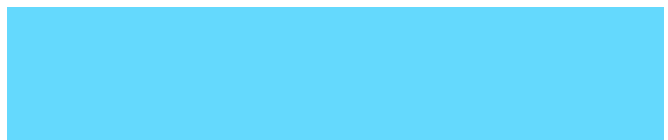


DEN ØKOLOGISKE SALATBAREN

Statens hus i Drammen



Rådet for Drammensregionen

Økologisk fremtid - Drammensregionen

Målet med dette heftet er å gi et eksempel på hvordan en kan jobbe med å øke det økologiske matforbruket. Med denne serien på fem hefter ønsker vi å trekke frem suksessfaktorer, og hvordan enkeltvirksomheter har løst noen av utfordringene med innføringen av økologisk mat. Serien er utarbeidet i tilknytning til prosjekt «Økologisk fremtid – Drammensregionen».

Serien består av disse heftene:

- Den økologiske salatbaren
- Hovedkjøkkenets økologiske rolle
- Økologisk mat i SFO
- Økologi i mat- og helsefaget
- Økologi og Miljøfyrtårnsertifisering

«Økologi og Miljøfyrtårnsertifisering» foreligger i tre utgaver: Skole, barnehage og sykehjemskjøkken.

Heftene er ulike i utforming, og arbeidet som er lagt ned i tilknytning til utarbeidelsen av de praktiske eksemplene er også varierende. Heftene går ikke inn på «*hvorfor økologisk mat?*». Der henviser vi til dokument fra Difi, «Bakgrunnsrapport om: Økologisk mat og tilhørende miljøhensyn ved offentlige anskaffelser av mat og serveringstjenester», utgitt 24. august 2012. Dokumentet kan lastes ned fra Difi sin hjemmeside: www-anskaffelser.no

Ønsket vårt er at våre eksempler kan bidra som inspirasjon for å sette økologisk mat på dagsorden i ulike typer virksomheter, og være en starthjelp for de som har bestemt seg for å satse og ser økologisk mat som et mer bærekraftig og miljøriktig matvalg, både faglig og rent økonomisk. Utfra våre erfaringer gjennom disse fire årene mener vi at det er viktig at dere har tatt en avgjørelse, dere må ville det på ordentlig for å få det til. Har dere ikke bestemt dere, bør dere vente til tiden er moden. Med et veloverveid valg vil dere få mange gode opplevelser knyttet både til smak, kvalitet og anerkjennelse for den maten dere serverer.

En stor takk til Liselotte Olsen og Anne Kristoffersen for deres engasjement for å finne god løsninger. Dere har økt den økologiske matandelen ved å tenke nytt og kreativt. Med deres salatbar viser dere at det er mulig å få til et godt alternativ, både praktisk og økonomisk. Takk for at dere deler gode råd og oppskrifter knyttet til arbeidet med å få til en høy andel økologi i en salatbar.

Vi ønsker lykke til med et spennende og viktig arbeid for å fremme ren økologisk mat.

Anita Panman
Prosjektleder
Økologisk fremtid – Drammensregionen
Sande 1. desember 2012

«Økoløft» og «Økologisk fremtid»

Kommunene Hurum, Røyken, Lier Drammen, Nedre Eiker, Sande og Svelvik har via Rådet for Drammensregionen samarbeidet om prosjektet «Økoløft i Drammensregionen» fra 01.09.08 – 31.12.10, og «Økologisk fremtid – Drammensregionen» 01.01.11. - 31.12.12. Økoløft var et initiativ fra staten hvor alle landets kommuner ble invitert med i et prosjekt for å la de kommunale virksomhetene vise vei når det gjaldt økologiske matforbruk. Drammensregionen ble valgt ut som ett av 31 prosjekter. Arbeidet ble videreført med prosjektet «Økologisk fremtid - Drammensregionen» som ett av åtte prosjekter.

