrupperne er brød, gryn, kartofler, ris og pasta. Fisk. Frugt og grønt. Kød og æg. Mælk og ost. Og anbefalingen lyder på, at spise lidt fra dem alle. Gerne til alle måltider, men hvis ikke det er realistisk, så hver dag eller næsten hver dag.

Hvis man tænker på de fem fødevaregrupper, når man sammensætter sit måltid, så kan det være med til at inspirere til nye variationer. F.eks. at spise både frugt og grøntsager til morgenmaden. Eller måske fisk som nordmændene.

Giv madpakken en hånd

Fødevarestyrelsen har lavet en pjece 'Giv madpakken en hånd' – som også tager udgangspunkt i, at madpakken skal indeholde noget fra alle grupperne. Det er en god huskeregel, der gør madpakken sund, skriver styrelsen. Og den kan bruges uanset om man er 'traditionel eller eksperimenterende, og bruger mange eller få penge på madpakken'.

Noget ind imellem

I de nordiske næringsstofanbefalinger skal morgenmaden give 20-25 procent af det daglige energibehov for at give en god start på dagen. Det svarer til, at du som voksen kvinde (med et energibehov på ca. 9.200 kJ) skal have 1.840-2.300 kJ om morgen.

Frokosten skal give 25-35 procent, det samme gælder aftensmaden og mellemmåltiderne som vi skal have to, tre af skal give op til 30 procent.

Mellemmåltiderne er med til at sikre, at vi får nok mad og forskellige næringsstoffer.

Ikke mindst småtspisende – f.eks. mindre børn, gamle eller syge med lille appetit – skal have mange, små, energitætte mellemmåltider.

Mellemmåltiderne er samtidig med til at holde blodsukkeret stabilt, hvis vi vælger gode og mættende mellemmåltider – og ikke forfalder til søde sager, snacks eller hvidt brød – som desværre tit er det letteste at få fat på, hvis man har glemt at fylde madkassen hjemmefra.

Gode mellemmåltider er 'frokost i miniskala', f.eks. fuldkornsbrød, magert pålæg, frugt og grønt.

Sammensætning af maden

Y-tallerkenen tegner den nye huskeregel for, hvordan maden skal øses op på tallerkenen: kød, æg, fisk, ost og fedtstof skal udgøre $\frac{1}{5}$, brød, ris, pasta

eller kartofler det dobbelte, og det samme gælder grøntsager og frugt.

Det er vigtigt at vælge fuldkornsbrød og evt. fuldkornspasta og brune ris, der har det højeste næringsindhold og giver mindst blodsukkerudsving. Kød og pålæg skal være magert – 10 gram fedt eller derunder.

Der er delte meninger om måltidets fordeling på fødevaregrupper. Om vi skal spise mange kulhydrater, eller de giver for store blodsukkerudsving. Hvordan vi får nok af de gode fedtsyrer. Om det er godt med frugt og grønt i samme måltid osv.

Under alle omstændigheder er det en god ide, at være opmærksom på, om måltidets sammensætning bliver en vel.


Hold øje med vægten

Det sjette kostråd opfordrer os samtidig til at holde øje med vægten.

Forskningen viser, at det er langt lettere at tabe sig, inden vi har taget

for mange kilo på. Og derfor gælder det om i tide at erkende problemet, hvis vægten stiger mere end et par kilo.

Når det ifølge Ernæringsrådets formand, Bjørn Richelsen, kræver 'en umanerlig voldsom viljestyrke' at komme tilbage på sin normalvægt, hvis man f.eks. vejer 20 kilo over, så skyldes det, at vi ikke alene skal modstå hverdagens fristelser, vi er samtidig oppe imod, at vores krop føler sig truet, når vi er på slankekur. Den vil forsøge at holde på sit huld, og det gør den blandt andet ved at udskille en større mængde af hormonet leptin fra fedtcellerne. Hormonet sender besked til hjernen om at sænke stofskiftet og samtidig øges appetitten.

Derfor gælder det om også at lytte til det 8. Kostråd, der anbefaler en halv times motion dagligt – og en time til børn og unge. 

