

# I DEN GODE SMAGS TJENESTE



BYENS  
KØKKEN  
Mad & Måltider



I den gode smags tjeneste  
© Byens Køkken 2020

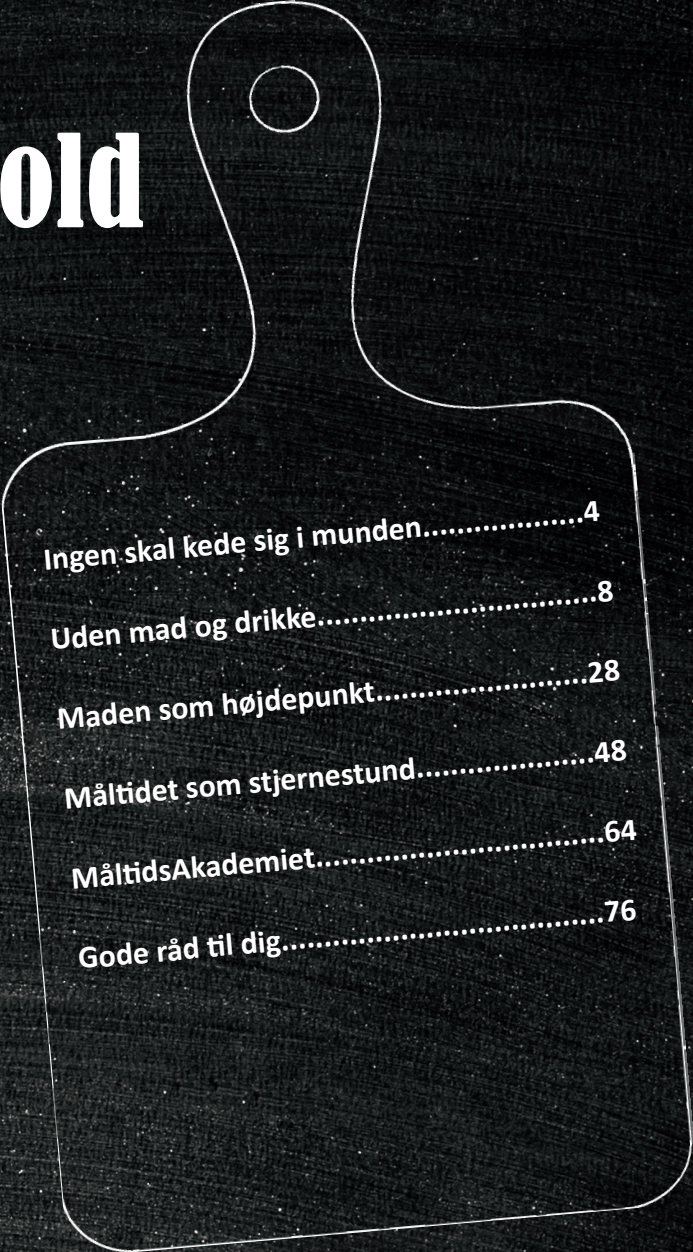
Redaktion: Helene Starostka, Helene Bøg Bildt  
Forfattere: Helene Starostka, Helene Bøg Bildt, (Annie Hagel 1. udgave)  
Layout: Helene Starostka, (Kreativ Grafisk 1. udgave)  
Foto: Mad og Måltider (David Bering 1. udgave)

Tryk: Toptryk Grafisk Aps  
oplag: 2000

2. udgave, 1. oplag 2020

Hjemmesider:  
[www.odense.dk/mad](http://www.odense.dk/mad)  
[www.minmaaltidshaandbog.dk](http://www.minmaaltidshaandbog.dk)  
[www.maaltidshaandbog.dk](http://www.maaltidshaandbog.dk)

# Indhold



Ingen skal kede sig i munden.....	4
Uden mad og drikke.....	8
Maden som højdepunkt.....	28
Måltidet som stjernestund.....	48
MåltidsAkademiet.....	64
Gode råd til dig.....	76

# Ingen skal kede sig i munden

Maden skal være en nydelse og måltidet en oplevelse. Det handler om livskvalitet, siger **Gitte Breum, chef for Mad & Frivillighed i Odense Kommune.**

"I Mad & Måltider lægger vi lige stor vægt på mad, måltider og ernæring. For os er de tre elementer lige vigtige og uadskillelige", siger Gitte Breum, der er chef for Mad & Frivillighed i Odense Kommune. Her er hun i front, når det gælder at arbejde med gode råvarer og udvikle mad med smag.

"Mad skal være en nydelse, og måltidet en oplevelse, som er med til at give livskvalitet", siger Gitte Breum.

"Nogle siger, at ældre mennesker bare skal have mad som de plejer. Det tror jeg ikke på. Jeg vil ikke sætte nogen i bås som dem der ikke vil prøve noget nyt. Jeg tror, at alle gerne vil overraskes. Det skal selvfølgelig være en positiv overraskelse".


## NOGET VELKENDT OG NOGET NYT

"I Byens Køkken sætter vi maden sammen, så den består af noget velkendt. Primært traditionelle retter, som borgerne gerne vil have. I Byens Køkken laver vi hverdagsmad af gode råvarer og efter gode håndværksmæssige principper. Og vi er ærlige om vores mad. Den skal smage af det, den er. En karrysuppe må godt kradse lidt, en aspargessuppe skal smage af forår, ikke af bouillon. Ingen skal kede sig i munden".

## MÅLTIDET SOM STJERNESTUND

"At maden er i orden og smager godt, er en selvfølge", fastslår Gitte Breum og tilføjer, at det er lige så vigtigt, at måltidet bliver en stjernestund. Uanset om den bliver spist hjemme, på et plejecenter eller i en boenhed. Det kræver, at alle, der arbejder tæt på borgerne i hverdagen, har fokus på at skabe de bedste rammer for måltidet. Derfor har Odense Kommune valgt, at såvel social- og sundhedshjælpere som social- og sundhedsassistenter, pædagoger, sygeplejersker, fysioterapeuter og ergoterapeuter skal uddannes i mad, måltider og ernæring.

"De skal vide noget om mad og smag, om at skabe rammer for gode måltider. De skal også vide noget om mad og ernæring, for de skal kunne spotte de borgere, der spiser for lidt, for meget eller forkert", forklarer Gitte Breum.

A portrait of Gitte Breum, a woman with short brown hair and black-rimmed glasses, wearing a black top and a beige patterned scarf. The background is black. In the top right corner, there is a quote in white text enclosed in a light green L-shaped frame. In the bottom right, there is a handwritten-style quote in green and white. A small number '5' is visible at the bottom center.

Gitte Breum har ikke bare en professionel interesse for mad. Hjemme er madlavning hendes hobby. "Jeg elsker at samle venner og familie omkring et godt måltid, og jeg elsker at prøve nye retter og råvarer", siger hun.

♥ KÆRLIGHED TIL MAD  
Gitte Breum



Alle medarbejdere i Byens Køkken  
samarbejder om den daglige drift.

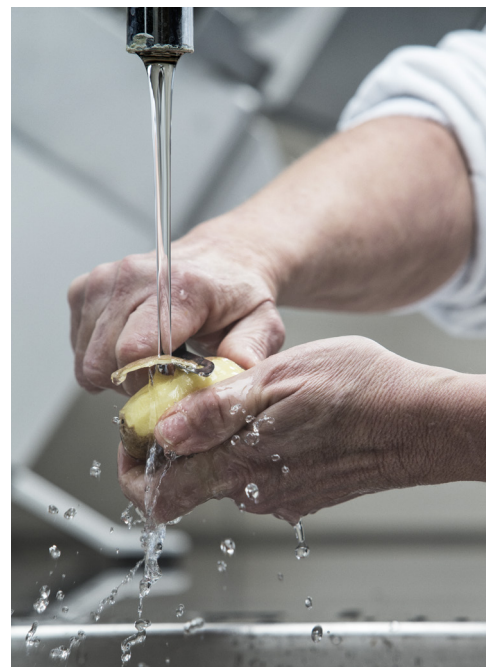
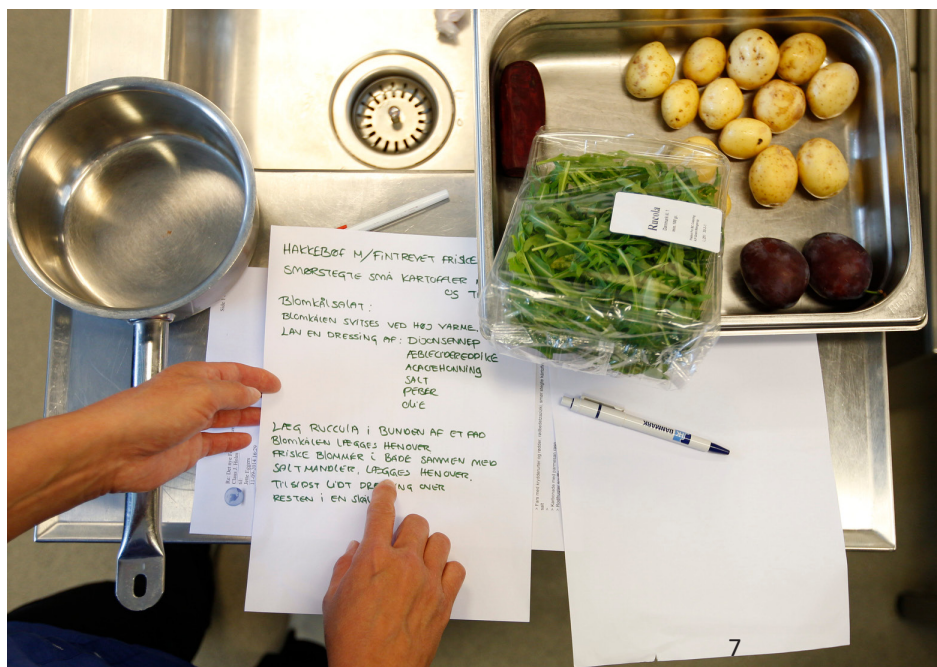
# Mad og Frivillighed

I Mad og Frivillighed arbejdes der sammen om mad, måltider, ernæring og rehabilitering på tværs af fag. Alle er med til at sætte fokus på måltidet i hverdagen.

Udgangspunktet er, at de fleste mennesker, så længe som muligt i livet, ønsker at kunne købe ind, lave sin egen mad og skabe et godt måltid for sig selv og sine gæster. Byens Køkken laver mad til de borgere, der ikke længere selv har mulighed for dette.

Mad & Frivillighed består af Frivillighed, Byens Køkken, MåltidsAkademiet og Caféerne.

- \* **Byens Køkken** tilbereder og leverer mad til omkring 2500 borgere i Odense Kommune. Både til dem der bor hjemme og til dem, der bor på plejecentre eller på bosteder.
- \* **MåltidsAkademiet** danner rammen om udvikling af medarbejdernes kompetencer til at arbejde med mad, måltider og ernæring med borgerne i hverdagen.
- \* **Caféerne** består af ni personalecafeer i Odense Kommune, som laver mad til kommunens personale. Caféerne får flere af deres produkter fra Byens Køkken.
- \* **Ernæringsfaglige** medarbejdere er ansat til at varetage arbejdet med borgernes ernærings-tilstand og kommunikation mellem køkken og plejecentre. Der er både Mad- og Måltids mentorer og diætister.



# Uden mad og drikke...

Fra Gourmetkok til kulinarisk ansvarlig...	9
Ærlighed i Gryderne.....	12
Respekt for råvarerne.....	16
Fra Jord til Bord.....	20
Sammen løfter vi verdensmålene.....	24
Verdensmål i praksis.....	26



# Fra gourmetkok til kulinarisk ansvarlig

Michel Bernard er uddannet kok. Han har 25 års erfaring fra restaurationsbranchen. **For tre år siden besluttede han sig for at bruge sine kompetencer i Byens Køkken**

Michel Bernard er uddannet kok. Han har 25 års erfaring fra restaurationsbranchen.

For tre år siden besluttede han sig for at bruge sine faglige kompetencer i Byens Køkken. Nu har han fundet sig til rette som kulinarisk ansvarlig i Byens Køkken. Her er der gode mødetider og søde kollegaer, hvilket han er blevet rigtig glad for, fortæller han smilende. "Der var nogle spændende tiltag i Byens Køkken, som fangede mig. Vi går meget op i økologi og arbejder med nogle super råvarer", beretter Michel, mens han rører i den hjemmelavede iscreme.