Med denne presentasjonen ønsker vi å vise hvordan dere kan gi en salatbar et godt økologisk innhold, samtidig som den blir både bærekraftig og økonomisk gjennomførbar. Viktige stikkord er; sesong, ernæring, god metthetsfølelse og ikke minst mange gode, nye og spennende smaker. Dette gjør at brukerne av salatbaren gleder seg til å komme og fylle skålen sin med mat, og at dere får lyst til å utvikle konseptet deres.

Vi håper at salatbaren på Statens hus i Drammen kan gi dere den inspirasjonen dere trenger for å komme i gang. Denne salatbaren har utviklet seg gjennom mange år. Ideene og de gode oppskriftene må tilskrives kreative og flinke kokker ved Eiker Vekst, i dag representert ved Anne Kristoffersen og Liselotte Olsen.

Denne økologiske salatbaren er et eksempel på hvordan en med engasjement og pågangsmot møter krav om å etablere og utvikle den økologiske andelen av mat i en kantine. Tidligere var det salatbar en til to dager i uken og påsmurt mat var det bærende produktet. Ved reforhandling av kontrakten med fylkesmannen og Statens hus sin Miljøfyrtaårnsertifisering, ble det stilt krav om at menyen skal være sunn og med betydelig innslag av økologisk og kortreist mat. Dette var utløsende for at arbeidet ble satt i gang høsten 2011.

Nasjonalt eksempel

I forbindelse med utviklingen av nasjonalt materiell, har ØQ og Nofima fremhevet kantinen i Statens hus i Drammen som et godt eksempel på hvordan en kan benytte økologisk mat.

Se «Mat og miljø, - en veiledning om mer økologisk mat i storhusholdninger» <http://øq.no/>

Eiker Vekst er en bedrift som tilbyr ulike arbeidsrettede tiltak avhengig av hvilke behov den enkelte har. Dette kan være alt fra en varig tilrettelagt arbeidsplass eller kun en kortere avklaringsprosess for å komme videre ut i arbeidslivet. Lengden og innholdet i tiltaket tilpasses den enkelte i samarbeid med NAV. Kantinen i Statens hus er arbeidsplass for fem.

Samarbeidet mellom Eiker Vekst og Fylkesmannen

Eiker Vekst har driftet kantina i Statens hus siden 1996. Høsten 2010 ble det tegnet en ny avtale etter en anbudsrunde. I den nye avtalen forplikter Eiker Vekst seg til å satse på økologisk mat, noe bedriften også ønsket i utgangspunktet. Dette gir det økologiske arbeidet en god forankring i ledelsen, både ved Statens hus og Eiker Vekst.

Kravet om betydelig innslag av økologisk og kortreist mat, gjør at de satser på rene råvarer og mat laget fra bunnen av. Når kravet fra ledelsen kom via den nye avtalen, ble det viktig for kokkene å delta i nettverket organisert av «Økologisk fremtid» for å få kunnskap om økologisk mat.

Hva er annerledes?

Hovedforskjellen er at det i salatbaren ikke benyttes animalske produkter, den er helt vegetabilsk. Hemmeligheten ligger i varierte småretter som er med på å øke smaksopplevelsen, næringsinnholdet og metthetsfølelsen. Småretter varieres fra dag til dag, og avhenger av årstidens grønnsaker. Basisen i mange av smårettene er bønner og linser, som både er svært billig og et godt utgangspunkt for variasjon sammen med grønnsaker, urter og andre tilsetninger. Dette er med på å holde et fornuftig prisnivå i salatbaren.

Den økologiske salatbaren

Innholdet er som i de fleste andre salatbarer; salat (gjerne i store biter), agurk, tomat og paprika. Det er også andre typer grønnsaker og frukt, som gulrot, oliven, ananas, mais, ris. I tillegg to eller tre slag bønner og to til tre dressinger. Til enhver tid har salatbaren minst ti grønnsaker å velge mellom. Det er også småretter som linsestuing, ovnsbakte grønnsaker, stekte poteter, kikertsalat, pastasalat og ulike blandingssalater av årstidens grønnsaker som en del av salatbaren. Kundene står selv fritt til å blande dette sammen i sin egen smakfulle salatsporsjon. Egenproduserte krutonger, brød, rundstykker eller knekkebrød hører også med.

