

Menuplaner med fokus på sæsonernes råvarer

Inspiration til at højne madkvaliteten gennem
sæsonbetonet menuplanlægning



Guide

Menuplaner med fokus på sæsonernes råvarer

- Inspiration til at højne madkvaliteten gennem sæsonbetonet menu-planlægning

Denne publikation er et af de redskaber, der er udviklet i Servicestyrelsens projekt God mad – godt liv, der har til formål at kvalitetsudvikle madområdet til ældre.



www.servicestyrelsen.dk/godmadgodtliv

Servicestyrelsen

Ældreenheden

Edisonvej 18, 1. sal

5000 Odense C

Telefon: +45 72 42 37 00

www.servicestyrelsen.dk

Download publikationen på servicestyrelsen.dk

Indholdet er udarbejdet for Servicestyrelsen af Deloitte.

Der kan frit citeres fra publikationen ved angivelse af kilde.

ISBN: 978-87-92567-78-9

Januar 2011 ■

INDHOLD

- 4 *I DENNE GUIDE KAN DU ...*
 - 5 *HVORFOR FOKUS PÅ SÆSONERNES RÅVARER?*
 - 9 *INSPIRATION TIL RETTER I SÆSONERNE*
 - 26 *KOM GODT I GANG*
-

I DENNE GUIDE KAN DU ...

Få ideer til hvordan køkkener kan arbejde med sæsonbetoning af menuplanlægningen. Du får bl.a. indblik i sæsonens råvarer og eksempler på årstidsbestemte menuer. Denne guide er en af flere guides og redskaber, der sætter fokus på kvaliteten af maden til ældre.

Redskaberne er udviklet som et led i Servicestyrelsens projekt God mad - godt liv.

Guiden er blevet til i samarbejde med fem projektkommuner: Kerteminde, København, Mariagerfjord, Roskilde og Århus. Guiden er således udviklet og testet i praksis. Dette med henblik på at give inspiration, der er målrettet de behov og udfordringer, som kommunerne oplever.

Endelig har Professionsskolen Metropol samt et panel af eksperter bidraget til udviklingen af guiden. Deltagerne i ekspertpanelet fremgår nedenfor.

EKSPERTPANELETS DELTAGERE:

Bente Sloth, **cheføkonoma**, Århus Universitetshospital
Jens Rahbek, **kok og iværksætter**, Sticks 'n' Sushi
Christine Bille Nielsen, **kok og foodstylist**
Martin Dauw Jacobsen, **køkkenchef**, Det Danske Madhus
Christl Radler, **kok**, Professionsskolen Metropol
Michael Nielsen, **direktør**, KRAM
Eva Nautrup, **innovationsleder**, Tulip
Mogens Fonseca Pedersen, **chefkok**, Hvidovre Hospital
Orla Zinck, **administrerende direktør**, Dansk Catering Center A/S
Mogens Lund, **afdelingsleder**, Institut for fødevidenskab
Jens Adler-Nissen, **professor og dr. tech.**, DTU Institut for fødevareteknologi

Madservice a la carte, Medirest - Din private kok, KRAM madservice og Byens Mad har venligst tilladt os at bruge deres menuplaner som inspiration til andre køkkener.

Køkkenerne og kommunerne kan også hente inspiration i følgende redskaber:

- > HOLD STYR PÅ SKYSOVSEN
- > HØJ MADKVALITET I HVERDAGEN
- > VALGMULIGHEDER GIVER TILFREDSE ÆLDRE BORGERE

Landets kommuner, produktionskøkkener, plejecentre og hjemmeplejedistrikter kan hente yderligere redskaber og guides, der kan forbedre kvaliteten af maden til ældre på Servicestyrelsens hjemmeside www.servicestyrelsen.dk/godmadgotdliv ■

HVORFOR FOKUS PÅ SÆSONERNES RÅVARER?

SMAGEN AF EN NY KARTOFFEL ER BARE BEDRE, OG JORDBÆR ER SØDERE OM SOMMEREN. MÅLTIDET ER IKKE BEDRE END DE RÅVARER, DET ER TILBEREDT AF, OG DER ER BASIS FOR LÆKRE MADOPLEVELSER, NÅR SÆSONENS GRØNTSAGER OG FRUGTER ANVENDES.

Råvarerne er bedst på bestemte tidspunkter af året. Så enkelt er det. Høj kvalitet i maden hænger derfor tæt sammen med anvendelsen af sæsonernes råvarer.

Denne guide skal give køkkener, der tilbereder mad til ældre borgere, motivation og inspiration til, hvordan kvalitet og sæsonbetoning kan tænkes ind i menuerne.

HVORDAN PLANLÆGGES MENUER I DAG?

Planlægning af menuer er en vigtig del af hverdagen i alle landets køkkener! Alle landets køkkener arbejder med planlægning af menuer i et eller andet omfang.

Menuplanlægningen er med til at skabe overblik over madproduktionen og sikre variation og retter af høj kvalitet. Her spiller sæsonernes råvarer en stor rolle.

Der er stor forskel på de produktionskøkkener, der tilbereder og leverer mad til ældre hjemmeboende borgere og/eller borgere på plejecentre. Der kan blandt andet være stor forskel på det antal ældre borgere, som køkkenet leverer mad til, ligesom der kan være forskel på den produktionsform henholdsvis varmholdt mad, kølemad eller frysemad, som køkkenet anvender. På samme vis kan der være stor forskel på, om køkkenet arbejder med sæsonbetonet menuplanlægning.

Mange køkkener oplever måske allerede, at der gøres meget for at sikre en høj kvalitet i maden, men måske kan det gøres endnu bedre.

Til højre er tre eksempler på forskellige niveauer, som køkkenerne fordeler sig på i forhold til arbejdet med sæsonbetonet menuplanlægning.

Måske kan det enkelte køkken ikke genkende sig selv helt i et af niveauerne, men kan så måske genkende elementer fra flere niveauer.

1. LIGE BEGYNDT

- > Fokus på udnyttelsen af sæsonråvarer er begrænset
- > Kendskab til sæsonråvarer er begrænset
- > Menuplan udarbejdes alene af køkkenlederen
- > Der er ingen krav om, at køkkenpersonalet skal efteruddannes

2. GODT I GANG

- > Sæsonråvarer er delvist tænkt ind i menuplanen
- > Der er noget kendskab til sæsonråvarer
- > Menuplan udarbejdes med nogen inddragelse af køkkenpersonalet
- > I menuplanen tages der højde for ris og ros fra borgerne
- > Køkkenpersonalet forsøger at holde sig ajour med ny viden gennem efteruddannelse

3. LANGT FREMME

- > Menuplanen følger årstidernes skift i råvarer og retter
 - > Kendskab til sæsonråvarer er stort
 - > Menuplanen udarbejdes i samarbejde mellem køkkenlederen og personalet
 - > Der er nedsat måltidsråd, der giver borgerne mulighed for indflydelse på menuplanen
 - > Krav om at køkkenpersonalet efteruddannes
-

MENUPLANER OG GOD MADKVALITET

Menuplanlægning er omdrejningspunktet for tilberedning af mad af en høj kvalitet. Menuplaner er en oversigt over de daglige 1-2 hovedretter og en forret eller dessert, som køkkenet tilbereder over en periode.