- ▶ www.altomkost.dk – søg 'giv madpakken en hånd'
- ▶ www.altomkost.dk/de8kostraad
- ▶ www.meraadet.dk

Gør kål på knoldene

Kræftens Bekæmpelse inviterer til temaug

Så er det tid til, at tænke på efterårets kulinariske temaug.

I uge 43 (23.-27. oktober) sætter Kræftens Bekæmpelse fokus på kål og knolde – pastinakker, rødbeder, savoykål, selleri, jordskokker og mange andre gode grønne sager.

Vi har fået opskrifter fra nogle af de dygtigste kogebooksforfattere, blandt andet Camilla Plum, Morten Heiberg, Anne Skovgaard Petersen, Nikolaj Kirk og svenske Tina Nordström. 20 opskrifter er det blevet til, hvor kål og knolde spiller hovedrollen, godt bakket op af krydderier og krydderurter.

Som sædvanligt er opskrifterne kvalitetssikret og afprøvet i udvalgte kantine- og storkøkkener for at sikre, at de også fungerer i stor skala. Glæd jer til gulerødder med stjerneanis, kanel og sirup, ingefær suppe med grønkål og nudler, hjortefrikasse med persillerod og dampet torsk med rødbedeæblesalat ...



Ved tilmelding til temaugen får du:

- et opskrifthæfte (opskrifterne ligger også på internettet og kan tilpasses det ønskede antal)
- to plakater, der fortæller om temaugen
- opskriftfolder med opskrifter til 4 personer, som du kan dele ud til dine kunder/brugere.

Bestil på tlf. 35 25 75 40 eller www.6omdagen.dk/tilmeld

Du får automatisk materialerne, hvis du har bestilt en af de tre foregående temauger. Materialerne er gratis.

Opfordring til elever og studerende

Elevbestyrelsen har taget initiativ til at kontakte alle elever og studerende i forbundet. Den opfordrer alle under uddannelse til at melde sig på banen, i forbindelse med valgene i alle landets kredsbestyrelser.

En elevrepræsentant i kredsbestyrelsen vil give de unge mere indflydelse på faget og i forbundet, mener bestyrelsen. Og vil i øvrigt også være med til at skabe god kontakt mellem elevbestyrelsen og kredsene.

I sin opfordring til elever og studerende skriver elevbestyrelsen:

- elever og studerende skal have mere indflydelse
- DU kan gøre en forskel
- amtskredsen vil gerne kende din mening om faget
- du vil møde en masse engagerede mennesker
- og få en masse viden om, hvad der rør sig inden for dit fag
- du kan lære noget om dig selv
- finde andre elever og studerende, som du kan sparre med. Og danne netværk.
- det er tilladt at melde afbud til et møde – din uddannelse er altid det vigtigste
- det er en lille opgave at være med

Elevbestyrelsen lokker samtidig med en Københavner-tur til dem, der går ind i kredsbestyrelserne (turen er den

30. november – hvor forbundet holder temadag for elever og studerende).



**FORUM FOR
MÅLTIDSKVALITET**

**INVITERER TIL
KONFERENCEN**



**Den 21. september 2006
Kl. 12.00 - 19.00
Hørkram Schulz Food Service A/S
Centervej 1 - 4180 Sorø**

**Se dagens spændene program og tilmeld dig
på: www.forumformaltidskvalitet.dk**

Kredsformænd og kredskontorer

KREDSENE

1 København og Frederiksberg kommuner

Else Toft Jensen, 38 79 93 39, elsetoft@stofanet.dk;
arb: Kildevæld Sogns Plejehjem, 35 30 53 56.

KREDSKONTOR: Struenseegade 13A, 2., 2200 København N,
35 34 97 33, okf-kredskontor@mail.dk.