## MADHÅNDVÆRK I VERDENSKLASSE

Overgangen fra restaurant til storkøkken har betydet meget for Michels arbejdsglæde – og det er kun positivt, da madhåndværket stadig er i centrum: "Selvom jeg har arbejdet i små gourmetkøkkener, så tilberedes maden på samme facon i Byens Køkken. Vi koger, vi steger, vi bager, vi laver fond – det foregår fuldstændig på samme måde som i et lille gourmetkøkken – bare i noget større måleforhold. Det må jeg sige, har imponeret mig."

Maden fra Byens Køkken bliver ikke serveret med det samme. "Man skal vænne sig til ikke at få et respons i øjeblikket - men jeg tager ud og taler med borgerne på plejecentrene", fortæller han.

Ved køkkenets ugentlige personalemøde, deles de tilbagemeldinger, som er modtaget fra borgerne i ugens løb. For Michel betyder disse fortællinger meget: "Vi laver mad til forskellige behov. En af de ting vi er rigtig gode til i Byens Køkken er fx at lave mad til borgere med tygge/synke besvær. Det viser det sig, at det er der rigtig mange, som har glæde af. Selvom retterne har anden konsistens og udseende, kan de genkende maden i smagen. Det har vi fået rigtig god respons på."



”Maden tilberedes på samme facon, som i små gourmetkøkkener,” siger Michel Bernard, kok i Byens Køkken.



# BYENS KØKKENS KERNEOPGAVE

Hvad vil "fru Jensen  
sige til det?"  
Hvad betyder det i forhold til:  
• Kvalitet  
• Opgaveløsning  
Hvad beslutter vi?

## MAD TIL EN STJERNESTUND

- \* Vi laver hverdagsmad af friske  
økologiske råvarer
  - \* Vi har sans for detaljen
  - \* Vi ser den enkelte
  - \* Vi bringer mad ud med et smil-
- Byens Køkken er Vores Køkken.

Dit og mit.

# Ærlighed i gryderne

Vores mad skal laves fra bunden og smage af det, den er, siger **Jette Eggers, leder af Byens Køkken.**

Jette Eggers er leder af Byens Køkken. Det har hun været, siden Byens Køkken åbnede i 2008. For hende er køkkenhåndværket ledetråden i det daglige arbejde. Det vil sige, at maden skal laves fra bunden af friske råvarer, helst økologiske, lokale og efter sæsonen. Og så skal den smage af det, den er.

”Jeg vil ikke begå den fejl at forsøge at lave mad, som flest muligt kan lide. Så smager den ikke af noget. Vi laver mad, der smager af noget. Hvis vi laver chili con carne, så smager den af chili. Bryder man sig ikke om det, kan man vælge noget andet. Derfor har vi flere retter at vælge imellem”, siger Jette Eggers.

”For mig hænger kvalitet sammen med godt håndværk, gode råvarer og at lave alt fra bunden”, siger Jette Eggers, leder af Byens Køkken.



### VI ER MADHÅNDVÆRKERE

”Alle, der arbejder i Byens Køkken er madhåndværkere. Vi har lært at lave mad til mange og at lave mad til mennesker med forskellige behov, fx mad med en særlig konsistens og mad med meget energi. Vi laver mad i kæmpe portioner og store gryder. Men vi laver mad, som vi gør derhjemme. Vi steger frikadellerne, som man gør derhjemme. Vi presser citronerne til citronfromagen og koger selv jordbærgrøden. Vi laver selv vores medister, rører mayonnaise til pålægssalater og bager selv rugbrødet. Alt sammen af økologiske råvarer i sæson”, siger Jette Eggers.

### ET HØJDEPUNKT

”For vores borgere er måltidet et højdepunkt på dagen. Derfor skal kvaliteten og smagen være i orden. Vi holder fast i de traditionelle retter, men så kan det være, at tilbehøret eller sovsen er lidt anderledes. For eksempel kan vi servere stegt medister med kartoffelmos blandet med peberrod. Vi tror, at borgerne er nysgerrige og gerne vil udfordres lidt.”

### UDVIKLINGSFORUM

Byens Køkkens kerneopgave er, at gøre måltidet til en stjernestund, og der er altid ønske om udvikling og fremdrift. Et udviklingsforum blev etableret for at sikre endnu bedre madservice til borgerne. Forummet eksisterede fra efteråret 2018 til efteråret 2020. 16 personer deltog, hvoraf nogle var fagfolk, pårørende og andre var repræsentanter for borgere. ”Vi har skabt et frirum, hvor tankerne får frit løb om fremtidens madservice. Deltagerne giver os en anden vinkel på vores arbejde - med andre ord hjælper de os til at se det, vi ikke selv ser. Med dén sparring vil vi sikre en udvikling til gavn for borgerne”, siger Jette Eggers.



## Vores mad

- ✱ Byens Køkken tilbyder 11 hovedretter på en uge. Det er overvejende kendte retter som frikadeller, boller i karry og flæskesteg. Men der findes også mere moderne retter. Det kan være lammefrikadeller med ratatouille og bulgur eller vegetarlasagne. Vi tilbyder også forretter, dessert, kager og frokostpakker med pålæg, pålægssalat, grønt, brød og ost.

## Byens Køkken

- ✱ Byens Køkken er Odense Kommunes leverandør af mad. Køkkenet tilbereder og leverer mad til omkring 2500 borgere. Både til dem der bor hjemme og til dem der bor på plejecentre eller bosteder.
- ✱ Byens Køkken bemander også små lokale køkkener på plejecentrene. Blandt andet på Lysningen, Havebæk, Korslækkehaven, Albanigade og Ærtebjergshaven.





## Bæredygtighed og økologi

- \* Byens Køkken har det økologiske spisemærke i sølv, hvilket betyder at der bruges mellem 60-90% økologiske råvarer i madlavningen. Derudover arbejdes der efter principper om, at menuplanen afspejler sæsonens råvarer, så der fx. serveres jordbærkoldskål i sommersæsonen og hvidkålssuppe i vintersæsonen. I Første kvartal 2020 var økologiprocenten 71%
- \* Byens Køkken efterlever Odense kommunes målsætning om brug af over 30% lokale råvarer.
- \* Byens Køkken arbejder med de 17 verdensmål i praksis. Verdensmålene udgør 17 konkrete mål, som forpligter alle FN's 193 medlemslande til at arbejde med verdensmålene.

## Arbejdsplads og uddannelsessted

- \* Byens Køkken er arbejdsplads for 100 medarbejdere, der bemande flere køkkener. De fleste er ernæringsassistenter, kokke eller økonomaer. Køkkenet har en delikatesseafdeling med egen bager, der bager alt brød og alle kager. Derudover er der et grøntsagsrum, hvor alle grøntsager til maden renses og ordnes.
- \* Byens Køkken uddanner ernæringsassistenter og har som regel 5-10 elever.





# Respekt for råvarerne

Michel Bernard er ansat som kulinarisk ansvarlig i Byens Køkken. Han mener, at kvaliteten skal være i orden, når man laver mad til ca. 2500 Odenseanere:

Michel Bernard er ansat som kulinarisk ansvarlig i Byens Køkken. Det betyder, at han står i spidsen for den gode smag køkkenet er kendt for. Og kvaliteten skal være i orden, når man laver mad til ca. 2500 Odenseanere: "Som kulinarisk ansvarlig har jeg ansvaret for, at maden smager, som den skal. Det er selvfølgelig et stort ansvar. Men jeg er med til at gøre så mange borgere glade og har indflydelse på, hvad de får. Det synes jeg er stort, fortæller Michel med stolthed i stemmen.

## BORGERNES MUNDSKÆNKE

Når menuerne planlægges, bruges råvarer i sæson. "Det er det allerbedste og billigste". Kvalitetssikring er vigtigt, derfor er der altid to medarbejdere, som smager på maden. Bagefter bedømmes retternes helhed, for at sikre at kødet og tilbehøret passer sammen. Der gives en karakter fra 1-5, så det kan sammenlignes med borgernes bedømmelser. På den måde sikres den kulinariske kvalitet, når opskrifterne skal justeres.

## DET ØKOLOGISKE SPISEMÆRKE I SØLV

Køkkenets vision er, at der altid laves mad med gode økologiske råvarer. Derfor har Køkkenet til opgave at øge økologiprocenten uden ekstra omkostninger. Det blev i 2018 honoreret med det økologiske spisemærket i sølv. Derfor kan man altid være sikker på, at maden indeholder minimum 60% økologi.

## SMAGEN AF BYENS KØKKEN

Køkkenet laver god gammeldags hverdagsmad af de bedste råvarer. Og spørger man Michel om signaturretter, svarer han straks: "Vi er rigtig gode til at lave fromage - og selvfølgelig alle vores farsretter. Vi laver alt fra bunden – om det er frikadeller, karbonader eller medisterpølse. F.eks. rører vi selv farsen til 5000 frikadeller og steger det på panden. Vi er også begyndt at lave hjemmelavet is. Det er vi stolte af", Siger Michel.





# Om smag

I Byens Køkken smages maden til over gryderne hver dag.

Der arbejdes med fem grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami.

- \* Det søde findes i sukker, men også i moden frugt som fx jordbær, abrikoser og ferskner.
- \* Det syrlige findes i citron, eddike og vin. Men også i Kærnemælk og yoghurt.
- \* Det salte findes ikke bare i salt, men også i ansjoser og kapers, som har ligget i saltlage.
- \* Det bitre findes i kaffe, chokolade og øl.
- \* Umami findes i kød og fisk, sojasauce, ansjoser og bouillon. Men også i skaldyr og modne oste eller langtidsbagte tomater. Umami kan også beskrives som "velsmag."





## Miljø

I Byens Køkken tages hensyn til miljøet, når der laves mad. Madspild undgås så vidt muligt. Toppe fra gulerødder og porrer, bruges når fonden, til sovser og supper koges. De fleste råvarer er lokale og økologiske. Kartoffler er fra Skifteker på Tåsinge. Økologisk mel leveres fra Økomølleriet, Kragegården på Midtfyn. I køkkenet bruges der blandt andet også økologisk mælk, æg, rodfrugter, kål, tomater, agurker og meget mere.

## Om konsistens

Til det gode måltid hører oplevelsen af forskellige konsistenser. Noget fast, blødt, cremet og sprødt. Konsistens har med følelsen i munden at gøre. Fx en leverpostejmad med rødbede og bacon: Leverpostejen er blød og cremet, brødet er fast, rødbeden er sprød, bacon er sprød og knasende.

Der er forskel på et glas saftevand og en sodavand, selvom de begge smager sødt. Boblerne giver et spil i munden, smagen føles levende.

Den vellykkede citronfromage er på en gang luftig, som en sky, og cremet.



# Fra jord til bord

**Gode råvarer er nøglen til velsmagende måltider.** Derfor bruger Byens Køkken kvalitetsråvarer i madlavningen.

Foran grøntrummet er der massevis af papkasser med farvestrålende grøntsager, der står klar til at blive ordnet til dagens produktion. Der er kål, kartofler, gulerødder, løg og meget mere afhængigt af sæson. Kasserne er mærket med røde øko ø'er, som afslører, at indholdet kommer fra økologiske leverandører.

## LOKALE GRØNTSAGER

Ude i grøntrummet kan man finde husassistenten Puk Olsson, der har været ansat i 3 år. Som landmand har hun tidligere arbejdet med dyr. Nu har hun sin daglige gang i køkkenets grøntrum, hvor hun klargør grøntsagerne til produktionen.

Hvis man spørger Puk, hvad det betyder for hende, at grøntsagerne er lokale, svarer hun begejstret: "Det er dejligt! Jeg synes man skal støtte den lokale landmand, i stedet for at alt skal fragtes så langt. Det kan lige så godt komme fra nærområdet, så landmændene har en chance for at overleve."



## MAD MED GOD SAMVITTIGHED

”Det betyder meget, at vi passer på jorden og ikke leder alt den sprøjtegift ud. Vi tager hensyn til andre end os selv. Økologi betyder overlevelse for mange landmænd. De tror på økologien og kan producere endnu mere af det. Det vinder indpas”, erklærer Puk.

Hendes erfaring som landmand har præget hendes holdning til økologi: ”Jeg kommer fra et konventionelt landbrug, og jeg tænker meget mere over økologi nu - især med alle de grøntsager vi står med i Byens Køkken.”