Grundig planlægning af menuerne i faste rullende menuplaner kan hjælpe køkkenet med at strukturere madproduktionen og sikre en varieret menusammensætning. En grundig og veltilrettelagt menuplan må siges at være alfa og omega for at fremstille mad af god kvalitet.

EN MENUPLAN BØR RUMME OVERVEJELSER OM, HVORDAN KØKKENET SIKRER:

- > Variation i maden, som tilgodeser målgrupperne
- > Egnsrætter, der vækker genkendelighed hos de ældre borgere
- > At maden til de ældre er i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens ”Anbefalinger for den danske institutionskost”
- > Brug af råvarer, der afspejler årstidernes skift
- > Anvendelse af opskrifter, der er næringsberegnet
- > Vareindkøb inden for, hvad der er økonomisk forsvarligt
- > Bæredygtighed gennem anvendelse af lokalt producerede råvarer

MENUEN FØLGER ÅRSTIDERNES SKIFTEN

Brug af sæsonbestemte råvarer er et af de områder, der bør indgå i en grundig og god menuplanlægning.

Grøntsager, frugt, bær, svampe samt nogle fisk og noget fjerkræ har alle en sæson. Sæsonen er den tidsperiode, hvor råvaren kan høstes. Her er udbyttet størst, hvilket resulterer i, at prisen på råvaren nedbringes.

Brug af sæsonens råvarer resulterer i mad med bedre smag og bedre konsistens og mad, der indeholder flere vitaminer. Men brug af sæsonens råvarer tilgodeser også variation i maden og en vis grad af bæredygtighed og minimerer omkostningerne.

Kendskab til sæsonernes råvarer kan også støtte køkkenet i overvejelserne om, hvor køkkenet er stærkest. Eksempelvis kan kendskabet bidrage til køkkenets overvejelser om, hvor køkkenet er stærkest i forhold til fødevarerindustrien.

Køkkenet kan få et billede af, hvornår det giver den bedste kvalitet at tilberede maden med henholdsvis uforarbejdede råvarer, halvfabrikata og helfabrikata. Det kan danne grundlag for videreudvikling af menuplanlægningen og sikring af en høj madkvalitet.

FORÅRET

kendes ved spændende grøntsager som fx asparges, gulerødder, nye løg og spinat og med disse får vi fornyet energi.

SOMMEREN

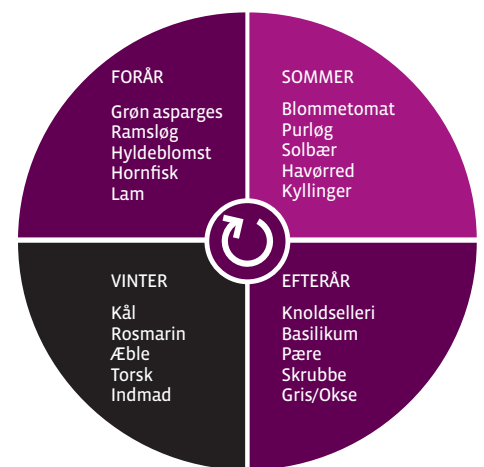
står i frugternes, bærrenes og krydderurternes tegn, og vi nyder godt af sæsonernes råvarer.

EFTERÅRET

er svampenes, pærernes, æblernes og blomternes højsæson, og vi begynder langsomt at omstille vores kost.

VINTEREN

er sæson for kål, rodfrugter og citrusfrugter, som er fyldt med vitaminer, der holder kroppen i gang.



Eksempel på årstidernes råvarer

SIDEGEVINSTER

Der følger en række sidegevinster med en sæsonbetonet menuplanlægning. Råvarekvaliteten er åbenlys, men derudover har sæsonbetonet menuplanlægning en positiv indvirkning på bæredygtighed og pris, ældre borgeres forventning til retter og ikke mindst ældre borgeres sundhed og velvære.

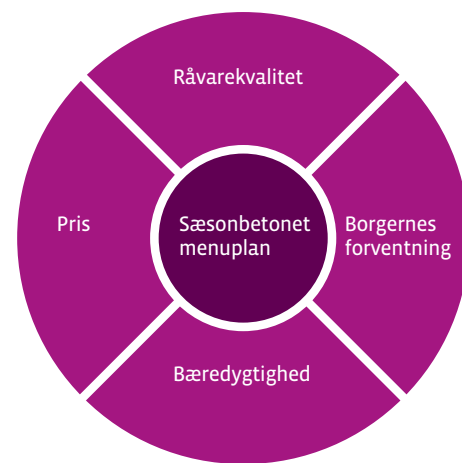
Bæredygtighed: Når køkkenet anvender de råvarer, der er sæson for, vil det ofte få den virkning, at køkkenet vælger at købe mange af råvarerne lokalt. Sæsonbetonet menuplanlægning vil umiddelbart have positiv effekt på blandt andet miljø, transport og CO₂.

Pris: Mange råvarers pris er afhængig af udbud og efterspørgsel. Derfor vil råvarepriserne være lavere i højsæsonen, hvor udbuddet er stort, og leverandøren gerne vil afsætte sine varer.

Ældre borgeres forventninger: Mange fra den nuværende generation af ældre borgere er vokset op med retter, der følger årstiderne. Prisen var her helt afgørende for valget af retter. Langt hen ad vejen vil sæsonbetoning i menuplanerne derfor være i overensstemmelse med mange ældre borgeres madkultur. Maden bliver således genkendelig og svarer til de ældre borgeres forventninger, og den sæsonbetonede menuplanlægning kan derfor også resultere i en positiv påvirkning af appetitten. Sæsonernes råvarer vil også være afspejlet i mange danske egnsretter. Eksempler på egnsretter er den fynske maskintorsk, sønderjysk skrædderduels eller trillebollesuppe fra Lolland og Falster.

ANDRE TIPS TIL MENUPLANLÆGNING

Der er ikke ét facit på, hvordan køkkenet kommer i mål med en god og grundig menuplanlægning. Ud over at planlægge menuen efter sæsonen er det også vigtigt, at køkkenet tager udgangspunkt i mængden af menuer, der tilberedes dagligt, målgruppen og produktionsformen. Mange køkkener har på flere områder gode erfaringer, der kan give inspiration eller være udgangspunkt for overvejelser. Se tips og idéer i boksen på næste side.