2 Københavns Amt

Birgitte Schaumburg-Muller, 36 70 54 23, kreds2@sch-m.dk;
arb: Broparken, 36 37 80 90

3 Frederiksborg Amt

Alice Linning, arb./priv: 47 31 59 90, linning@mail.tele.dk

4 Vestsjælland og Roskilde amter

Esther Bruus Midgley, 22 70 07 67, esther@bruus1.fthmail.dk

5 Storstrøms Amt

Gurli Lundgaard, 55 90 91 48, kost5@mail.dk;
arb. Fjordgården Plejehjem, 55 90 92 00

7 Fyns Amt

Ulla Rosenfeldt, 62 27 19 40, ullarosenfeldt@vip.cybercity.dk

8 Nordjyllands Amt

Gitte Vangsoe, 99 31 94 37; arb. vangsoe@vip.cybercity.dk

KREDSKONTOR: Sofiendalsvej 3, 9200 Aalborg SV, 98 18 16 56,
kreds8@mail.tele.dk

9 Århus Amt

Jette Nielsen, 20 44 23 84, jnielsen@webspeed.dk

KREDSKONTOR: Mindegade 10D, 2.sal, 8000 Århus C, 86 18 10 47,
kreds9@mail.dk

10 Viborg Amt

Lise Lotte Bjerger, 96 48 04 62, bjerger@viggolotte.dk;
arb: Produktionskøkkenet Møldrup, 87 76 34 80.

11 Ringkøbing Amt

Ulla Møller Christensen, 97 11 95 94, umc@diakon.dk;
arb: Aktivcenter Syd, Højbo, 97 14 91 44.

12 Vejle Amt

Pia Løvschal, 75 61 35 37 eller 61 39 76 75, pialovschal@mail.dk

13 Ribe Amt

KONTAKTPERSON: Ulla Rosenfeldt, 62 27 19 40,
ullarosenfeldt@vip.cybercity.dk

14 Sønderjyllands Amt

Anna Lajer, 74 74 47 26, lajer-loegumkloster@mail.tele.dk;
arb: Plejecentret Åløkke, 74 74 45 39.

15 Bornholms Regionskommune

KONTAKTPERSON: Mette Thunberg, 56 48 52 14.

16 Færøerne

Bente Else Kjær, (00298) 31 63 58, bente.kjaer@hotmail.com;
arb: Landssjukrahusid, (00298) 30 45 00.

KREDSKONTOR: Jakup Stova, J. Patursons Gøra 24,
F0-100 Torshavn, (00298) 21 90 41.

17 Grønland

Birgitte Nathanielsen, 29 932 47 42, niels.birgitte@greenet.gl,
mobil 00 299 26 65 33.

Portræt af en fighter

Lige nu er Katrine Gotfredsen rigtig glad. Hun er nemlig blevet kåret som Food Fighter af Danske Slagterier, der hvert år vælger otte unge, der 'brænder for mad og vil sætte dagsordenen for arbejdet med madden'.

– Det allerbedste ved at være udvalgt er, at der er nogen, der anerkender mine ideer, synes det samme er vigtigt og bakker op, siger hun. Og tilføjer, at det selvfølgelig også er superdejligt at skulle en tur til New York – som er præmien for de otte fightere.

Katrine Gotfredsen vil noget med mad, helt præcist med børn og mad.

– Jeg synes, det er så sørgerligt, når mad bliver sminket og skal ligne legetøj.

Børn skal have et forhold til råvarerne. Og jeg vil arbejde på at give dem en madkultur, siger hun.

Det har hun nemlig selv fået som barn.

– Jeg kan f.eks. huske, da vi skrev i hinandens venindebøger i 3.-4. klasse – så skrev de andre 'Det lille hus på prærien' som yndlings tv program, mens jeg skrev tv-køkkenet, ler hun. Og fortæller at hun altid har fået lov at eksperimentere.

– Køkkenet blev overladt til mig. Jeg kunne regere, som jeg ville, og altid hente råd hos mine forældre.

Senere blev vejen til køkkenet mere snørklet.

Efter skolen og et år i Australien tog Katrine job som tjener. Restaurantmiljøet bekræftede, at hendes arbejde skulle handle om mad. Men kokkelivet var for broget.

– De arbejdede jo i døgndrift, det så ud til at være svært at forene med et familieliv.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE →

→ I stedet besluttede hun at forfølge drømmen om at lave desserter og kastede sig ud i en konditoruddannelse. Men skiftede spor. Og gik på seminariet.

– Undervejs skrev jeg bacheloropgave om ‘børn og maddannelse’. Og endnu engang kunne jeg bare mærke, at det var her mit engagement lå.