## GØR KÅL PÅ MADSPILD

Madspild tages alvorligt i køkkenet; så lidt som mulig smides ud. Størstedelen af det der skæres fra, når grøntsagerne er ordnet, anvendes, når der koges fond. Stenglerne fra persille anvendes til pesto, æbleskrog bliver kogt af med eddike til æbleeddike, og appelsinskaller anvendes til marmelade. Alt dette bliver brugt til noget, forklarer Puk.

## ØKOLOGISKE GRØNTSAGER

Danske økologer er blandt de bedste til at dyrke råvarer med lavt klimaaftryk. Byens Køkken investerer i danske økologiske råvarer, fordi Odense Kommune har en generel målsætning om at anvende over 60% økologi i 2020. Derudover skal der anvendes over 30% lokale råvarer.

Byens Køkken får blandt andet leveret grøntsager fra Skifteker på Fyn. Og spørger man Skifteker, hvad økologi betyder for dem, svarer Marie Ejlersen: ”Vi dyrker grøntsager med den gode smag, bæredygtigt og i pagt med naturen.”



”Vi passer på jorden,  
siger Puk Olsson”,  
husassistent i Byens  
Køkken



## Ernæringsassistent

De fleste medarbejdere i Byens Køkken er uddannet som ernæringsassistenter. Uddannelsen til ernæringsassistent tager tre år og foregår skiftevis på skole og i praktik. Det første halvandet år er et grundforløb. Efter det skal eleverne have en uddannelsesaftale med et praktiksted.

Under uddannelsen lærer eleverne at planlægge arbejdet i køkkenet, at tilberede sunde retter til mange forskellige mennesker på én gang, og hvordan retterne skal præsenteres. Samtidig lærer eleverne om en række sygdomme, og om den mad, der skal til, for at hjælpe den enkelte til at få det bedre.

## Mad til mange og mad til dig

Byens Køkken laver selv fars til frikadellerne, sylter syltetøj og bager brød. Kvaliteten er derfor altid garanteret i top.

Køkkenet tilbyder både hovedmåltider, et bredt udvalg af mellemmåltider og lækkerier til særlige lejligheder. Maden laves med stor kærlighed til håndværket, kostråd og måltidstraditioner.

Der arbejdes altid ud fra princippet om, at den enkelte borger føler sig set og hørt – og det afspejler sig i menuerne. Der er noget for enhver smag.

Derudover laves der i Byens Køkken alle former for specialkoster, der tilgodeser hvert et behov.





# Sammen løfter vi verdensmålene

I Byens Køkken arbejdes der med verdensmålene for bæredygtig udvikling. Verdensmålene bliver i det daglige til hverdagsnære og konkrete handlinger og er beskrevet i denne strategi.

## MAD OG MÅLTIDERS BÆREDYGTIGHEDSSTRATEGI

Verdensmålene er et fælles ansvar, hvor alle skal bidrage – og det starter med os selv. Mad & Måltider sætter kursen mod bæredygtig udvikling i store gryder. Som ledelse i Mad & Måltider har man et særligt ansvar for at ”holde gryden i kog”. Det vil vi gøre ved at sætte bæredygtighed højt på dagsordenen.

Meget skal gå op i en højere enhed, når ledere skal være med til at skabe bæredygtighed i arbejdsfællesskabet. Vi vil udvikle et ledelseskompas, der kan lede os igennem en bæredygtig dagsorden, hvor vi helt konkret ”spørger naturen til råds”, når vi træffer beslutninger i den daglige drift.

## EN NATURLIG DEL AF DEN DAGLIGE DRIFT

Bæredygtig udvikling er en vedvarende proces, og målrettet arbejde med verdensmålene er en del af vores ledelsesgrundlag. Vi øger kendskabet til verdensmålene og højner samtidig bevidstheden om, hvad vi vil, og hvor vi er på vej hen.

Vi gør det i hverdagen, i driften, over gryderne, i arbejdsfællesskabet og med hinanden. Ved hjælp af medejerskab, videndeling og fælles indsatser, arbejder vi konkret mod reelle og ambitiøse mål. Vi tillader at tænke helt småt og helt stort og holder os herved i bevægelse både mentalt, fagligt og personligt. Vi vil løbende formidle eksempler, gode fortællinger og levende beretninger fra vores hverdag.





## Verdensmål- hvad er det?

I 2015 vedtog 193 af verdens lande på FNs generalforsamling 17 Verdensmål for bæredygtig udvikling.

Målene er ambitiøse, store og vigtige for alle, uanset hvor vi er i verden og i livet.

Nogle af målene er mere oplagte end andre at tage fat på i Danmark. Det er vigtigt, at vi går til opgaven ved at løse den i mindre mundfulde.



# Verdensmål i praksis

I Byens Køkken arbejder alle sammen om at oversætte verdensmålene, **til konkrete handlinger, der gør en forskel**

Byens Køkken bidrager til at indfri målene med hverdagsnære handlinger, der giver mening og er sund fornuft. Ansvarligt forbrug om livet på land, livet i havet og rent vand, er blandt de målsætninger, der arbejdes med.

Det er oplagte mål at tage fat i, når der arbejdes med mad i store gryder, og hvor målene om økologi og årstidens lokale råvarer også bidrager til at løfte disse mål.

## MADSPILD

I de sidste par år har Byens Køkken haft et stort fokus på madspild, emballage, vand og energi. Mængden af madspild skal være på et minimum. Det er godt for både miljøet, økonomien og arbejdsmiljøet. Hele råvaren bruges, og madfagligheden udfordres med udvikling af nye retter og metoder, så madspildet nedbringes.

## RENT DRIKKEVAND

Rent vand i Danmark har, i mange år, været en selvfølge. Forurening truer vores drikkevand som, i fremtiden, kan blive en knap ressource. Byens Køkken bidrager til at holde drikkevandet og naturen ren for kemikalier og mikroplast ved at udfase de rengøringsmidler og kemikalier, der ikke hører til i en bæredygtig fremtid. Karklude, svampe og rengøringsredskaber udskiftes, så der kun bruges materialer, der ikke afgiver mikroplastpartikler.

Byens Køkkens madudbringere har alle fået en fin drikkedunk til det vand, de har med på turen. Det har betydet, at der ikke længere købes engangsplastflasker med drikkevand. Derved spares der 3.700 engangs vandflasker om året. Det er en god løsning for alle.

## EMBALLAGE

Maden pakkes i emballage og det er nødvendigt. Det sikrer god hygiejne, holdbarhed og høj kvalitet af maden – også efter transport. Den plast der bruges i dag, er i høj grad fremstillet af genbrugsplast. Deltagelse i udviklingsprojekter sikrer, at der hele tiden findes den mest bæredygtige pakkelse. Gitte Breum, Chef for Mad og Frivillighed siger, "Vi vil gerne gøre det endnu bedre og dermed bidrage til at bevare naturen så ren som mulig. I vand og på land. Vores bidrag til at løfte Verdensmålene sikrer, at den jord, vi bebor, gives videre til de kommende generationer i bæredygtig tilstand. Det synes vi, at dyrene, jorden og menneskene fortjener, og med maden kan vi gøre en stor forskel."

# Verdensmål som proces

I 2019 iværksatte Caféerne og Byens Køkken workshop-dage for alle medarbejdere, hvor verdensmålene var på dagsordenen. Ideer og forslag herfra, arbejdes der nu med i praksis. Fx mindre madspild, mindre vandforbrug og mindre kødforbrug i retterne. Derudover er engangsvandflasker blevet erstattet med genanvendelige vandflasker, og emballageforbrug nedsat til et minimum. Byens Køkken og Caféerne har også prioriteret at nedsætte en arbejdsgruppe, der forsat skal sætte fokus på verdensmålene. Her kommer med forslag og ideer til det fremtidige arbejde, hvor der bl.a. skal arbejdes med anvendelse af bæredygtige fisk, dansk honning og mere økologi.



# Maden som højdepunkt

Bringer ud med et smil.....	30
Ernæringsassistent med mange opgaver.....	32
MinMenu - online madbestilling.....	34
Udviklingsforum.....	38
Min Måltidshåndbog.....	40
Nu skal jeg fortælle om en frikadelle.....	42
Citronen presses til sidste dråbe.....	44



## Madudbringernes manifest:

1. Vi bringer din mad direkte fra vores gryder til dit bord
2. Vi passer på din mad, miljøet og os selv, når vi kører
3. Vi kommer med god smag, godt humør og tid til lidt snak
4. Vi ser, hvad du helst spiser, men spørg, hvis du vil vide mere
5. Vi lytter, hvis du savner noget og tager gerne mod både ros og ris

Byens Køkken  
Madudbringerne

# Bringer ud med et smil

Jan er madudbringer og kører med mad for Byens Køkken. Maden bringes ud til plejecentre og borgere i eget hjem tre gange om ugen. For mange borgere er besøget et højdepunkt.

”Det bedste for mig, er at komme ud og møde kunderne og gøre dem lidt mere glade i hverdagen. Jeg oplever rigtig mange, der bare sidder for dem selv. Der sker ikke så meget i deres hverdag. Det gør mig glad at komme ud med maden. Det er et frisk pust for dem”, fortæller Jan Nielsen, der er madudbringer i Byens Køkken.

Jan Nielsen har arbejdet som madudbringer i lidt over et år. Sammen med seks andre, klædt i køkkenets grønne farve, leverer de maden fra gryderne til borgernes hjem. Bevæbnet med et smilende overskud, tager de imod dine bestillinger og spørgsmål.

## SERVICEGENET TRUMFER IGENNEM

Jan har tidligere arbejdet i servicebranchen og manglede derfor kontakten med borgerne:

”Jeg startede i køkkenet først... Så var det, de søgte madudbringere og så hoppede jeg på dér. Og jeg er blevet rigtig, rigtig glad for det - at komme ud til borgerne og gøre noget ekstra for dem. Det kan jeg godt lide,” fortæller han.

Jan fortsætter med at forklare, at han tager sig tid til at lave sjov med dem, han kender på ruten. Det betyder, at borgerne efterspørger, om han kan levere maden fast på deres rute. Det er ikke altid nemt, når køreplaner og vagter skal gå op i en højere enhed, men det kan nogle gange lade sig gøre.

## VI HILSER MED ET VINK OG ET DYT

Når maden er pakket, kører madudbringerne ud på ruterne. Bilerne er lette at genkende med den grønne farve - det benytter chaufførerne sig af, når de ser hinanden i trafikken – så hilser de med et vink eller et dyt, fortæller Jan med et smil.



## Madudbringere i Byens Køkken

Det er Jan Nielsen og de andre madudbringere, som kører maden fra Byens Køkken ud til borgerne tre gange om ugen. De har også en menuplan med og kan svare på spørgsmål om maden.



# Ernæringsassistent med mange opgaver

Lene Nielsen sidder blandt andet i call-centeret og tager telefonen når borgere og plejecentre ringer med spørgsmål om maden eller leveringen.

”Lene Nielsen, hvad kan jeg hjælpe med?”, lyder det når telefonen besvares i call-centeret i Byens Køkken. I løbet af dagen ringer borgere, pårørende og personale fra plejecentret til Byens Køkken for at få svar på spørgsmål omkring maden, leveringen eller bestillingen.

”Det er dejligt at have kontakt til de ældre borgere, der ringer. Jeg synes det er spændende at hjælpe dem med at finde den bedste løsning.”

Lene Nielsen er ikke kun i callcenteret. Hun er også med til at lave mad i produktionen og være i køkkenerne på plejecentrene.

”Jeg arbejder nogle gange i delikatessen, hvor vi bl.a. laver frokostpakker, salater og hjælper med tilsmagning af maden. Derudover er jeg ude på plejecentrene. Her er der et modtagerkøkken, hvor vi tilbereder og bager den mad færdigt, som er blevet lavet i Byens Køkken.”

Lene Nielsen er glad for sit arbejde, fordi opgaverne altid er varierede.

”Jeg kan godt lide at arbejde i Byens Køkken. Der er så mange varierende arbejdsopgaver. Ikke to dage er ens, og det er jeg rigtig glad for. Jeg nyder, at vi har mulighed for at arbejde med så mange aspekter af mad. Desuden kan jeg mærke passionen fra alle mine kollegaer, hvilket giver en fantastisk hverdag.”





”Det er dejligt at have kontakt til de ældre borgere, der ringer.