På onsdager en det nesten alltid pai, og på fredager pizza. I tillegg er lasagne og ovnsbakt laks med rotgrønnsaker populære retter. Alt egenprodusert, selvfølgelig.

Kantina har temadag omtrent en gang i måneden. Dette gir de ansatte mulighet til ekstra utfordringer og er et morsomt innslag.

I tillegg til maten er også all kaffe, melk og saft økologisk.

Du trenger ikke spise bare kjøtt for å få i deg protein. Belgfrukter er vegetabilsk protein som kan erstatte kjøtt i både kalde og varme retter. Belgfrukter er en fellesbetegnelse for soya, erter, bønner og linser. Belgfrukter er en super kilde til proteiner, kostfiber, antioksidanter, jern, B-vitaminene folat og tiamin, kalium og andre mikronæringsstoffer.



Organisering

I kantina jobber det faglærte og erfarne kokker, Anne og Liselotte deler jobben mellom seg med 50 % stilling hver. Som arbeidsleder og kokk får de benyttet kunnskap både til å utvikle nye retter og å gi et best mulig tilbud til de som spiser i kantina. Samtidig tar de utfordringen med å være arbeidsleder for fire til fem arbeidstakere fra Eiker Vekst.

Arbeidstakerne er personer med behov for varig tilrettelagt arbeid, lærekandidater med egen opplæringsplan, eller personer på arbeidstrening via NAV.

Hva mener de ansatte?

I en samtale med de ansatte sier de at det er koselig på jobben. De trives i en travel hverdag, bare det ikke blir helt kaos. De fleste har faste oppgaver som de liker å gjøre og som de mestrer. Det er selvfølgelig også ting som en må hjelpe hverandre med, og stadig nye ting å lære.

Robert

Min faste oppgave er å vaske og kutte til ovnsbakte poteter, lage vaffelrøre og steke vafler. I tillegg vasker og rydder jeg.

Hege

Jeg er rundstykkeshjef. Smører og ordner alle påsmurte rundstykker til kantina og møter. Står i kassa.

Mary

Jeg er med og kutter opp det meste til salatbaren, smører smørbrød og har mange forskjellige oppgaver.

Økonomi

Det er Statens hus som eier utstyr og inventar i kantina. Alt personalet, både kokker og arbeidstakere, er ansatt ved Eiker Vekst, men eierne bidrar med et betydelig driftstilskudd.

Med disse forutsetningene tatt i betraktning er målet å få til en økonomisk lønnsom drift.

Innkjøp og lager

All mat kjøpes via innkjøpsavtaler og blir levert direkte på stedet. Kjøkkenet har god lagerkapasitet og handler derfor inn stort. Mange av varene benyttes til mange retter, dette er besparende og forenkler logistikken. Frukt og grønt kjøpes via en økologisk grossist.

I dag er ca. 50 % av maten tilhørende salatbaren økologisk.

Tips fra kokkene

Kokkers interesse og kunnskap er knyttet til mat. Mat som smaker godt, som kan overraske og være nyskapende. Liselotte sier at hun ofte surfer på nettet etter nye spennende retter som kan brukes som et utgangspunkt for noe nytt på jobben. Hun sender oppskriftene direkte til sin mobil og har de klare til neste dag eller den dagen hun vil benytte dem. Aktiv leting og utvikling er med på at hun beholder interessen og stoltheten over jobben hun gjør.

Andre tips fra Liselotte er:

- Varier måten du legger opp maten, ikke dytt alt ned i «de små boksene» i selve salat-baren. Varier gjerne med ulike fat og måter å legge opp maten på, tenk estetikk.
- Sett opp et ekstra bord slik at du har plass til å være kreativ.
- Ikke sett frem alt hver dag, dette gir også variasjon.
- Ha et basisutvalg.

