

## Kostpolitik på Gribskov Efterskole

I køkkenet på Gribskov Efterskole arbejder Pernille (uddannet kok), sammen med Mette (køkkenassistent), Christina (køkkenassistent og kostvejleder) og Brian (slagter). Maden er vigtig for trivsel og læring, så derfor har vi fokus på kost, som er sund og varieret. Hver dag tilbereder vi 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider:

### Dagens måltider

#### Morgenmad:

Altid: Havregryn/cornflakes, rugbrød/fuldkornsbrød med flere slags ost og hjemmelavet bærkompot, havregrød, mælk, te og Kaffe.

Ekstra nogle dage: Skyr med mysli/ymerdrys og blødkogte æg.

#### Formiddag:

Hjemmebagt rugbrød med smør og hjemmelavet bærkompot samt frugt. Te og kaffe. **Frokost:**  
Varm mad med salatbar. Vand.

#### Eftermiddag:

Frisk økologisk frugt.

#### Aftensmad:

Kold/lun buffet + salatbar. Vand.

#### Aftente:

Fuldkornsbrød med smør og hjemmelavet bærkompot. Te.

Eleverne deltager i køkkenet 2 gange om året, 1 gang i efteråret og 1 gang i foråret. De er med i tilberedning af de daglige måltider. Eleverne kan komme med ønsker til menuen, har ernæringslære, og tager del i oprydning og opvask.

Denne "køkkentjans" er obligatorisk og indgår som en del af undervisningen.

På Gribskov Efterskole er der gjort mange overvejelser vedrørende den daglige kost.

Understående er eksempler herpå:

**Økologi:** På Gribskov Efterskole har vi bronzemærke i økologi. Det betyder, at vi hver dag har 30-60 % økologiske råvarer.

**Ugens menu:** Vi sammensætter ugens menu med fokus på en varieret kost med mange grøntsager. Vi fokuserer på årstidens grønt, tilbereder fisk en gang om ugen, og vi har en vegetardag hver uge. Derudover varierer vi ugens menu med kød af forskellig slags. Retterne kombineres med den rette mængde grøntsager og passende tilbehør samt salatbar. Vi efterstræber fuldkornsprodukter. Vi forsøger i vid udstrækning at følge de anbefalede kostråd både i forhold til sundhed og bæredygtighed.

**Brød:** I bageafdelingen bager vi selv langt det meste af vores brød både rugbrød og lysere brød. Vi bager meget gerne med surdej. Vi beriger altid det lyse brød med klid og kerner af forskellig slags. Derudover anvender vi mange forskellige meltyper i det lyse brød såsom fuldkornsmel og rugmel.

**Salatbaren:** I salatbaren har vi altid som basis fx: kål, råkost, majs, ærter, ananas, agurk, tomat og hjemmelavede brødcroustons. Derudover varierer vi salatbaren med grøntsager, som passer til dagens ret. Dette kunne fx være: Grovpasta med hjemmelavet pesto, feta, broccolisalat, hvedekernesalat, tomatsalat og squashesalat. Yderligere har vi altid dagens dressing.

**Sukkerpolitik:** Vi bestræber os på at begrænse indtaget af sukker. Det vil sige, at vi til daglig ikke har raffineret sukker på bordet, og at vi kun serverer "søde sager" som chokoladeboller én gang om ugen og til særlige lejligheder.

**"Mad fra bunden":** Vi gør i køkkenet en dyd ud af at tilberede så meget som muligt fra bunden. Som nævnt ovenfor bager vi det meste brød selv. Derudover kan det nævnes, at vi hvert år har en syltedag, hvor alle elever i løbet af en dag er med til at sylte til resten af året. Dette kan fx være rødbeder, syltetøj/bærkompot, pickles mv.

**Frugt:** Frisk økologisk frugt efter sæson serveres hver dag.