Jeg synes det er spændende at hjælpe dem med at finde den bedste løsning.”

# MinMenu - online bestilling

Hos Byens Køkken kan maden bestilles online. Det er nemt, hurtigt og overskueligt.

## MEGET MERE MADSERVICE

MinMenu giver større frihed, fordi bestillingerne kan foretages og ændres op til 3 hverdage før levering – helt uden bestillingssedler eller hjælp fra Callcentret.

På MinMenu er der billeder og beskrivelser af maden, der vækker appetitten. Samtidig giver bestillingssiden mulighed for dialog med køkkenet, da man kan anmelde maden og skrive til medarbejderne uden for åbningstider.

## ONLINE MADBESTILLING ER FOR ALLE

Selv i Callcentret kan man mærke, at MinMenu har gjort en forskel for madbestillingen:

”Det er meget nemmere for borgerne, når de bruger MinMenu. Selv vores ældste borger på 93 år har været på MinMenu,” fortæller Lene Nielsen, der arbejder i køkkenets Callcenter.

”Mange pårørende har også glæde af MinMenu. Især billederne af maden giver anledning til gode samtaler, når de pårørende hjælper med madbestillingen,” forklarer Lene.

”Samtidig er det blevet muligt for pårørende, som bor langt væk, at hjælpe deres forældre med at bestille mad. Det er de små ting, der gør en stor forskel”, erklærer Lene, inden hun løfter røret i Callcentret.

## VoresMenu TIL PLEJECENTRE

Til plejecentre og bosteder i Odense Kommune, er der udviklet en version af madbestillingsløsningen, som hedder VoresMenu. Her kan man naturligvis også se billeder af maden og bestille nemt og hurtigt. Det er også muligt at printe menuplaner og medarbejderne kan få hjælp via et dialogværktøj.

# I MINMENU KAN MAN:

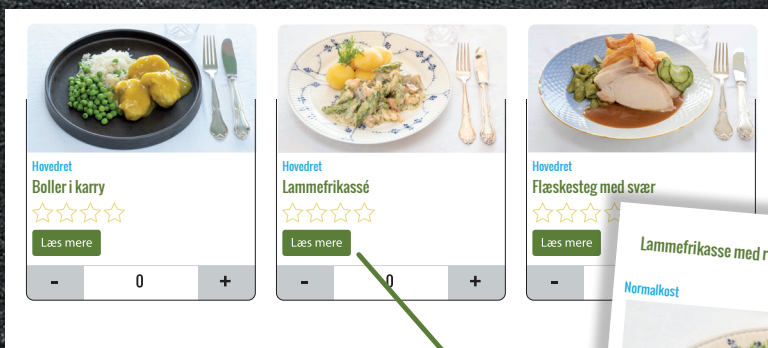
- 🕒 Se billeder og læs beskrivelser af maden
- 🕒 Oplev stemningen i Byens Køkken via små film af madlavningen
- 🕒 Bedøm den mad, du har spist
- 🕒 Brevkasse, hvor du kan stille spørgsmål direkte til Byens Køkken

*Mer end  
mad*



# BESTILLINGSSIDEN

Bestillingssiden er nem og overskuelig. Som bruger kan man let danne sig et overblik og træffe menuvalg. Billederne gør det let at afkode, hvilken ret der vælges. Med MinMenu tilbydes der en fleksibilitet i, at der kan bestilles med hvor som helst. Borgere der er på besøg hos pårørende, kan bestille mad hos dem. Det kræver blot internetforbindelse og en computer eller tablet.



*Mere end  
mad*

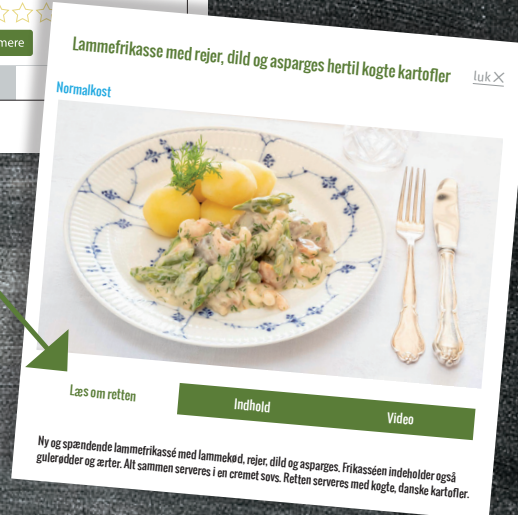
## Læs mere

Om Byens Køkken på  
[odense.dk/mad](http://odense.dk/mad)

Bestilling af mad  
[odense.minmenu.com](http://odense.minmenu.com)

Få gode ideer til mad, måltider og ernæring på  
[minmåltidshåndbog.dk](http://minmåltidshåndbog.dk)

Følg os på instagram:  
[@ByensKoecken](https://www.instagram.com/ByensKoecken)





## **Brugere af MinMenu udtaler:**

*"Her kan man jo så bestille, når man har tid og lyst... Ja, jeg kan godt se mulighederne. Der er mange flere muligheder for at komme frem med sin mening. Det er en vældig forbedring af kommunikationsmulighederne." - 89 år*

*"Man har da alle muligheder for at komme til orde." - 85 år.*

*"Jeg kan bare gøre det. Jeg er god til det!"*

*"Se det er min livret. Forloren hare - den er skide god..." - 64 år*

*"Billederne giver noget godt for øjet. Giver noget appetit." - 84 år*

# Udviklingsforum

Byens Køkken etablerede i 2018 et udviklingsforum, hvor fagpersoner fra hele landet har taget del i udviklingen af fremtidens madservice.

Byens Køkkens kerneopgave er at gøre måltidet til en stjernestund. Derfor søsattes der i oktober 2018 et udviklingsforum bestående af 16 engagerede deltagere, hvoraf nogle var fagfolk, og andre var repræsentanter for borgere samt pårørende. Udviklingsforum færdiggjorde deres forløb i efteråret 2019.

”Vi ønsker, at blive bedre til at se de løsninger, som Byens Køkken og Mad & Måltider ikke selv ser.” Siger Jette Eggers, leder af Byens Køkken.

Udviklingsforum består af repræsentanter fra Odense Kommunes Ældreråd og Handicapråd, faglige organisationer, interesseorganisationer, madprofessionelle, videns- og uddannelsesinstitutioner samt ledere og medarbejdere fra Odense Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning. Visionen for udviklingsforum var at skabe et frirum, hvor tankerne kunne få frit løb om fremtidens madservice.

Udviklingsforum mødtes til seks temadage i 2018 og 2019 med fokus på forskellige områder. Temaerne har omhandlet udvikling af kvalitetssikring og emballage, borgernes smagspræferencer, måltidet og ernæring.

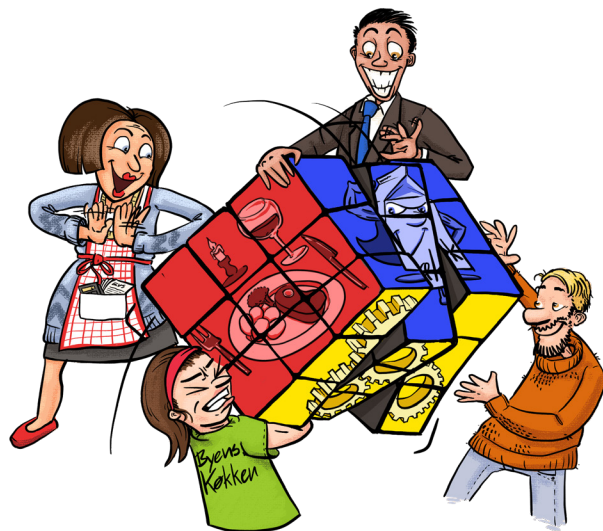
Helt praktisk er der blevet iværksat mange initiativer med udgangspunkt i udviklingsforums tanker. Blandt andet skal der fremover holdes langbordsmiddage med forskellige temaer, hvor borgere inviteres ind i Byens Køkken.

# Projekt samskabende madservice

Formålet med projektet var at udvikle fremtidens madservice med fokus på 'Dialog' og 'Feedback'. Borgernes motivation og drømme var en aktiv del af udviklingen, og medvirkende til, at vi kunne målrette vores madtilbud mere præcist.

Små kighuller til hinandens hverdag, forbedrede vores kendskab til de borgere, der får madservice. Og de borgere der får madservice, fik bedre kendskab til os via MinMenu.

I dag har vi en ny madbestillingløsning til hjemmeboende og plejecentre/botilbud, der gør madbestillingen mere overskuelig og intuitiv.



# Min Måltidshåndbog

Odense Kommune har udviklet et digitalt opslagsværk til seniorer, der ønsker gode råd og ideer til nem og velsmagende mad, hyggelige måltider og god ernæring. Alle kan være med - også dig, der ikke har erfaring med madlavning.

Læs Min måltidshåndbog og få:

- Lækre og nemme opskrifter på morgenmad, frokost- og aftensmadsretter samt desserter og bagværk.
- Tips og idéer til, hvordan du får maden til at smage ekstra godt.
- Gode idéer til, hvordan dine måltider – alene eller sammen med andre – kan blive gode og hyggelige.
- Tips til, hvordan du kan spare penge, når du køber ind – og hvad det er en god idé altid at have i sit køkken.
- Gode tips til, hvordan du undgår madspild.
- Information om din kropps behov og de forandringer, der sker i kroppen, når den bliver ældre.
- Gode råd til, hvad du selv kan gøre, hvis sygdom påvirker din appetit.
- Min måltidshåndbog støtter op om Sammen om bedre måltider, som er Odense Kommunes strategi på mad- og måltidsområdet.

Mad skal være en nydelse og måltidet en stjernestund, som er med til at give dig livskvalitet. Nogle gange er det de små justeringer, der gør en kæmpe forskel.

Pljecentre i Odense Kommune har mulighed for at tilgå maaltidshaandbog.dk, som er målrettet dem.

**MIN MÅLTIDSHÅNDBOG** | TIL DIG, DER BOR I  
ODENSE KOMMUNE

[Om Min Måltidshåndbog](#) [Del ideer](#) [Kontakt](#) [Søg](#) 🔍

SENESTE AKTIVITET: [VILDTPATÉ](#) // [KYLINGESALAT MED KI...](#) // [RISALAMANDE](#) // [KOSTFORMER – G...](#) // [HJEMMELAVET PICKLES](#) //



## Mad – opskrifter og smag

Opskrifter, undgå madspild, hvad er godt at have i køkkener, nyt smagen op og god



## Indkøb – spar penge og undgå spild

Indkøbsråd, undgå madspild, tænk over sæson



## Måltider – rammer og samvær

Gode råd til, hvordan du selv skaber gode måltider



## Kyllingesalat med kikærter

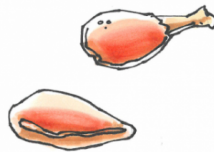
PRINT

Sådan gør du

### Sådan gør du:

1. Mayonnaise og creme fraiche røres sammen.
2. Smag til med citronsaft, spidskommen og salt.
3. Kikærterne blendes groft.
4. Kikærter, forårsløg og bladselleri vendes i mayonnaiseblandingen.
5. Kyllingen skæres i små tern og vendes i til sidst.
6. smag salaten til.

Server gerne kyllingesalaten på friskbagt brød/rugbrød med noget flot og lækkert pynt på toppen.



< TILBAGE TIL FORRIGE SIDE

### Ingredienser

- 250 g kylling - ovnbagt eller kogt
- 30 g forårsløg i skiver
- 50 g kogte kikærter
- 40 g bladselleri i skiver
- 110 g (hjemmelavet) mayonnaise
- 60 g creme fraiche 18%
- friskpresset citronsaft
- stødt spidskommen
- salt

## Få inspiration

I MinMåltidshåndbog kan du få inspiration til dagens måltider. Blandt andet kan du finde opskrifter på desserter, hovedretter, mellemmåltider og meget andet. Prøv fx denne opskrift på kyllingesalat med kikærter, hvor mængden af kylling er reduceret og erstattet med kikærter. Prøv den på en skive rugbrød til frokost, eller server den for familie og venner på en sprød rugbrødschips, som en velkomstsneck til et arrangement. Plejecentre har mulighed for at tilgå en ligende side, som er målrettet dem: "maaltidshaandbog.dk."