Bruk gjerne frukt og grønt med forskjellige farger, og gjerne løk, purre og hvitløk. Du kan bruke både friske, hermetiske og frosne grønnsaker, frukt og bær. Både rå og varmebehandlet. Poteter har høyere innhold av kostfiber og flere vitaminer og mineralstoffer enn vanlig ris og pasta.

Belgvekster som bønner og linser, frø, nøtter, krydder og urter har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og passer godt inn i salatbaren.

Annes gode tips om økologisk mat:

- Vær med på kurs og lær deg mer om økologi.
- Gjør studiebesøk, snakk med mennesker som bruker økologisk, og se hvordan de gjør det.
- Smak på forskjellen mellom en økologisk gulrot og en konvensjonell.
- Det blir ikke dyrere hvis du bruker varene på en ordentlig måte. Ikke kast stammen på brokkolien eller blomkålen for eksempel, den smaker godt!
- Lær deg å bruke mettende varer i salatene som rotfrukter, byggryn og belgvekster.
- Lær deg å bruke det du har tilgjengelig, og lås deg ikke fast ved det du ikke kan bruke. Vær kreativ!



Majones

4 egg
 ½ liter rapsolje eller annen nøytral olje
 1 ss 7% eddik
 ½ - 1 dl temperert vann
 2 fedd hvitløk
 1 ts søt sennep
 salt

Det er lettest å få et godt resultat om alle ingredienser har romtemperatur.
 Ha eggene med sennep, eddik og hvitløk i en foodprosessor og start den. Når det er godt bladet, tilsettes olje gradvis, spe kun med en tynn stråle.
 Tilsett vann når majonesen begynner å tykne.
 Smak til med salt.

Majones er en viktig basisingrediens i mange av dressingene som serveres.
 Tips: Bland blansjert spinat og revne gulrøtter i majonesen.

Kikerter

1 kg kikerter
 Karri
 Grønnsaksbuljong
 Ingefær
 Chili
 Hvitløk
 Salt og pepper

Kikertene legges i vann over natten.
 Bytt vann og ha i kjele.
 Kokes opp og skummes, ha så i karri og pepper. Salt og buljong mot slutten.
 Kokes 1,5 time eller til kikertene er møre, siles.
 Finhakk hvitløk, ingefær og chili som stekes på svak varme i ca 5 minutter og helles over kikertene.



Salt eller ikke salt, og når? Ved Statens hus bruker de salt fra starten av, og det er ikke uvanlig i den vestlige verden. Det gir bønner mer smak med én gang den er kokt, men det blir også en fastere, ikke like fordøyelig bønne. Ved å smake til i etterkant, kanskje la det marinere en stund, får du fremdeles den gode smaken. Løk, kryddere og urter kan uansett være med fra starten av kokingen.

Ovnsbakte grønnsaker

1 kg gulrot
 1 kålrot
 1 sellerirot
 2 løk
 10-15 fedd hvitløk
 5 mellomstore poteter
 1 søtpotet
 ½ dl rapsolje
 Salt og pepper
 Rosmarin

Skrell alle grønnsakene, bortsett fra hvitløk og potet.
 Del gulrot, kålrot, sellerirot, løk, søtpotet, og poteter i litt store biter. Ha i hvitløksfedd med skall, legg alt i en ildfast form og ha på litt olje, salt, pepper og rosmarin.
 Bakes i ovn, varmluft ved 150 °C i 1 time.

Linsestuung

1 kg linser
 2, 6 kg / stor boks hakket tomat
 0,5 kg / 1 boks tomatpure
 2 chili
 5 kinesiske hvitløk
 200 g løk
 500 g gulrot
 2-3 paprika
 2 liter vann
 Timian
 (grønnsaksbuljong)
 Salt og pepper

Grønnsaker kuttes i små terninger.
 Ha alt i en kjele, og kok til linsene er møre.
 Linsene trenger godt med krydder og salt, så man må smake seg frem.