DET BÆREDYGTIGE KØKKEN

Bæredygtig madproduktion indebærer blandt andet, at maden er baseret på råvarer, der er frembragt med omtanke for miljøet.

TIPS OG IDÉER

- › Tilrettelægge menuplanerne ud fra 12-måneders rulleplaner, der afspejler de skiftende årstider

- › Udarbejde retningslinjer for hvordan menuen sammensættes. Eksempelvis beslutte hvor mange gange, der serveres fisk, indmad m.v. i månedsmenuen

- › Sørge for, at der er en-to nye retter per måned. Kortlægge inspirationskilder til menusammensætning fx. borgerundersøgelser, kurser, opskrifter fra aviser og blade m.v.

- › Udarbejde indkøbslister, der indeholder sæsonernes skiftende råvarer

- › Planlægge vareindkøb og menuplaner, så madspild mindskes. Eksempelvis tilberedning af retter, der tilgodeser borgernes behov med hensyn til portionsstørrelse, fleksibilitet omkring anvendelsen af overskudsmad m.v.

- › Ernæringsberegne opskrifterne når menuerne planlægges

- › Opnå kendskab til borgernes madbehov og madønsker gennem løbende dialog med plejepersonale og borgere. Eksempelvis ved hjælp af månedlige personalemøder på tværs af afdelinger, samtaler med borgere, kostråd, smagspaneler, årlige brugerundersøgelser af madservice m.v.

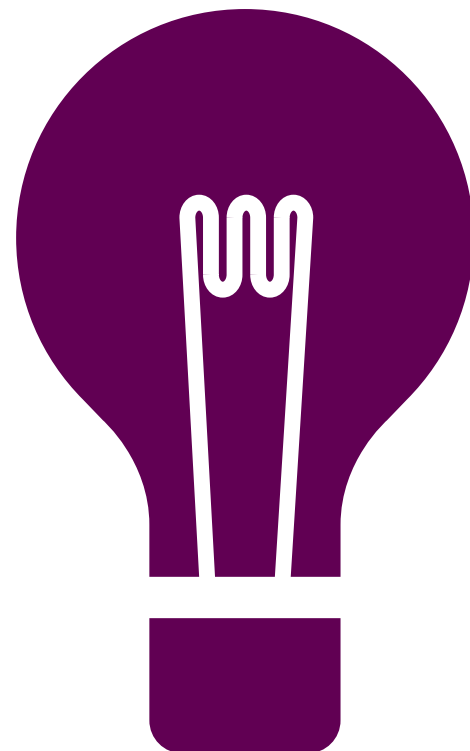
- › Lytte til borgernes ønsker og i videst muligt omfang efterkomme dem

- › Videreuddanne personalet blandt andet i sæsonbetonet menuplanlægning gennem kurser om kost og ernæring

- › Give et tydeligt billede af maden via menuplanen. Nedenfor er et eksempel på, hvordan samme ret kan beskrives meget forskelligt, og dermed i forskellig grad påvirke appetitten:

Utilstrækkelig beskrivelse: Hamburgerryg med grøntsager, kartofler og sovs

Fyldestgørende beskrivelse: Kogt hamburgerryg med dampet blomkål og gulerødder, kogte kartofler og sherrysovs



INSPIRATION TIL RETTER I SÆSONERNE

Et måltid er ikke bedre end de råvarer, det er tilberedt af. Friskhed, enkelhed, variation og økologi har blandt andet indflydelse på smagsoplevelsen, men også på sundhedsværdien. Grundlæggende er det vigtigt for kvaliteten af maden, at køkkenet har sæsonkendskab. Kombineret med køkkenets grundlæggende viden og teknikker gør kendskab til sæsonernes råvarer, at køkkenet kan udnytte forskelligheden i årstidernes udvalg af råvarer, og at kvaliteten af råvarerne dermed kan udnyttes bedst muligt.

En del råvarer er sæsonbestemte og fås derfor kun friskt i visse perioder af året, hvor de er en særlig delikatesse. Andre råvarer er tilgængelige hele året og kan derfor med fordel indgå i køkkenets basisvarer. En del grøntsager er tilgængelige hele året, fx løg, kartofler, gulerødder og krydderurter, men kvaliteten af disse grøntsager afhænger af, om det er højsæson for netop den grøntsag.

Sæsonbegrebet kan være svært at definere. Råvaresæsoner relateres nemlig ikke alene til de 4 årstider, men også til hvorvidt det er den danske sæson, den regionale sæson eller den globale sæson, der således også inkluderer oversøiske råvarer som appelsiner og bananer. Denne guide tager som udgangspunkt afsæt i de danske råvaresæsoner, det vil sige de råvarer, der kan produceres i Danmark.

Fiskesæsonerne tager som udgangspunkt afsæt i, hvornår fiskene har gydesæson. Efter fisken har gydt vil de være afmagret og løse i kødet, og derfor være af ringere spisekvalitet. Som hovedregel gælder det derfor, at fiskene er bedst før deres gydesæson. Der kan være variationer i gydesæsonen indenfor de forskellige fiskearter. Sæsonguiden i dette katalog er derfor kun en vejledning.

På de næste sider kan køkkenet finde inspiration til sæsonernes råvarer og retter. Råvarerne er listet i oversigter ud fra det tidspunkt, hvor de smager bedst og kan købes i dansk eller europæisk produktion.

Som konkret inspiration er der under hver sæson tre konkrete idéforslag til retter eller tilbehør, der hver sætter én af sæsonens råvarer i fokus. Idéforslagene skal ikke følges stramt, så skift f.eks. gerne ud med andre råvarer fra den aktuelle sæson.

Disse idéforslag er fulgt op af serveringsforslag samt forslag til, hvilke tilberedningsteknikker der er karakteristiske for den enkelte sæson. Sammen med tilberedningsteknikkerne gives forslag til tillægsord, der kan bruges i forbindelse med præsentationen af maden.

Som afslutning på sæsonafsnittet kan køkkenet finde konkrete menuforslag i form af en menuplan, der tager udgangspunkt i et specifikt produktionskøkkens fortolkning af en sæsonmenu.

KØKKENETS GRUNDLAG OG PROFIL

Sæson som redskab giver kun mening ud fra det enkelte køkkens eget grundlag og egen gastronomiske profil og dermed også køkkenets baser. Hvert køkken har sine styrker og fokusområder, som er vigtige at holde fast i. Kort sammenfattet kan man sige, at køkkenet skal gøre, hvad det er bedst til med sine egne vellykkede opskrifter, favorit retter, smagssætninger og råvarer. Sæsonen udgør køkkenets ”krydderi” og dermed et fingeraftryk, så man helt ud på tallerknen kan smage, om det er forår, sommer, efterår eller vinter.