# Nu skal jeg fortælle... om en frikadelle

De fleste af os husker duften og smagen af barndommens frikadeller; en ret, der går lige i hjertet på de fleste danskere.

De fleste af os husker duften og smagen af barndommens frikadeller med brun sovs eller stuvning; en ret, der går lige i hjertet på de fleste danskere. Du har sikkert haft en diskussion om, hvem der laver de bedste frikadeller.

Der findes få ting, der er lige så skønne som en god frikadelle. Den kan spises varm eller kold, til kartoffelsalat eller på rugbrød. Alene duften gør de fleste helt salige. Og den er en favorit, uanset om man er gammel eller ung.

## DUNSER, DELLER ELLER FRIKADELLER - KÆRT BARN HAR MANGE NAVNE

Frikadellen var med i opløbet om at blive danskernes nationalret. Man kan ikke tale om dansk mad uden at nævne den. Den har dybe rødder i vores identitet, og man kan ikke komme uden om den - hvad end den i DR's debatter om svinekød, Matador eller børnerimet om Fru Hansens Kælder.

Det er en kunst, at lave den perfekte frikadelle – og det har Byens Køkkens naturligvis sat sig ind i. Farsen er rørt efter egen opskrift og pandestegt til perfektion, så det får tænderne til løbe i vand!





## Frikadellens historie

Man mener, at frikadellen opstod som rester fra pølseproduktion, der endte på stegepanden.

Frikadellen har ikke danske rødder, men har derimod romersk og arabisk ophav, der dateres helt tilbage til Jesu fødsel. I 1703 omtales frikadellen nogenlunde, som vi kender den i dag, for første gang i en dansk kogebog.

# Citronen presses til sidste dråbe

Citronfromagen er en sand klassiker og har været et hit gennem mange generationer.

Desserten er noget de fleste kender og elsker – og den er et godt eksempel på førsteklasses mormormad. Så det er ikke underligt, at danskerne stadig spiser citronfromage, siden dens debut i midten af 1800-tallet.

Den flotte smørgule farve og syrlige duft og smag er en sand fryd for appetitten. Fromagen har den rette kombination af konsistens og smag: frisk, fed og luftig med en skøn syrlig sødme.

Byens Køkkens citronfromage har en afbalanceret og frisk smag, der kommer fra saften og skal fra de økologiske citroner. På den måde presses citronen til sidste dråbe, så fromagen er ekstra velsmagende. Den toppes med flødeskum, pisket af dansk økologisk fløde – velbekomme!

Den danske citronfromage er inspireret af den italienske panna cotta al limone, der betyder flødebudding med citron. Retten kommer oprindeligt fra Piemonte i Norditalien.



## Vidste du at...

Den danske citronfromage er inspireret af den italienske panna cotta al limone, der betyder flødebudding med citron. Retten kommer oprindeligt fra Piemonte i Norditalien.



Citronfromage fra Byens Køkken



## Dm i Vildtmad

Byens Køkken deltog i 2019 i kategorien forsøgsprodukter med deres nyudviklede fasanpaté som er 100% naturlig, med nøje afstemt smag af gode danske råvarer. Der anvendes dele af fasanen, der almindeligvis bruges til fond. Fasanens lår og skrog. Noget af kødet i fasanpatéen er erstattet med kikærter – dette for at give produktet en mere klimavenlig profil og samtidig sikre et højt proteinindhold.

## Køkkenprisen

I 2018 vandt Byens Køkken Køkkenprisen for Fremtidens Køkken. Dommerpanelet udtalte: "Byens Køkken, er et køkken, der ikke kun tænker sig selv som et produktionssted for mad, men også tænker tværfagligheden ind i køkkenet og ser de kostfaglige medarbejdere, som en del af plejen.

Det gør dette køkken så godt, at man næsten bliver forpustet af bare at tænke på alle de tiltag, de gennem de seneste tre år har sat i søen under overskriften "Mad & Måltider".





## De økologiske køkkenroser

I 2018 vandt Byens Køkken de økologiske køkkenroser. Prisen uddeles hvert år af Landbrug og fødevarer til de køkkener i Danmark der udemærker sig inden for arbejdet med de økologiske fødevarer. Juryen gav prisen til Byens Køkken med begrundelsen:

*Med 3000 daglige måltider er det forbilledligt, at stort set alt i jeres køkken produceres af friske råvarer, at I gør en dyd ud af at samarbejde med økologiske producenter, og selvfølgelig at I har det økologiske sølvmærke. I er et levende bevis på, at man i storproduktioner sagtens kan lave velsmagende mad af friske, danske og økologiske råvarer, uden det behøver at koste mere.*

**Byens Køkken vinder ofte priser for deres mad - og er stolte af det:**

Økoprisen 2016

De økologiske køkkenroser 2018

Køkkenprisen 2018

DM i vildtmad 2018 -  
En særpris

DM i vildtmad 2019 -  
Forsøgsprodukter

Posterpris,  
demensdagene 2019  
(Vundet af Mad og Måltider)

# Måltidet som stjernestund

Beboerne spiser mere.....	50
Vi bandt grisehaler i forklæderne.....	51
Beboerne skal være herre i eget liv.....	54
Fristelser på hjul.....	56
Lokal Madlavning.....	58
Spisevenner.....	60
Måltider og Demens.....	62





# Beboerne spiser mere

**Christel Hjorth** er koordinerende leder mellem Byens Køkken og kommunens plejecentre og bosteder.

Christel Hjorth er koordinerende leder i Byens Køkken. Hun har dagligt kontakt til de medarbejdere, som er i de lokale køkkener på Odenses plejecentre og bosteder. Hun tager tankerne og ideerne fra Byens Køkken med ud til medarbejderne, så de ved, hvordan maden er tænkt, anrettet og serveret. Og de kan så melde tilbage, hvad der var godt og mindre godt. "Det er jo en udviklingsproces, vi har gang i, og alle tilbagemeldinger er en gave," siger hun.

## LEVERPOSTEJ I SKIVER

Beboerne skal selv smøre deres rugbrødsfad i stedet for smørrebrød. Det indebærer, at personalet skal anrette pålægget, så beboerne selv kan tage det. De kan fx selv tage en skive hamburgerryg og putte italiensk salat på. "Det har haft den positive virkning, at beboerne spiser mere, endda mere end vi havde forventet," fortæller Christel Hjorth.

## MAD PÅ STEDET

De lokale køkkener har mulighed for at få kartofler og grøntsager rå, så de selv kan tilberede dem. Køkkenerne kan få rå dej til kager og brød, som kan bages færdigt lokalt. På den måde kan duften brede sig på plejecentret til beboernes næser. "Det vækker appetitten," siger Christel.



Christel Hjorth er koordinerende leder i Byens Køkken. Hun er i dialog med personalet ude på plejecentre og bosteder om mad og måltider til beboerne.

# Vi bandt grisehaler i forklæderne

Eva brugte sine sidste leveår på Havebæk Plejecenter. Hendes fortælling lever videre i denne bog og er en hyldest til hendes liv som madentusiast og økonoma.

Eva blev over 90 år og boede den sidste tid på Havebæk Plejecenter i Odense. Eva havde mange holdninger til maden, fordi hun i 40 år arbejdede som økonomaassistent i storkøkkenet på Odense Sygehus, som siden er vokset og nu hedder Odense Universitetshospital. Evas historie lever videre i denne bog og er en hyldest til hendes liv som madentusiast og økonoma:

”Vi lavede alt fra bunden, om det så var suppeboller. Vi havde ingen moderne maskiner, men lavede alt i hånden. Vi syltede, bagte til jul og lavede desserter.

Når vi skulle lave en to liters dessert, skulle vi passe på med gelatinen, for vi blev kede af det, hvis det gik galt”, husker Eva.

## MEJERISTER FIK ARBEJDE

”Vi var nok 30-35 ansatte, flest kvinder, men også mænd til de tunge ting. Nogle var mejerister, som fik arbejde i køkkenet, efter at de fleste mejerier var nedlagt. De rensede grøntsager, vaskede op og gjorde rent.”

”Vi havde det godt, og vi lavede sjov med hinanden. Når vi parterede grise, blev halerne til overs. Så bandt vi dem bag på forklæderne for at drille hinanden.”

## FRA BOMULD TIL NYLON

Eva husker, da de hvide bomuldskitler blev skiftet ud med nylon. ”De var kolde, så vi frøs i dem og måtte have undertrøjer under. Men i vaskeriet var de glade, for så skulle de ikke mere presse de mange bomuldskitler.”

## BYENS KØKKEN LAVER GOD MAD

”Vi glæder os til maden hver dag. Den er god og veltillavet”, siger Eva, der har været beboer på Havebæk Plejecenter i fire år. Hun er især glad for desserter og nævner lækre fromager, æblekage og lagkage, når en beboer har fødselsdag. ”Lørdag og søndag får vi et glas rødvin til maden. Og hvis det går lidt langsomt med at få den på bordet, spørger jeg: ”Hør, har I ikke glemmt noget,”” fortæller Eva.

## ITALIENSKE KØDBOLLER MED KRYDRET SOVS

Hun sørger for at være på plads i Havebæks café i god tid, før maden serveres klokken 12. Her sidder hun sammen med fire andre. Ved et større bord i cafeen sidder andre beboere. Maden står i fade og skåle på et særligt anretterbord. Helle, som er sygehjælper og kontaktperson for Eva, sikrer sig, at alle sidder, hvor de vil og henter mad til bordet. Hun anretter den på et fad, som sendes rundt, så beboerne selv kan tage. Denne dag er det italienske kødboller med kartofler og rosenkål. I en sovseskål er der krydret tomatsovs. ”Det dufter dejligt”, siger Helle.

## DET SMAGER HERLIGT

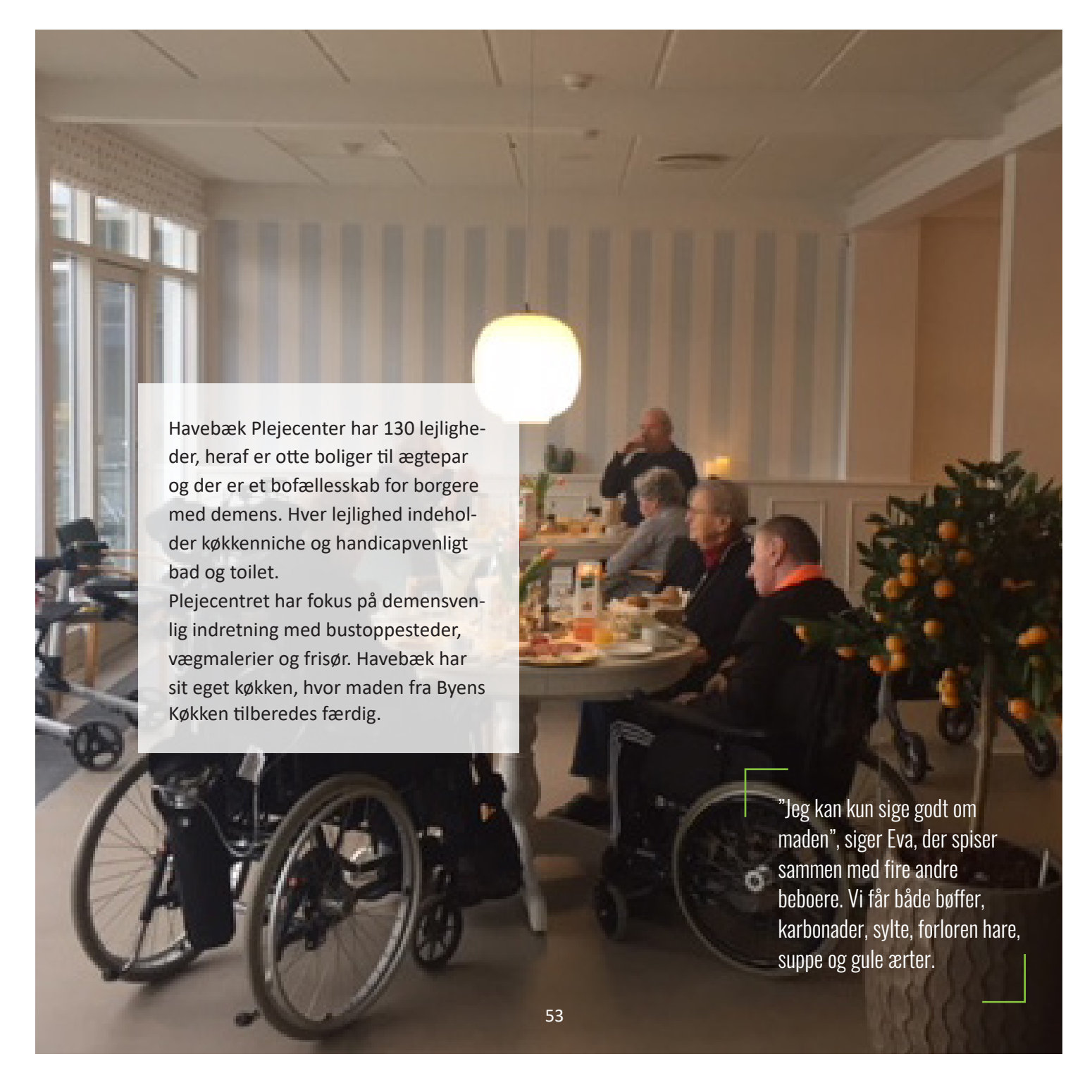
”Er det frikadeller”, spørger en af beboerne. ”Nej det er italienske kødboller med krydret sovs”, forklarer Helle. ”Jeg kan se på det, at det kan jeg ikke lide”, siger beboeren. Men Helle overtaler hende til at prøve. Det gør hun. ”Jeg har smagt det, der smagte bedre”, lyder dommen. ”Ok, men så har du prøvet”, siger Helle. De andre omkring bordet er mere begejstrede: ”Det smager ganske udmærket”, siger en. ”Det er stærkt”, siger en anden. ”Det smager herligt”, siger Eva.