Tips: Denne linsestuungen er godt egnet til frysing, så lag gjerne en stor kjele når du først er i gang.

Vegetarlasagne

1 stor boks (2,6 kg) hakket hermetisk
tomat

½ kg tomatpuré

½ kg løk

2–3 kinesiske hvitløk

1 kg gulrot

½ kg sellerirot

200 g kålrot

200 g søtpotet

500 g spinat

2 l tykk hvit saus

1 l vann

Olje

Salt

Pepper

Garam masala og spisskummen.

Pastaplater

Ost

Kutt grønnsakene i små biter

Ha alle grønnsakene (bortsett fra spinat) i en kjele, freses lett i litt olje, ha i hakket tomat og tomatpure. Kokes til grønnsakene er møre.

Lag hvis saus.

Bland spinaten i den hvite sausen.

Legg grønnsaksblanding, hvit saus og pastaplater lagvis og dryss ost over til slutt.

Stekes til den er gyllen og pastaplatene myke.

Tips: Bland inn rester av frisk urter.

**Bønner**

Enten hvite, røde, smørbønner eller andre.

Grønnsaksbuljong

Salt og pepper

Legg bønnene i vann natten over.

Skyll bønnene godt å ha på nytt vann til bønnene dekkes.

Kokes opp, skummes, ha så i pepper og grønnsaksbuljong.

Kokes ca 1,5 time eller til bønnene er møre. Smak til med salt.

Kokte bønner egner seg godt til frysing.

Når du først koker bønner, fyll opp kjelen, så har du de klare til du måtte trenge dem.

Soyausmarinade til salat

6 fedd hvitløk

1 chili

3 ss rapsolje

5 dl soyasaus

5 ss sesamolje

7 dl ketjap namis

1 dl sweet chili

80 g ingefær

1 l vann

Salt

Maizena

Hvitløk, chili og olje varmes opp.

Ha oppi resten av ingrediensene og gi det et oppkok.

Jevnes med maizena.

Krutonger

En flott måte å bruke gammelt brød og rundstykker.

Skjære i terninger og rist i oven. Hell over en blanding av litt olje, krydder og salt mens brødet er varmt.

Passer suverent i saltabaren.



Lisbet Wølner

Hva synes du om salatbaren?

Jeg synes det er mye forskjellig å velge i.

Hva er din favoritt i salatbaren?

Friske grønnsaker og ovnsbakte rotgrønnsaker.

Hvor ofte benytter du deg av salatbaren?

Ca. en gang per uke.



Ingebjørg Haug

Hva synes du om salatbaren?

Jeg synes den er bra, de er flinke til å komme med nye ting og nye smaker som en ikke lager selv.

Hva er din favoritt i salatbaren?

Ovnsbakte rotgrønnsaker, brokkoli, og poteter i ulike varianter.

Hvor ofte benytter du deg av salatbaren?

To til tre ganger i uka.



Trine Nordli

Hva synes du om salatbaren?

Jeg synes den er veldig bra, med stor variasjon.

Hva er din favoritt i salatbaren?

Blanding av mye som ikke er typisk salat.

Hvor ofte benytter du deg av salatbaren?

Stort sett hver dag.



Alfred de Haas

Hva synes du om salatbaren?

Jeg synes det er veldig positivt, uten salatbar hadde jeg hatt med matpakke.

Hva er din favoritt i salatbaren?

Jeg har ingen favoritt, blander alt.

Hvor ofte benytter du deg av salatbaren?

Hver dag.



Hasret Palaz

Hva synes du om salatbaren?

Mikset og spennende, det er morsomt med temadager.

De er flinke, og det er god variasjon.

Hva er din favoritt i salatbaren?

Liker å mikse.

Hvor ofte benytter du deg av salatbaren?

Nesten hver dag.