Det følgende skal ses som en rettesnor og inspirationsoplæg til at holde liv i køkkenet og dets serveringer. Når det i sommermånederne er oplagt at lave f.eks. hønsefrikasse, bør køkkenet naturligvis bruge sin egen gode saucebase og så blot tilsætte friskhakket dild og evt. lidt god sennep.

På samme måde gælder det en masse arbejdsgange og råvarer. Kartoffler i vakuumposer kan være gode og bestemt rationelle at bruge i en række sammenhænge, bliv ved med det! Blot bør nye kartofler i sommermånederne indgå, hvor det giver mening; eksempelvis til smørstegt rødspættefilet med persillesauce og agurkesalat.

Lad i øvrigt sæsonens råvarer eks. vinterens knoldselleri være genstand for en god professionel håndtering og udfordring. Knoldselleri kan laves på næsten et uendeligt antal måder. Langtidsbagt, blancheret i saltvand, revet i salat, i brød eller bagværk, stegt, som ingrediens, som hovedbase. Søg inspiration hos kolleger, på nettet, magasiner, kogebøger mm.

SÆSONENS RÅVARER

Råvarer i den danske sæson er at foretrække. Dog skal anvendelsen af danske sæsonråvarer være realistisk og brugbar til storkøkkenbrug. Vigtigheden heri er afgørende, da køkkenernes valg af råvarer er betinget af en blanding af f.eks. økonomi, anvendelighed, hygiejnekrav og sæsonaktualitet. Sæson bør derfor ansues bredt og i prioriteret rækkefølge; dansk, nord europæisk og europæisk sæson.

Asparges fra Tyskland kan starte foråret og citroner fra Spanien sætter kulør på januar. For at råvarerne er attraktive for køkkenet er det vigtigt, at råvarerne udbydes i en kvalitet og mængde, der gør den tilgængelig for storkøkkenerne.

Desuden er visse råvarer i sæson svære at anvende, da de enten stadig er dyre trods sæsonen eller de kræver en speciel håndtering, som de fleste køkkener ikke kan imødekomme. Det kan eksempelvis være friske hasselnødder, hestebønner, spirer og Karl Johan svampe.

På de efterfølgende sider gennemgås årets fire sæsoner hver for sig og her kan køkkenet finde konkret inspiration til anvendelse af råvarer, integrering af råvarerne i køkkenets menuplaner samt forslag til tilberedning og beskrivelse af typiske sæsonråvarer.

FORÅR

Forårs månederne er marts, april og maj. Foråret kendetegnes ved spæde grøntsager som for eksempel asparges, rabarber, nye løg og spinat, og med disse får vi fornyet energi.

På de kommende sider kan køkkenet få inspiration til de råvarer, der har højsæson i forårs månederne. Køkkenet kan også få inspiration til, hvilke forretter, hovedretter og desserter forårets råvarer kan bruges til.

FORÅRETS RÅVARER

Oversigterne nedenfor kan give indtryk af forårets mange muligheder.

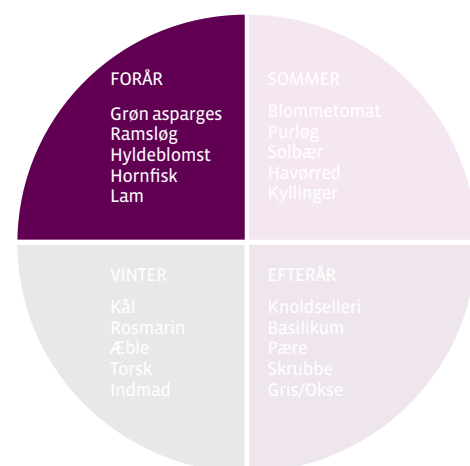
GRØNTSAGER		
> Spinat	> Ramsløg	> Shii-take
> Hyldeblomst	> Kartoffel	> Spirer
> Grøn asparges	> Østershatte	> Løvestikke
> Hvid asparges	> Champignon	> Krølsalat
> Forårsløg	> Bøgehatte	

KRYDDERURTER
> Ramsløg

FRUGT OG BÆR		
> Rabarber	> Hyldeblomst	> Jordbær

FISK		
> Sild	> Havkat	> Hornfisk
> Havørred	> Multe	> Fjæsing

KØD		
> Lam	> Vagtler	> Poularder
> Poussiner	> Kyllinger	> Høns



FORÅR I KØKKENET

I disse måneder forlader vi de tunge, fyldige og jordbundne simre- og kogereetter til fordel for spirende saftspændthed og mere enkle tilberedninger. Hvad er mere naturligt end at hilse foråret og gæsterne velkomne med friske, spæde og søde grøntsager.

Kog f.eks. en rabarbergrød af friske, nyoptrukne rabarber, smag til med hyldeblomst og vaniljesukker og server med flødeskum, yoghurt rørt med vanilje eller bare piskefløde og tvebakker.

Brug også friskplukket spinat i en stuvning, og vend med revet parmesan og hakket løvstikke for et ekstra smagsmæssigt pift. Smag til med salt og peber og server som tilbehør til dampet laks eller stegt kyllingebryst og nye, kogte kartofler.

Asparges skal ingen snydes for, så vend friske asparges i olivenolie og reven citronskal og bag dem i ovnen. Server som tilbehør til kalv i frikassé, sprøde, smørstegte frikadeller eller fisk.

INSPIRATION TIL TILBEREDNING OG PRÆSENTATION

Foråret indbyder til bestemte tilberedningsteknikker, der defineres af råvarernes friskhed og delikate smag, der skal tilberedes nænsomt og enkelt for at bevare sprødheden og den søde smag.

GØR DERFOR BRUG AF TEKNIKKER SOM:

- > Lynstege
- > Dampe
- > Riste
- > Kogt
- > Pocheret
- > Marinere

Tag udgangspunkt i disse teknikker, når maden beskrives eller præsenteres. Den ældre generation kender teknikkerne, og viden om måden den enkelte ret er blevet tilberedt på er i sig selv med til at skabe positive forventninger.

BRUG OGSÅ TILLÆGSORD SOM:

- > Friske
- > Håndplukkede
- > Nyopgravede
- > Spæde
- > Saftige
- > Sødme fyldte
- > Sprøde

INSPIRATION TIL FORÅRETS RETTER

I det nedenstående menuplans-eksempel er der taget udgangspunkt i produktionskøkkenet Københavns Madservice a la carte's menuplaner fra forårs månederne marts, april og maj.