## RØDBEDER SKAL VÆRE KOLDE

Helle har opgaven som vært ved dagens hovedmåltid. Hun henter maden og spiser måske en lille portion sammen med beboerne. Helle fortæller om maden og sætter gang i snakken. De nye retter giver noget at snakke om.

”Nogle retter som for eksempel bagte rødbeder kræver en del overtalelse. Beboerne synes, rødbeder skal være kolde, i skiver og komme fra et glas.

Salat er heller ikke så populært. Ting som bulgur og spelt er nyt for mange, så det skal lige forklares. Men de fleste prøver da at smage”, siger Helle Villemoes og skåler i vand. Til dessert er der frugtgrød med syrnet fløde.



Havebæk Plejecenter har 130 lejligheder, heraf er otte boliger til ægtepar og der er et bofællesskab for borgere med demens. Hver lejlighed indeholder køkkenniche og handicapvenligt bad og toilet.

Plejecentret har fokus på demensvenlig indretning med bustoppesteder, vægmalerier og frisør. Havebæk har sit eget køkken, hvor maden fra Byens Køkken tilberedes færdig.

”Jeg kan kun sige godt om maden”, siger Eva, der spiser sammen med fire andre beboere. Vi får både bøffer, karbonader, sylte, forloren hare, suppe og gule ærter.

# Beboerne skal være herrer i eget liv

Det er næppe realistisk at blive astronaut, når man er 90. Men så kan man komme en tur i Planetarium, siger tidligere **rehabiliteringsleder Helle Meyer**. Hun nægter at tage drømmene fra beboerne.

Helle Meyer er tidligere rehabiliteringsleder på plejecenteret Havebæk i Odense. Hendes opgave er at støtte medarbejdernes rehabiliterende indsats. Ordet rehabilitering er fremmed for mange. Også de pårørende til beboerne. "Nogle tror, det er en smitsom sygdom", siger Helle Meyer og forklarer, at for beboerne på Havebæk lejecenter betyder rehabilitering, at de skal være herrer i egne liv. De skal selv bestemme, hvad de vil og ikke vil. Det kan handle om noget så enkelt som, hvad de vil have på deres brød om morgenen.

## NU VÆLGER BEBOERNE SELV

"Tidligere kom franskbrødsmitterne smurte med et tykt lag tandsmør. Nu kan beboerne selv vælge, om de vil have groft eller fint brød og hvor meget smør, ost, marmelade eller nutella, de vil have på. Og det er ikke det samme hver dag", forklarer Helle Meyer. "Samtidig er morgenbordet en god mulighed for at spørge beboerne, hvad de gerne vil den dag. Nogle vil måske gerne ud og plukke blomster, så gør vi det. Måltiderne er muligheden for at lære beboerne at kende og observere, hvordan de har det. Ofte er det her, historierne kommer frem".

## DE SKAL BEHOLDE DRØMMENE

For Helle Meyer er det en hjertesag at hjælpe beboerne med at udleve deres drømme. "Det er nok ikke realistisk at blive astronaut, når man er 90. Men så kan det blive til en tur til Planetarium med offentlige transportmidler. Det er en udfordring. En ønsker at bage vaniljekranse til hele familien. Det er ikke muligt, men så kan vi hjælpe med at bage vaniljekranse til tre. Og hvis Eva gerne vil lave suppeboller, så bør det være muligt".

## NYE OVNE

Selv mangler Helle Meyer ikke drømme på beboernes vegne. "Hvis drømmen er at komme til Gran Canaria, kan vi lave spansk aften med paella og bar. Måske en helstegt pattegris i haven. Det vil være lidt udfordrende for både beboere og personale. Men vi skal ud af det trykke og prøve noget nyt", mener Helle Meyer.

Hun er glad for, at plejecenteret har fået nye ovne, så der nu dufter af friskbagte boller fra køkkenet.



"Vi prøver at skabe hygge og situationer, som ligner dem, man har i en familie", siger Helle Meyer, der har mange ønsker om at møde beboernes drømme med det mulige.



*På Havebæk kan beboerne betragte seks kanarieugle i et stort bur. En beboer har været med til at hente dem, og det åbnede for en masse, han ikke før havde fortalt. "Vi fik en helt anden relation", fortæller Helle Meyer. De seks kanarieugle er siden blevet til 17, så nogle af dem måtte flyttes til et nyt bur.*

## Rehabilitering

"Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er, at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv. Rehabilitering baseres på borgerens hele livssituation og beslutninger og består af en koordineret, sammenhængende og vidensbaseret indsats".

# Fristelser på hjul

På Ældrecenter Øst ruller Elisabeth hver dag med en fristevoan med små mellemmåltider. Det skal friste de småspisende til at spise lidt ekstra.

”Ja ja, nu kommer jeg. De ser jeg iler” lyder det fra højtalerne på den festlige fristevoan, som patruljerer gangene på Ældrecenter Øst. Den går fra dør til dør med kulørte lamper, musik og små mellemmåltider. Det er husassistent Elisabeth Bøgh Rasmussen, der passer voan.

## SPREDER GLÆDE PÅ PLEJECENTRET

Voan kan mere end at bekæmpe underernæring. Den giver et afbræk i beboernes hverdag, fortæller Elisabeth med stolthed i stemmen: ”De er så glade - Det er jo lykken i sig selv og hele arbejdet værd. Det er sjovt at møde beboerne på den måde.”

Det er svært at finde tid til, at komme rundt med voan, da plejepersonalet ofte har travlt: ”Det er svært at få tid til, men jeg gør mig umage for at nå det. Det er altid en god oplevelse for alle”, fortæller hun.

## FLØDEBOLLER OG SODAVANDSIS

Voans udvalg varierer alt afhængig af pris og sæson. Men spørger man Elisabeth om beboernes favoritter, siger hun straks flødeboller. Eller is i varmen. Der køber hun sodavandsis, så beboerne får ekstra væske.

## FRISTELSERNE UDBREDES

Fristevoan har været en stor succes på Ældrecenter Øst. Det betyder, at andre afdelinger snart vil få stillet en voan til rådighed. Har man et rullebord, lidt pynt og sin fantasi, så har man en fristevoan, forklarer Elisabeth med et smil.

Ældrecenter Øst har nu fået en specialbygget fristevoan med låger og mulighed for køl.



”Vognen kan mere end at bekæmpe underernæring. Den giver et afbræk i hverdagen, siger Elisabeth.



## Fristevogn

Fristevognen er beregnet til de beboere, som ikke altid kommer ud af deres værelser. Fristelserne er med til at bekæmpe underernæring, som mange ældre er i risiko for. Og når Elisabeth tilbyder dem alt fra proteindrikke til müslistænger eller flødeboller, er det svært at takke nej.



# Lokal Madlavning

På Ærtebjerghaven og Albanigades plejecenter laves al maden lokalt. Medarbejderne er ansat af Byens Køkken.

En politisk beslutning i 2019 bevirkede, at lokal madlavning blev permanentgjort på de to plejecentre. I de to år forinden var lokal madlavning forankret som projekt.

## MADLAVNING I KØKKENERNE

Formålet med ordningen er, at madlavningen sker tæt på borgerne, og der skabes aktivitet i køkkenerne. På den måde kan borgerne være med i tilblivelsen af deres mad. Det er primært det varme måltid om aftenen, der laves i køkkenerne. Men også kager, brød og mellemmåltider laves af køkkenpersonale lokalt.

## DEN VARME MAD

Borgerne kan være med til at ønske, hvilke retter der skal serveres. Det er typisk traditionelle danske retter, borgerne foretrækker. Det kan være flæskesteg med brun sovs, kartofler og rødkål eller kogt torsk med sennepssovs.

## NÆRVÆR OG LIVSKVALITET

En rapport udarbejdet af Epinion i 2018 viser, at det ikke nødvendigvis kun er maden, som har betydning for borgernes livskvalitet. Det er også nærværet og den daglige samtale med køkkenpersonalet, der er gavnlig.

Christel Hjorth, som er koordinerende leder i Byens Køkken, har ofte kontakt til medarbejderne i køkkenerne. "Det har stor betydning, at vi har personale i køkkenerne, der kan lide at arbejde tæt på borgerne. Det er en vigtig del af jobbet, at man kan lave mad, mens borgerne kommer forbi og kigger i gryderne." fastslår Christel.



## I fremtiden

I 2020 er det planlagt at Ældre- og Handicapforvaltningen skal udarbejde en analyse om Lokal Madlavning. Analysen skal fastslå, hvad der skal bruges af midler og ressourcer på at udbrede Lokal Madlavning til resten af plejecentrene i Odense Kommune. Der er nedsat en analysegruppe, der indhenter viden og oplysninger, som kan være med til at vejlede politikerne ift. udbredelsen af Lokal Madlavning.



# Spisevenner

En gang om ugen **spiser Tina sammen med Astrid på 81**. De nyder både maden og hinandens selskab.

”Vi har et lille frirum, hvor vi hygger os sammen og snakker om hinandens familier og hverdag uden at tænke på andet”, siger Tina, der er spiseven med Astrid, der bor syd for Odense.

En gang om ugen cykler Tina hjem til Astrid og bliver i et par timer, mens de spiser og snakker.

Maden kommer fra Byens Køkken og bliver varmet i mikrobølgeovnen. Begge er meget tilfredse med maden. ”Den er god og varieret. Jeg kan lide det hele”, siger Astrid og nævner fiskefrikadeller, kød af alle slags, gule ærter og grønkålssuppe, ”og det er ikke det samme hver uge”, tilføjer hun.

## SYVENDE OLDEBARN

Astrid lavede selv mad, indtil hendes mand døde i 2012. ”Han kunne godt lide suppe med boller og urter, det fik vi tit, og ellers frikadeller, pølser og stegt lever”, fortæller hun. Nu nyder hun at få maden leveret og glæder sig til Tinas besøg, for det er jo ikke det samme at spise alene, som hun siger.

Astrid er 81 år og har to børn, fem børnebørn og har lige fået sit syvende oldebarn.

## FRA SAMME EGN

Hendes søn bor i Norge, men datteren bor i nærheden og kommer fast hver torsdag for at købe ind for Astrid.

Børnebørnene kommer ofte med oldebørnene, men helst ikke for mange små ad gangen, for så kan jeg godt blive lidt træt, forklarer Astrid.

Da Tina og Astrid var blevet spisevenner, viste det sig, at de kommer fra samme egn. Astrid ved, hvem Tinas mor er, og de har andre fælles bekendte, så de mangler aldrig noget at snakke om.

Tina er professionsbachelor i ernæring og sundhed og ønskede at lave noget frivilligt arbejde, der giver mening for hende både privat og professionelt. Det har hun fundet som spiseven.



Maden kommer fra Byens Køkken, og Astrid varmer den i mikrobølgeovnen. Denne dag er det sprængt oksebryst med peberrodssovs. Til dessert er der jordbægrød med fløde.