Da Katrine fik job som børnehavepædagog, regnede hun med straks at forvandle institutionen til det rene madmekka. Men det gik ikke lige. Og derfor lavede hun endnu engang om på sine planer.

– Det var en supersvær beslutning. Men jeg kunne se, at jeg måtte have en madfaglig uddannelse, hvis det skulle lykkes at gøre noget godt for børnene, siger hun.

Det er forklaringen på, hvorfor hun i sit 29. år huser i køkkenet på plejehjemmet Egebjerg i Gentofte. Og grunden til, at hun er valgt til food fighter! 🍷



KREDS 4

Smørrebrød anno 2006

mandag 18. september,
kl. 14–19
Uddannelsescentret i
Roskilde, Maglegårdsvej 8

Smørrebrødet har fået en renæssance i de danske kantiner. Smørrebrød i hverdagen skal være et sundt tilbud til kunderne.

Deltagerne bliver inspireret til at se med nye øjne på denne klassiske danske specialitet. Brødet skal frem i lyset og ikke kun være et ‘nødvendigt onde’. Smør nye smagsoplevelser på brødet og bliv inspireret til saftigt pynt, som kan erstatte mayonnaisen.

Dagen afsluttes med et fælles måltid, hvortil vi serverer lokal gourmetøl.

Pris: 900 kr.

Oplysning: Esther Bruus,
22 70 07 67 eller skolen
Tilmelding: Skolen, Birgit
Petersen, 46 34 63 02,
bip@srts.dk

Frist: 1. september 2206

KREDS 4

Efterårsgrønt i salatfadene

mandag 2. oktober,
kl. 14–19.30
Uddannelsescentret i
Roskilde, Maglegårdsvej 8

På denne temadag vil du blive inspireret til at anvende og variere efterårets fyldige grøntsager og frugter på nye og overraskende måder på salatfadene.

Vi går i køkkenet, hvor du får ideer til, hvordan du gennem udskæringer, tilberedning og smagstilsætning kan kreere et rigt udbud af sunde salater, som er en fryd for øjet såvel som for ganen.

Vi slutter med at spise lækkerierne sammen.

Pris: 900 kr.

Oplysning: Esther Bruus,
22 70 07 67 eller skolen
Tilmelding: Skolen, Birgit
Petersen, 46 34 63 02,
bip@srts.dk
Frist: 15. september 2206

**POST****PP** DANMARKMaskinel magasinpost
ID-nr. 42063

13 Ny kurs for madprofferne

Kost & Ernæringsforbundets midtvejsberetning fortæller om holdninger og handlinger siden valget i 2004. Og afstikker samtidig retningen for fagligheden i fremtiden



FOTO: HENRIK FRYDKJÆR

6 Slå gryderne sammen

To køkkener i Allerød har slået sig sammen om maden til kommunen. Og i den forbindelse har de reklameret grundigt for deres faglige kvalifikationer.

30 Et job bag lås og slå

Lene Dahl har sluppet dagligdagens forudsigelighed til fordel for en ny uddannelse.

32 Spis lidt af hvert

Måltiderne skal sammensættes af noget fra alle fødevarergrupper, hvis vi vil have flest mulige næringsstoffer.

Afsender: PJS Portoservice
Hjulmagervej 13, 9490 Pandrup

Al henvendelse til:
Kost & Ernæringsforbundet
Nørre Voldgade 90, 1358 København K
Tlf 33 41 46 60, Fax 33 41 46 70
redaktion@kost.dk

Fagblad for kost- og ernæringsfaglige
Udgivet af Kost & Ernæringsforbundet
84. årgang

Redaktion: Mette Jensen, redaktør
Susanne Zehngraff, journalist
Ansvarshavende redaktør: Ghita Parry
Layout: Torben Wilhelmsen

Næste nummer udkommer: 7. september (nr 15)

Næste frist for indlæg: 4. september (nr 16)

Prisliste for annoncer kan fås på 33 41 46 75.

ISSN 0901-4691
Oplag: 9.600

Medlem af Dansk Fagpresse
Tryk: Laursen-Grafisk

Afleveret til postvæsenet den 21. august.