EKSEMPLER FRA MENUPLANERNE FRA FORÅRSMÅNEDERNE

DAG 1	Ret 1	Stegt poulard med nye kartofler, skysauce og lynbagte friske asparges
	Ret 2	Smørstegte frikadeller (kalv) med lynbagte grønne asparges, kartofler og asier
	Ret 3	Dampet laks/havørred på flødedampet spinat med løvstikke
	Ret 4	Krebinetter (svin, løg) med stuvet spinat ærter, gulerødder, persille og kartofler
	Forret/Dessert	Rabarbergrød med hyldeblomst samt cremet vaniljeyoghurt

DAG 2	Ret 1	Honningmarineret kamsteg med skysovs på ramsløg, kartofler og salat
	Ret 2	Forårs kyllingesteg med asparges-flødesovs, kartofler og hvidvinsbraiseret gulerod
	Ret 3	Stegt hornfisk med hummersovs (løg, tomat, hvidvin), dildkartofler, salat og dressing
	Ret 4	Bøf Bourguignonne (champignon, rødvin, tomat), kartoffelmos med løvstikke og marineret salat
	Forret/Dessert	Chokoladecake med rabarberkompot

DAG 3	Ret 1	Sprængt kam med stuvet ramsløg og hvidkål og persillekartofler
	Ret 2	Stegt poulard med persillesovs, kartofler og rabarberkompot
	Ret 3	Boller i karry (svin, okse, løg) med grøntsager (æble, løg, blegselleri, gulerod) og ris (løg, peberfrugt)
	Ret 4	Stegt sild med persillesovs, kartofler og bagt gulerod med persille
	Forret/Dessert	Varm rabarbergrød med tvebakker

DAG 4	Ret 1	Bøf Lindstrøm (okse, svin, løg, kapers, rødbede), skysovs, urte-kartofler og marineret blomkål
	Ret 2	Sprængt kalkun med aspargesflødesovs, kartofler og dampede forårs urter (gulerod, ærter, blomkål)
	Ret 3	Kødsøvs (okse, løg, hvidløg, tomat) med pasta, revet parmesan og råmarineret spidskål med mandler
	Ret 4	Ramsløg-ristet lammesteg med skysovs (persille, løg, tomat, hvidløg), nyopgravede kartofler og saftig agurkesalat
	Forret/Dessert	Chokolademousse med frisk jordbærsky

DAG 5	Ret 1	Stegt svinekølle med barbecue sovs (tomat, champignon, løg), stegte nye kartofler og forårs coleslaw (spidskål, persille, gulerod)
	Ret 2	Kalvefrikassé med persille og løvstikke (hvide asparges, gulerod, ærter) og kartofler
	Ret 3	Kalkunfrikadeller med spinat-dijon sauce, persillekartofler og pocherede svampe
	Ret 4	Stegt havkat med citronsovs, kartofler og bagt gulerod med persille
	Forret/Dessert	Rabarberkage med flødeskum/Rabarberkage med ylettecreme

SOMMER

Sommermånederne er juni, juli og august. Sommeren står i frugternes, bærrernes og krydderurternes tegn, og vi nyder godt af den sødme og varme som solen sørger for. Bliv inspireret af farverne, duftene og de mange forskellige smage, når sommeren står i fuldt flor.

På de kommende sider kan køkkenet få inspiration til de råvarer, der har højsæson i sommermånederne. Køkkenet kan også få inspiration til, hvilke forretter, hovedretter og desserter forårets råvarer kan bruges til.

SOMMERENS RÅVARER

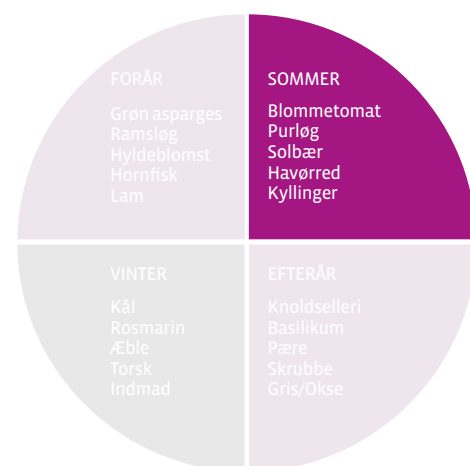
Oversigterne nedenfor kan give indtryk af sommerens mange muligheder.

GRØNTSAGER		
> Agurk	> Spidskål	> Lolo Bionda-salat
> Tomat	> Sommerhvidkål	> Hjertesalat
> Cherrytomat	> Peberfrugt	> Krølsalat
> Blommetomat	> Forårsløg	> Frisèsalat
> Gulerod med top	> Fennikel	> Rucola-salat
> Grøn asparges	> Hovedsalat	> Kartoffel
> Hvid asparges	> Romainesalat	> Majs
> Radise	> Lola rosa-salat	> Peberrod
> Grøn bønne	> Blomkål	> Diverse ærter
> Broccoli	> Squash	> Majroe
		> Spinat

KRYDDERURTER		
> Purløg	> Bredbladet	> Merian
> Dild	> Persille	> Oregano
> Skærmdild	> Citronmelisse	> Pebermynte
> Løvtikke	> Estragon	> Rosmarin
> Basilikum	> Kørvel	> Timian

FRUGT OG BÆR		
> Jordbær	> Kirsebær	> Ribs (august)
> Rabarber	> Solbær	> Sommeræble
> Brombær	> Hindbær	> Hyben
> Stikkelsbær	> Blommer	

FISK		
> Sild	> Laks	> Havørred
> Sej	> Hornfisk	> Helleflynder
> Makrel (august)	> Knurhane	> Kulmule
> Skrubbe/rød	> Havkat	> Lange
> Spætte (august)	> Havtaske	> Brosme



KØD

- > Poussiner
- > Kyllinger
- > Poularder
- > Høns

SOMMER I KØKKENET

Sol og sommer overtager nu fra det spirende forår. Grøntsagerne får sol, vand og tid som bl.a. giver et masse af saftigt og sødmefyldt grønt, urter, frugt, bær.

Pensl f.eks. spidskål med olie, strøg salt, peber, frisk dild og reven citronskal over og hæld fløde og vin eller vand ved. Damp i ovnen under tætsluttende låg til de er 'med bid' – husk at vend dem undervejs. Server til høns i frikassé med friske kartofler eller til braiseret kalv med hjemmelavet agurkesalat og persillesovs.

Sommerkartofler er heller ikke til at komme uden om, så damp eller bag friske kartofler i olivenolie til de er gyldne. Vend dem med oregano, friskrevet peberrod og lidt ekstra olivenolie og smag til med salt. Server kartoflerne som tilbehør til grydestegt kyllingesteg eller hvidvinsdampet laks.