Når Tina besøger Astrid, starter de med at spise. Bagefter snakker de om, hvad de har oplevet i ugen der gik og om fælles bekendte og hinandens familier.

## Ældresagen

Odense Kommune samarbejder med Ældre Sagen, som har en gruppe frivillige, der er spisevenner med ældre, som gerne vil have en at spise sammen med.

Kommunen bidrager med et ekstra måltid mad til spisevennen. Ældre Sagen har også andre aktiviteter for ældre i Odense Kommune. Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk).

# Måltider og demens

Demens er en sygdom der rammer mange borgere på plejecentre. Derfor har Odense kommune udviklet en håndbog, der skal understøtte, at måltidet bliver en stjernestund - også for borgere med demens.

Odense Kommune har i 2017/2018 gennemført projektet "Intet hjem uden køkken" med renovering og ombygning af 74 køkken-alrum fordelt på 16 plejecentre. Formålet har været at indrette køkken-alrum som åbne madværksteder. Der har været fokus på demensvenlig indretning, hvor beboere og personale kan være fælles om maden og måltiderne.

Projektet er gennemført med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriets pulje til renovering, etablering og genetablering af lokale køkkener på landets plejecentre.

I forbindelse med køkkenrenoveringen og arbejdet med demens er der udviklet en håndbog "Mad og Måltider med demens som medspiller."

Plejepersonlet på plejecentrene er med til at skabe de bedst mulige rammer for gode måltider. Det kræver faglig indsigt, omhu og omtanke, når mange af beboerne har demens.

I håndbogen kan plejepersonale læse om, hvad demens gør ved menneskers evne til at opleve og huske. De kan finde en række tips og ideer til, hvordan de kan bruge deres faglige viden og erfaring til at vække borgernes sanser, så de kan se, smage, mærke og dufte maden. På den måde kan de være med til at gøre måltiderne til stjernestunder i hverdagen. På [odense.dk/mad](http://odense.dk/mad) kan du finde håndbogen under fanenen "for fagfolk".

# Mette og Elna bager medaljer

Mette, der er medarbejder, har bagt bunde til medaljer. Duften af de nybagte bunde breder sig, og Elna ser interesseret til. Hun har tidligere arbejdet i en bagerforretning og solgt mange medaljer om søndagen. Mette spørger Elna, om hun vil piske flødeskum?

“Ja!” siger Elna ivrigt. Mette sætter sig sammen med Elna, og de pisker flødeskum. De taler om, hvad flødeskummet er til, og hvornår de skal have det.

Flødeskummet kommer i sprøjteposer. Mette viser, hvordan man sprøjter medaljerne op. Elna vil ikke sprøjte. Det vil Grete gerne. Hun går i gang og rettes venligt af Mette. Grete ser koncentreret ud. Hun smiler med mellemrum til Mette. Per ser nysgerrigt med. Bodil ser med på afstand. Dog opmærksomt. Og med blikket tydeligt rettet mod sprøjtingen.



## Mad og måltider med demens som medspiller



Tips og idéer  
til dig, der arbejder  
tæt på beboerne i  
et plejecenter



# MåltidsAkademiet

MåltidsAkademiet.....	65
Hverdagen er vigtigst.....	68
De små ting man kan gøre for andre.....	72
Maden skal se indbydende ud.....	74



# MåltidsAkademiet

MåltidsAkademiet er ramme om medarbejdernes kompetenceudvikling. Her samler og deler vi viden om mad og måltider på tværs af professioner, forvaltninger og sektorer. MåltidsAkademiet er et samarbejde mellem Odense Kommune og Public Intelligence.



# MåltidsAkademiet

Det er gamle vaner der skal brydes ned, når medarbejderne kommer på kurser og temadage i MåltidsAkademiet. Fra at tænke "Vi gør det for borgeren", skal medarbejderne nu vænne sig til at tænke "Vi gør det sammen med borgeren". Det gælder også mad, måltider og ernæring. Derfor får alle medarbejdere, som arbejder tæt på borgerne i hverdagen, uddannelse i at arbejde med mad, måltider og ernæring. Formålet er, at alle, uanset fag, skal vide, hvad mad, måltider og ernæring betyder for rehabiliteringen. De skal kunne tale med borgerne om maden og sætte rammer for måltidet sammen med borgeren, så maden bliver spist, og borgeren får den nødvendige ernæring. De skal både være med til at gøre måltidet til en daglig, hyggelig oplevelse, og de skal have øje for, hvem der spiser for lidt, for meget og forkert. Al undervisning er baseret på øvelser, der ligner dagligdags situationer mest muligt.



## Byens rullende køkken

Byens rullende køkken kører ud til arrangementer, hvor medarbejderne fra Byens Køkken serverer smagsprøver for borgerne i Odense. Det rullende køkken har besøgt både Odense Havnekulturfestival, Blomster Festivalen og Spis! Odense Food Festival

”Det ligger mig og mine ansatte meget på sinde at vise byens borgere, at mad til ældre og handicappede i Odense, har taget et kvantespring fremad. Vi oplever, at de besøgendes smagsløg er nemme at overtale”, siger Gitte Breum, chef for Mad & Måltider.



## Undervisning

På MåltidsAkademiet underviser både Diætister og Mad- og Måltidsmentorer. Der evalueres løbende på undervisningen via spørgeskemaer til deltagerne. Svarene bruges i udviklingen af undervisningen. Der laves løbende nye uddannelser til de faggrupper, der arbejder tæt på borgerne i Odense Kommune.

Alt plejepersonale tæt på borgerne er igennem et måltidscertifikat, der udruster personalet i arbejdet med mad, måltider og ernæring til ældre borgere i kommunen. Derudover tilbydes der en Måltidslværksætteruddannelse til det personale som skal have en særlig rolle på plejecentrene.

# Hverdagen er vigtigst

Selve undervisningen er den mindste del af forløbet, når medarbejderne skal lære om mad, måltider og ernæring, siger **Lone Schaldemann Hansen, der underviser i MåltidsAkademiet.**

Lone Schaldemann Hansen er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed med speciale i sundhedskommunikation. Hun har tidligere arbejdet med at skabe forandringer i offentlige køkkener. Nu underviser hun medarbejderne i Odense Kommune i mad, måltider og ernæring.

## MEDARBEJDERNE VED DET

”Der er stor forskel på at arbejde med ældre borgere og mennesker med en hjerneskade eller med psykisk og fysisk funktionsnedsættelse. En stor del af de ældre på plejecentrene er undervægtige. Omvendt får flere i psykiatrien medicin, som medvirker til overvægt. Når det gælder demente borgere, skal man for eksempel passe på med spraglede duge og kulørte tallerkener. Det gør dem forvirrede. Vi går op i at gøre kursusforløbet så praksisnært som muligt”, siger Lone Schaldemann Hansen.

## LÆRING FØR OG EFTER

”Medarbejderne kender borgerne, og det er vigtigt, at kompetenceudviklingen tager højde for de forskelligheder, de oplever, for at de kan bruge det, de lærer i hverdagen. Vi taler om læring før, under og efter, at medarbejderne er kommet tilbage på arbejdspladsen”, tilføjer Lone Schaldemann Hansen. ”Selve undervisningen er den mindste del. Det vigtigste er forberedelsen inden og at få gennemført ændringerne. Det er her, det store arbejde ligger, og her er det afgørende, at det er medarbejdernes lyst og ideer, der driver værket”.

"Madglæde og madmod er nøgleord for mig - også i mit eget køkken. Mad binder folk sammen og skaber grobund for hyggeligt selskab og hjerterum - og giver skønne oplevelser", siger Lone Schaldemann Hansen.





# MåltidsCertifikatet





# De små ting man kan gøre for andre

Et måltid kan tage en time, fortæller Lene, der er måltidsiværksætter på Lysningen.

Lene er social- og sundhedsassistent på Lysningen i Odense, og er ligeledes måltidsiværksætter. Hendes opgave er at være bindeled mellem Byens Køkken, kollegerne og beboerne.

Hun skal sørge for, at maden bliver anrettet og serveret på fåde, så beboerne selv kan tage, hvad de vil have, og skabe de bedst mulige rammer om måltiderne.

## BLOMSTER PÅ BORDET

”Jeg har altid interesseret mig for måltidets betydning. Ikke så meget maden men rammerne. Det kan være billeder på væggen, blomster og servietter på bordet, at bordet er dækket pænt, at der er ryddet op, at opvaskemaskinen ikke larmer. Det er de mange små ting, man kan gøre for andre. Det nyder jeg at gøre”, siger Lene Kjærgaard Jensen.

## BEBOERNE HJÆLPER HINANDEN


Som regel sidder hun og hendes kolleger ikke med ved bordet, med mindre en beboer skal have hjælp til at spise. ”Snakken går friere, når vi ikke er med. Men vi er i synsafstand og observerer, om nogen mangler noget at drikke eller skal have hjælp. Der er altid to retter, og vi oplever, at nogle tager to, måske tre gange. Samtidig får de set hinanden, og de stærke hjælper de mindre stærke med at øse op og skære ud.

De snakker om maden, fordi den er lidt anderledes, end mange af dem er vant til. Et måltid kan tage en time”.

## ØNSKER BRUNCH I WEEKENDEN

De fleste beboere på Lysningen er der kun nogle få dage. ”Vi kan få næsten, hvad det skal være, bare vi siger til i god tid”, siger Lene. ”Vi håber, det bliver muligt at servere brunch mellem 10 og 14 i weekenderne, fordi mange er sent oppe og sover længe. De, der står tidligt op, kan få et let måltid inden brunch, fx yoghurt eller brød”.





”Hyggen omkring maden er vigtig. Hjemme dækker jeg bord med dækkeservietter og levende lys hver dag, selv om vi kun er mig og mine to børn”, siger Lene.



## MåltidsIværksættere

MåltidsIværksættere er medarbejdere, der i det daglige arbejder med at sætte fokus på maden, måltidet og ernæringen på arbejdspladsen. De fungerer som ambassadører for mad, måltider og ernæring og hjælper til at holde ”gryden i kog” ude på arbejdspladserne.

MåltidsIværksætterne udpeges af arbejdspladserne. De får et kursusforløb på tre dage, hvor de arbejder mere indgående med mad, måltider og ernæring. Forløbet er tilpasset de forskellige arbejdsområder: psykiatri, handicap og ældrepleje.



Frokosten tager en times tid. Birgitte Lindholm bruger mest arbejdstid på at tage sig af beboerne på plejecentret på andre måder. Her er hun hos Tove, der er 83 år og har boet på plejecentret i 1½ år.

# Maden skal se indbydende ud

**Birgitte** er hver dag med til at anrette frokost til ni beboere og sørge for, at de også spiser.

Birgitte er social- og sundhedsassistent på plejecenteret Sukkerkogeriet i Odense. Det har hun været i 11 år og har nu fået et måltidscertifikat, efter at have været på kursus med fokus på mad, måltider og ernæring.

”Jeg var overasket over at høre, hvor mange kulhydrater, proteiner og fedt der er i forskellige ting. For eksempel at der er mange kulhydrater i saftvand, så vi skal passe på hvor meget af det, beboere med sukkersyge får serveret”, siger hun.

Birgitte er hver dag med til at anrette frokost til ni beboere. De får rugbrød med pålæg, men som regel også en lun ret, for eksempel biksemad eller frikadeller.

## LIDT EKSTRA TIL HVERDAG OG FEST

”Vi anretter maden pænt med grønt – det kan være tomater, karse, agurk og noget surt. Mange er småtspisende, så det er vigtigt, at maden ser indbydende ud. Vi gør det hyggeligt, sidder sammen med beboerne og sørger for, at de får noget at spise og drikke. Vi snakker med dem om, hvad de kan lide, hvad de selv fik som børn, hvad deres mor lavede. Vi gør meget ud af højtidere og spørger, hvad de gerne vil have.

Nogle vil gerne have flæsketeg, blodpølse og sylte, når det er jul, og skidne æg, når det er påske.

De får øl og snaps om søndagen, og vi kan også gøre lidt ekstra i hverdagen. Det kan være at lave pandekager eller hente en liter is”, fortæller Birgitte.



## Måltidscertifikatet

Måltidscertifikatet er en dags kompetenceudvikling for alle de omkring 3000 ansatte i Odense Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning, der arbejder med mad, måltider og ernæring sammen med borgerne i hverdagen. På kurset arbejder deltagerne med smag, ernæring og værtskab. Kurset foregår i MåltidsAkademiet.

# Gode råd til dig

Om ernæring.....	77
To slags smørrebrød.....	81
Undgå madspild.....	83

# Om ernæring

Mad bliver ikke til ernæring, før den er spist. Og et godt måltid kræver omtanke og tid. I følgende afsnit kan du læse lidt om, hvordan du skal forholde dig til anbefalingerne, hvis du spiser godt eller hvis du er småtspisende.



## Ernæring og appetit

Ens for alle er, at mad er byggestenene til vores krop. Mad giver energi til alle de aktiviteter, vi foretager os.

Lige fra at stå ud af sengen om morgenen til lattermuskulernes sammentrækninger og benenes trampen i pedalerne på cyklen. Maden indeholder næringsstoffer, som kroppen skal bruge for at kunne fungere. Men ikke alle har brug for det samme og den samme mængde næringsstoffer. Raske voksne og ældre med god appetit lever bedst efter de officielle kostråd. Det samme gælder ældre med hjertekarsygdom, diabetes eller overvægt.



## De ti kostråd -

### Til raske ældre med god appetit

Spis varieret, ikke for meget

Vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grøntsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker



## Hvis du har lille appetit

Mange ældre har meget lidt appetit og er i risiko for at blive underernærede.

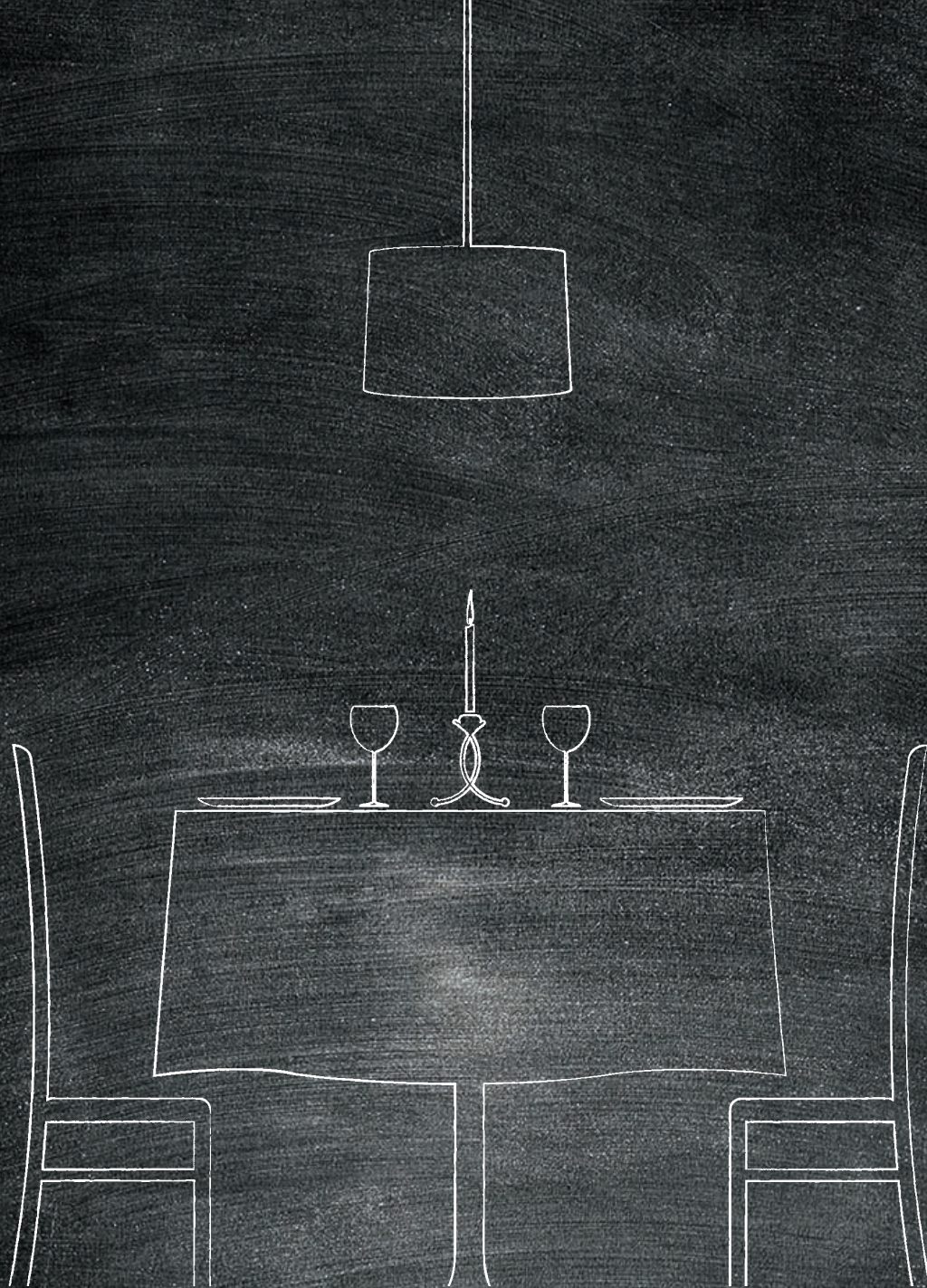
De skal derfor spise efter nogle helt andre råd end voksne med god appetit. De skal fx have meget mindre frugt og grønt og hellere tørret end frisk frugt. De skal have mad med mange proteiner og mange mellemåltider for at få spist nok. De skal supplere med en vitamin- og mineralpille om dagen.

Her er gode råd, der gør det lettere at få spist nok, selv om appetitten er lille.



## 7 RÅD OM MAD OG DRIKKE TIL SMÅTSPISENDE

1. Server kun lidt brød og gryn. Gerne tynde skiver brød med rigeligt fedtstof og pålæg. Grøden må gerne koges på sødmælk med en smørklat oveni.
2. Server kun lidt frugt og grøntsager hver dag; det kan være stuede grøntsager eller grøntsagsmos, gerne af enten friske eller frosne grøntsager. Gerne henkogt eller tørret frugt, avocado, frugtjuice og frugtgrød med fløde.
3. Server kun få kartofler, lidt ris eller pasta hver dag. Server gerne kartoffelmos rørt op med piskefløde, smør eller æg.
4. Server ofte fisk og fiskepålæg; gerne i form af fiskesalater, tun i olie og lignende.
5. Tilbyd mælkeprodukter og ost med et højt fedtindhold. Ost 45+ i tykke skiver i stedet for ost 30+. Piskefløde og creme fraiche i sovse og desserter. Tilbyd gerne flødeis, koldskål, drikkeyoghurt og kakaomælk med højt fedtindhold.
6. Vælg kød og pålæg med et højt fedtindhold. Tilbyd gerne retter med fars eller æg. Vælg flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider. flødeleverpostej, spege- og rullepølse og salater med mayonnaise. Lun en eventuel middagsrest til de kolde måltider.
7. Tilbyd gerne smør, margarine og olie, for eksempel i sovs, supper, mos og på brød. Tilbyd rigeligt med dressinger af olie og eddike, cremefraiche, piskefløde eller mayonnaise og brug gerne sukker i mad og drikke. Tilbyd kiks, chokolade, kager, fromage, is, koldskål og kakao.





# To slags smørrebrød

Af Gitte Breum, chef for Mad & Måltider i Odense Kommune

Mit halve stykke rugbrød er en tyk skive uden smør. På skiven har jeg salatblade, én skive torskerogn toppet med pickles af gulerødder, blomkål og skalotteløg og pyntet med revet gulerod og en citronskive. Via denne rugbrødsmad får jeg både fuldkorn fra rugbrødet, proteiner fra fisken, og jeg holder fedtindholdet nede, fordi jeg udelader remoulade og smør. Jeg får altså et stykke smørrebrød, som både fylder og mætter, blandt andet fordi jeg topper maden med grove grøntsager.

## TIL DEN LILLE APPETIT

Et sundt stykke smørrebrød til den ældre med en lille appetit ser derimod noget anderledes ud. Den halve skive rugbrød er skåret tyndt, og der er et godt lag smør på. På brødet er der et lille stykke salat og to skiver torskerogn. Maden er toppet med remoulade, en skive agurk og en skive citron. På den måde får den ældre et stykke smørrebrød, som mætter meget lidt, fordi mængden af rugbrød er lille og alle de grove grøntsager er udeladt. Der er dog stadigvæk masser af proteiner og energi fra torskerognen, smør og remouladen.

## SUNDT OG USUNDT

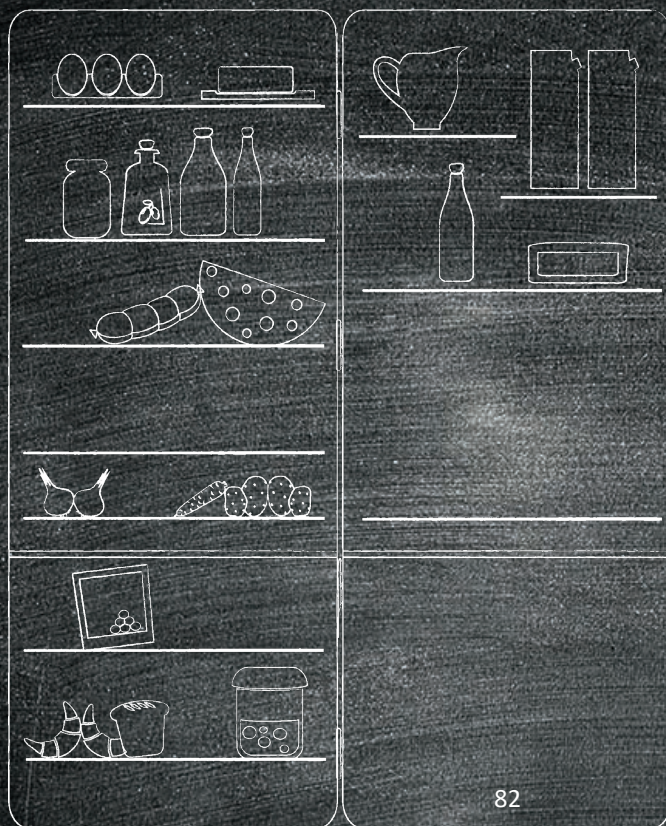
Når man undrer sig over, at ældres energi falder, selv om de bliver ved med at spise sundt, så er det fordi, sundhed og sund mad er forskellig alt efter hvilken målgruppe, der er tale om. For den småtspisende ældre er en plade chokolade vel at betegne som sund – hvor i mod det for mig er usundt. Det afholder mig nu ikke fra at sætte tænderne i det i ny og næ, for madglæden bliver jo ikke målt på kalorier.

## TRE RÅD TIL PÅRØRENDE

Hvis du er på besøg hos en ældre, der ikke længere spiser så meget som tidligere, så medbring en æske chokolade i stedet for det sunde valg af vindruer til aftenkaffen. Hvis du inviterer en ældre småtspisende gæst på mad, så server gode hjemmelavede frikadeller med en god sovs og lidt kartofler og slut af med en dejlig lille dessert. Gem salaten og det grove til en anden dag.



# Tak for mad





# Undgå madspild

Vi ved det jo godt – og vi har alle en intention om at gøre noget ved det. Vi smider masser af mad ud hver dag, og det er til skade for både miljøet og økonomien.

I Danmark smider vi hvert år over 700.000 ton mad ud. Husholdningernes madspild udgør 260.000 ton pr. år. I servicesektoren er der et årligt madspild på 227.000 ton, heraf 163.000 ton fra detailhandlen, 29.000 ton fra hoteller og restauranter og 31.000 ton fra institutioner og storkøkkener om året. Fødevarerindustrien står for et årligt madspild på 133.000 ton.

I den sammenhæng fylder en lille husholdning ikke meget. Men lidt har også ret. Her er nogle gode råd, som kan gavne både samvittigheden og økonomien i selv den mindste husholdning:

## INDKØB:

- Køb ind med hovedet og ikke med maven.
- Hav altid en indkøbsseddel med, når du køber ind og undgå impuls køb.
- Vær sikker på, du kan bruge det hele, når du lader dig lokke af mængderabat.

## MADLAVNING:

- Tænk over portionsstørrelser og lav kun den mængde du og dine gæster kan spise.
- Hvis du alligevel laver for meget, så gem i køleskabet til næste dag eller i fryseren til senere brug.