Lav også en perfekt sommerdressing af cremet rygeost, der vendes med sødmælk, fløde og finthakket purløg og smages til med salt og peber. Server dressingen som kold sauce til et saftigt kyllingebryst, laks eller sommerskinke eller som dressing til en rustik, grøn salat.



INSPIRATION TIL TILBEREDNING OG PRÆSENTATION

Sommer er en tid, hvor vi lader sæson være sæson og bruger de enkle tilberedningsformer.

GØR DERFOR BRUG AF TEKNIKKER SOM:

- > Dampe
- > Koge
- > Riste
- > Grydestege
- > Blanchere
- > Marinere
- > Pisket
- > Lynstege
- > Pocheret

Tag gangpunkt i disse teknikker, når maden beskrives eller præsenteres. Den ældre generation kender teknikkerne, og viden om måden den enkelte ret er blevet tilberedt på er i sig selv med til at skabe positive forventninger.

BRUG OGSÅ TILLÆGSORD SOM:

- > Saftige
- > Søde
- > Solmodne
- > Sommer
- > Sprøde
- > Luftigt
- > Smørstegt



INSPIRATION TIL SOMMERENS RETTER

I det nedenstående menuplans-eksempel er der taget udgangspunkt i produktionskøkkenet KRAM Madservice A/S's menuplaner fra sommermånederne juni, juli og august.

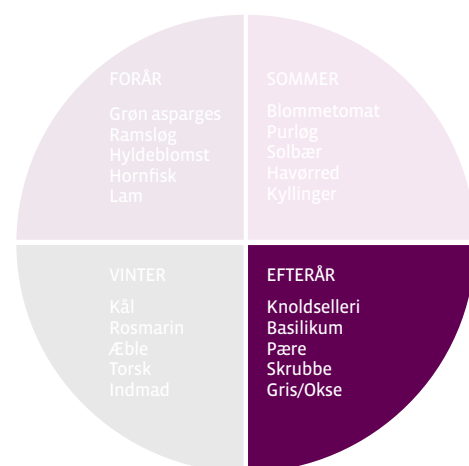
EKSEMPLER FRA MENUPLANERNE FRA SOMMERMÅNEDERNE

DAG 1	Ret 1	Smørstegt sommermakrel, nye kartofler med peberrod og oregano samt sprøde gulerødder
	Ret 2	Paneret svinekotelet med skysauce, nyplukkede bønner og kartofler
	Forret/Dessert	Blåbærssuppe med tvebakker.
	Forret/Dessert	Friske danske jordbær med kærnemælkskoldskål og kammerjunker
DAG 2	Ret 1	Stegt hel skrube med krydderurtesauce, fennikel og kartofler
	Ret 2	Gryderet med svinekød og champignon, sommerærter, kartofler
	Forret/Dessert	Råsyltede brombær ala crumble med flødeskum
	Forret/Dessert	Stikkelsbægrød med lettrørt jordbærfløde
DAG 3	Ret 1	Kogt kalvetykkam med sur/sød peberrodssauce, gulerødder, kartofler
	Ret 2	Græsk farsbrød med lam/svinekød, cremet rygeost med kapers og Samsø kartofler
	Forret/Dessert	Kærnemælkskoldskål med kammerjunker og friske jordbær
	Forret/Dessert	Jordbægrød og friske solmodne jordbær vendt med mynte
DAG 4	Ret 1	Nakkefilet i fad med asparges/bacon flødesauce, sommerhvidkål og kartofler
	Ret 2	Fisefrikadeller med ravigottesauce, sommer broccoli og kartofler
	Forret/Dessert	Solbær cremesnitte
	Forret/Dessert	Blommegrød med kammerjunker
DAG 5	Ret 1	Smørstegte kalkunkrebinetter med skysauce, majs, kartofler
	Ret 2	Gryderet med svinekød og champignon, sommerærter, kartofler
	Forret/Dessert	Ost med kompot på danske sommertomater og brød
	Forret/Dessert	Blommegrød med sprøde nødder
DAG 6	Ret 1	Skinke marineret og pocheret med sommerens urter, krydret skysauce, timiangulerødder, kartofler
	Ret 2	Lammefrikadeller med champignonsauce, broccoli og kartofler
	Forret/Dessert	Jordbær med sødmælk og nyslynget honning
	Forret/Dessert	Hindbægrød med saftig marcipankage
DAG 7	Ret 1	Hamburgerryg med hvide asparges, asparagessauce, gulerødder, kartofler
	Ret 2	Dampet lange med hollandaisesauce, broccoli og håndopgravede kartofler
	Forret/Dessert	Syltede victoria blomster og pisket makronflødeskum
	Forret/Dessert	Rabarbertærte med økologisk creme fraiche

EFTERÅR

Efterårsmånederne er september, oktober og november. Efteråret er blandt andet svampenes, kålens, rodfrugternes, æblernes og blommernes højsæson, og vi begynder langsomt at omstille os til den koldere tid og den varmere mad. Brug mangfoldigheden i smagen og konsistensen af råvarerne til at skabe en spændende, farverig og varierende menu.

På de kommende sider kan køkkenet få inspiration til de råvarer, der har højsæson i efterårsmånederne. Køkkenet kan også få inspiration til, hvilke forretter, hovedretter og desserter efterårets råvarer kan bruges til.



EFTERÅRETS RÅVARER

Oversigterne nedenfor kan give indtryk af efterårets mange muligheder.

GRØNTSAGER		
> Agurk (september)	> Rødbede	> Østershatte
> Asier	> Græskar	> Champignon
> Blegselleri	> Majroe	> Hokkaido
> Knoldselleri	> Skalotteløg	> Squash
> Savoykål	> Løg	> Blomkål
> Rødkål	> Gulerod	> Broccoli
> Hvidkål	> Porre	> Skorzonerrod
> Jordskok	> Hvidkål	> Rødløg
> Persillerod	> Kinakål	
> Pastinak	> Kartoffel	

KRYDDERURTER		
> Dild	> Brøndkarse	> Oregano
> Skærmdild	> Citronmelisse	> Pebermynte
> Basilikum, grøn	> Estragon	> Rosmarin
> Basilikum, rød	> Koriander	> Salvie
> Bredbladet persille	> Kørvel	> Timian
> Persille	> Merian	

FRUGT OG BÆR		
> Pære	> Æble	> Blommer
> Kvæder	> Brombær	> Hyben
> Hyldebær		

FISK		
> Torsk	> Skrubbe/rødspætte	> Kulmule
> Sej	> Forel	> Lange
> Bras	> Havørred	> Makrel
> Lange	> Helleflynder	> Sild
> Kuller	> Ising	> Brosme

KØD		
> Gris	> Vildt	> Fasan
> Okse/kalv	> Gråand	> Rådyr

EFTERÅRETS I KØKKENET

Sommeren med solfyldte dage og varme nætter går på hæld, og det bliver køligere i luften. Al energi og saft og kraft er lagret i markernes grønt og skovenes frugt, og det er nu tid til indendørs hygge og mere tid i køkkenet.

Skær f.eks. rødbeder i mundrette stave eller tern, vend dem i olie, balsamico, karry, spidskommen og salt. Bag dem udspreedt på gastronomer og tildækket i ovnen. Server rødbederne som tilbehør med hele chilisyltede hvidløgsfed til dampet fisk, sprødstegt andebryst eller flæskesteg med tørrede nelliker og laurbærblade.

Skær squash i tykke skiver og læg dem helt tæt i gastronomer med bagepapir. Pensl skiver med olie og strøg med reven parmesan, oregano og groft salt og bag i ovnen til de er møre. Server som tilbehør til sprængt kyllingebryst, møre koteletter eller som grønt til simre-retter.

Kog eller braiser også faste, søde halve pærer uden kernehus i hyldebærsaft med stjerneanis under låg til de er 'al dente'. Lad pærerne afkøle i lagen og stil på køl natten over, så de får en smuk, lilla farve. Server med fromage, is eller flødeskum rørt med vanilje. Brug den resterende kogelage igen til et hold nye pærer eller reducer den til saucekonsistens.



INSPIRATION TIL TILBEREDNING OG PRÆSENTATION

Efterår er tiden, hvor vi gradvist bruger længere tid indendørs og derfor har mere tid til længere tilberedning.

GØR DERFOR BRUG AF TEKNIKKER SOM:

- > Bage
- > Langtidssimre
- > Riste
- > Braisere
- > Marinere
- > Sylte
- > Stege
- > Sautere
- > Koge-retter

Tag udgangspunkt i disse teknikker, når maden beskrives eller præsenteres. Den ældre generation kender teknikkerne, og viden om måden den enkelte ret er blevet tilberedt på er i sig selv med til at skabe positive forventninger.

BRUG OGSÅ TILLÆGSORD SOM:

- > Rustik
- > Grov
- > Kraftig
- > Mør-simret
- > Krydret
- > Saftig
- > Intens



INSPIRATION TIL EFTERÅRETS RETTER

I det nedenstående menuplanseksempel er der taget udgangspunkt i Byens Mad's menuplaner fra efterårsmånederne september, oktober og november.

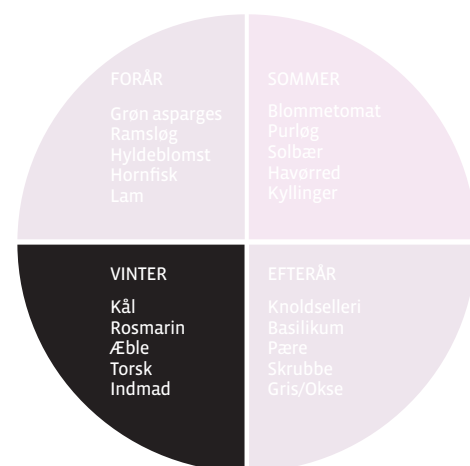
EKSEMPLER FRA MENUPLANERNE FRA EFTERÅRSMÅNEDERNE

DAG 1	Ret	Kogt torsk med krydret rosmarin-tomatsovs, kogte kartofler, hvidkålsråkost
	Forret/Dessert	Hyldebærkogte pærer med luftig fløde
DAG 2	Ret	Saftige benløse fugle i brun sovs, bagt hokkaido græskar vendt med sensommer tomater
	Forret/Dessert	Bradepandekage med braiserede æbler
DAG 3	Ret	Braiseret hamburgerryg med stuvet spinat, stegte skorzonerrødder
	Forret/Dessert	Syltede Victoria blomster med hyben råcreme
DAG 4	Ret	Fasan gryde med rosenkål, hvidløgsbønner og rustikt madbrød
	Forret/Dessert	Kirsebærfremage med flødeskum
DAG 5	Ret	Mør-simret oksesteg med skysovs, bagte rodfrugter og citronmarinerede rosenkål.
	Forret/Dessert	Tarteletter med grønerter, jordskokker og skinke
DAG 6	Ret	Nakkefilet fra gris med bagte rødbeder og skysovs
	Forret/Dessert	Sherryfremage med flødeskum
DAG 7	Ret	Intens paprikagryde med parmesan bagte squash og luftig kartoffelmos
	Forret/Dessert	Friske brombær med valnøddecreme
DAG 8	Ret	Karbonade med grønerter, bagte kartofler og knoldselleri samt rødkålsråkost
	Forret/Dessert	Ribsgrød med fløde
DAG 9	Ret	Braiseret kuller med skaldyrssovs, løse ris og kogte bønner
	Forret/Dessert	Æblekage med flødeskum
DAG 10	Ret	Kalkun Gordon Bleu med champignonsovs og rustik senneps hvidkål
	Forret/Dessert	Hyben og kanelkage

VINTER

Vintermånederne er december, januar og februar. Vinteren er blandt andet sæson for kål, rodfrugter og citrusfrugter, som er fyldt med vitaminer, der holder kroppen i gang. Brug den kolde, mørke tid som undskyldning for ekstra hygge og kræsen om maden og sørg for saft og kraft i smag og konsistens.

På de kommende sider kan køkkenet få inspiration til de råvarer, der har højsæson i vintermånederne. Køkkenet kan også få inspiration til, hvilke forretter, hovedretter og desserter vinterens råvarer kan bruges til.



VINTERENS RÅVARER

Oversigterne nedenfor kan give indtryk af efterårets mange muligheder.

GRØNTSAGER

- | | | |
|----------------|------------------|-------------|
| > Blegselleri | > Rødbede | > Løg |
| > Knoldselleri | > Pastinak | > Rødløg |
| > Hvidkål | > Persillerod | > Peberrod |
| > Rødkål | > Rædikke | > Kartoffel |
| > Grønkål | > Porre | > Gulerod |
| > Rosenkål | > Champignon | > Grønkål |
| > Kålrabi | > Markchampignon | > Jordskok |
| > Savoykål | | |

KRYDDERURTER

- | | | |
|------------|----------|----------|
| > Rosmarin | > Salvie | > Timian |
|------------|----------|----------|

FRUGT OG BÆR

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------|
| > Pære | > Citrusfrugter; citron, | > Hasselnødder |
| > Æble (diverse sorter) | appelsin, clementin, | > Valnødder |
| > Ananas | grape, pomelo | |

FISK

- | | | |
|-----------------|----------------------|----------------|
| > Torsk | > Lange | > Lange |
| > Sej | > Brosme | > Multe |
| > Torskerogn | > Ising | > Rødfisk |
| > Sild (januar) | > Kulmule | > Helleflynder |
| > Bras | > Pighvar (december) | |

KØD

- | | | |
|-------------|----------|----------------------------|
| > Gris | > And | > Gås |
| > Okse/kalv | > Kalkun | > Indmad; hjerner og lever |

VINTER I KØKKENET

Vinteren er over os og til regn, slud og sne hører hygge og samvær indenfor. Retterne tager længere tid og de har mere tyngde. Vi står imod kulden med små søde lækkerier og glæder os, til foråret kommer igen.

Vend f.eks. hele, skrællede knoldselleri med olie og salt og læg dem i gastronomer med bagepapir. Dæk dem med låg eller alufolie og langtidsbag i ovnen ca. 3 timer ved lav varme indtil de er gennembagte. Del i otte 'både' og server en saftig båd til en gammeldags oksesteg, sprødstegt andelår eller som hoveddel i en vegetarisk ret med en kraftig tomat sauce og løskogte ris.

Smør også sprængt kalvebryst med finthakket rosmarin, reven citronskal, hvidløg og olivenolie. Langtidssteg kalvebrystet i ovnen i ca. 2 ½ - 3 timer under tætsluttende låg ved svag varme. Server med bagte rodfrugter, cremet risotto eller sprøde, ristede kartofler.

Et dejligt vinter tilbehør kan fås ved at blanchere grønkål kort i rigeligt saltet vand. Rens æbler, vend dem i citronsaft og skær dem i mundrette bidder. Snit grønkålen og vend den sammen med æblerne i lidt Dijon sennep blandet med reven citronskal. Drys hakkede mandler og løg over og smag til med salt og citronsaft. Server salaten som frisk tilbehør til en saftig grisesteg, stegte sild eller mørt, braiseret oksekød. For de modige smager salaten også fantastisk med et stykke godt blåskimmelost!



INSPIRATION TIL TILBEREDNING OG PRÆSENTATION

I vinteren bruger vi tiden indendørs og lader maden kompensere for kulden og mørket.

GØR DERFOR BRUG AF TEKNIKKER SOM:

- > Bage
- > Langtidssimre
- > Braisere
- > Sprængt/saltet
- > Sylte
- > Røget

Tag udgangspunkt i disse teknikker, når maden beskrives eller præsenteres. Den ældre generation kender teknikkerne, og viden om måden den enkelte ret er blevet tilberedt på er i sig selv med til at skabe positive forventninger.

BRUG OGSÅ TILLÆGSORD SOM:

- > Fyldig/fylde
- > Rustik
- > Grov
- > Saftig
- > Kraftig
- > Mør-simret
- > Krydret



INSPIRATION TIL VINTERENS RETTER

I det nedenstående menuplans-eksempel er der taget udgangspunkt i produktionskøkkenet Medirest - Din private kok's menuplaner fra vintermånederne december, januar og februar.

EKSEMPLER FRA MENUPLANERNE FRA VINTERMÅNEDERNE

DAG 1	Ret 1	Hjerner i flødesovs med grov rodfrugtmos og rosenkål vendt i grov sennep.
	Ret 2	Kogt kyllingebryst i portvinssauce, dertil kartofler og rosenkål
	Forret/Dessert	Rom-karameliseret ananas med letpisket vanilleyoghurt
	Forret/Dessert	Ymerflødefromage med kirsebærsauce

DAG 2	Ret 1	Enebærgryde med svinekød, kartofler og broccoli
	Ret 2	Lasagne på kalkun, gulerodsråkost og gulerodsbrød
	Forret/Dessert	Fløderand med kirsebærsauce og sprøde sukker mandler
	Forret/Dessert	Legeret blomkålssuppe med stegt mulde og timian

DAG 3	Ret 1	Sejfilet i fyldig citron sauce, kartofler vendt i timian og salvie og dampet grønkål
	Ret 2	Brændende kærlighed med grov kartoffelmos og rødbeder
	Forret/Dessert	Vaniljebudding med elegant citrussauce
	Forret/Dessert	Drømmekage fra Brovst

DAG 4	Ret 1	Farseret porre med persillesauce, kartofler og svampe
	Ret 2	Dampet kulmule i hvidvinssauce med løg, champignon og hvidløgskartofler
	Forret/Dessert	Oksekødssuppe med rodfrugter, kød- og melboller
	Forret/Dessert	Blodappelsinfromage med chokolade

DAG 5	Ret 1	Smørstegt kalvelever med karameliserede løg, peber skysauce og små bagte kartofler
	Ret 2	Stegt andebryst i orangesauce, kartofler og syltet rødkål.
	Forret/Dessert	Grønkålssuppe med vinterens urter og braiseret svineskank og grov sennep.
	Forret/Dessert	Saftig æblekage med flødeskum

DAG 6	Ret 1	Kalv i orientalsk sauce, dertil kartofler og skorzonærødder
	Ret 2	Smør stegte sild med æble-persille salat og oliven bagte kartofler
	Forret/Dessert	Hyldebærkogte pærer med karamelflødeskum
	Forret/Dessert	Flødelegeret champignonsauce, pastinak og røget bacon

DAG 7	Ret 1	Frikadeller med skysauce, kartofler, blegselleri og rødkål
	Ret 2	Kokkens berømte biksemad med rødbeder og hjemmebagt rugbrød
	Forret/Dessert	Dampet vesterhavstorsk, kålrabimos og ristede perleløg med bacon sauce
	Forret/Dessert	Æblegrød med sødmælk og sprøde hasselnødder

KOM GODT I GANG ...

Hvordan kommer man godt i gang? Sæsonbetoning af menuplanlægningen kræver, at køkkenet har det rette fokus. Vilje og engagement er naturligvis også af betydning. Ellers er det faktisk ret lige til.

Engagement, forståelse og indsigt er kodeordene. Lederen af køkkenet har her en vigtig rolle i at gå forrest. Der skal skabes engagement og forståelse blandt medarbejderne, ligesom involvering i menuplanlægningen også er vigtig for medarbejdernes ejerskab.

Herudover kan uddannelse og inspirationskurser give køkkenet og medarbejderne yderligere et løft i forhold til arbejdet med sæsonernes råvarer. Ikke mindst for at sikre viden om, hvordan råvarerne kan tilberedes, og sikre en høj madkvalitet.

God fornøjelse med at tilberede lækre og smagsfulde sæsonbetonede menuer af høj kvalitet! ■

