

# GRØNNERE RETTER TIL ÆLDRE- OG SÅRBARE MÅLGRUPPER

Gitte Gross  
Driftsleder i KMS

Den 22.11.2022

# INDHOLD

1. Kort om Københavns Madservice - KMS
2. Rammer for produktion i KMS
3. Klima
4. Hvad har vi gjort som køkken
5. Krav til klima udfordrer ernæring og genkendelighed
6. Produktionsmæssige erfaringer
7. Ønsker til fremtiden

# 1. KØBENHAVNS MADSERVICE - KMS

- ❖ Københavns Kommunes eget produktionskøkken
- ❖ 2000 portioner pr. dag
- ❖ 45% diæter og modificerede menuer
- ❖ Cook chill produktion
- ❖ 50 % hjemmeboende pensionister / 50 % plejehjem
- ❖ Ca. 40 tons råvarer pr. måned
- ❖ Økologi: min. 60% - pt ca. 67%

## 2. RAMMER FOR PRODUKTION

- ❖ Ernæring: Anbefalinger for den danske institutionskost
  - ❖ MI 15-18 E % protein i alle hovedretter som gennemsnit
  - ❖ Fedt E % og Kulhydrat varierer med kosttypen
  - ❖ ca. 2250 -2400 kJ pr. måltid
- ❖ Valg mellem 4 menuer pr. dag:
  - ❖ 2 normalkost, 2 ældrekost – > 2 småtspisende, 2 blød
  - ❖ 1 vegetarret pr. dag
- ❖ KMS & Klosse: *genkendelighed*, smag, udseende, duft
- ❖ Klima
- ❖ Økonomi
- ❖ Fødevareresikkerhed
- ❖ Økologi

# 3. KLIMA

- ❖ Krav om at reducere Co2 fra maden med 25 % i 2024 i forhold til 2018
- ❖ Som hjælp:
  - Pejlemærker fra DTU: mindre kød, flere bælgfrugter
  - Udviklingsprojekter som Grønne Proteiner, Meyers mm
  - Klimaberegning af opskrifter v. udvikling

## 4. HVAD HAR VI GJORT SOM KØKKEN

- ❖ Udvikling af nye opskrifter / retter
- ❖ Menu-ændringer:
  - Vegetarret fast på B-menuen hver uge
  - Menu-ændringer step 1 ifht til pejlemærkerne: mindre oksekød, mere fisk, flere bælgfrugter
- ❖ Klimaberegning af nye opskrifter

# 5. KRAV TIL KLIMA UDFORDRER ERNÆRING

- ❖ Udfordring at opfylde krav til protein og samlet energi, især når det gælder:
  - ❖ Vegetarretter
  - ❖ Mellemmåltider
  - ❖ Dysfagi kost

# ERNÆRINGSKONS. – EKS. FORLOREN HARE

Klassisk Forloren hare		
Indhold pr. 100 g		
Energi	619 kJ / 147 kcal	g
Fedt		7,898
- Mættet fedtsyrer		3,207
Kulhydrat		5,636
- Sukkerarter		0,804
Protein		13,32
Salt		0,211
Fiber		0,526

Forloren hare med flækærter		
Indhold pr. 100 g		
Energi	546 /130 kcal	g
Fedt		6,748
- Mættet fedtsyrer		2,716
Kulhydrat		6,969
- Sukkerarter		0,702
Protein		10,09
Salt		0,301
Fiber		0,851

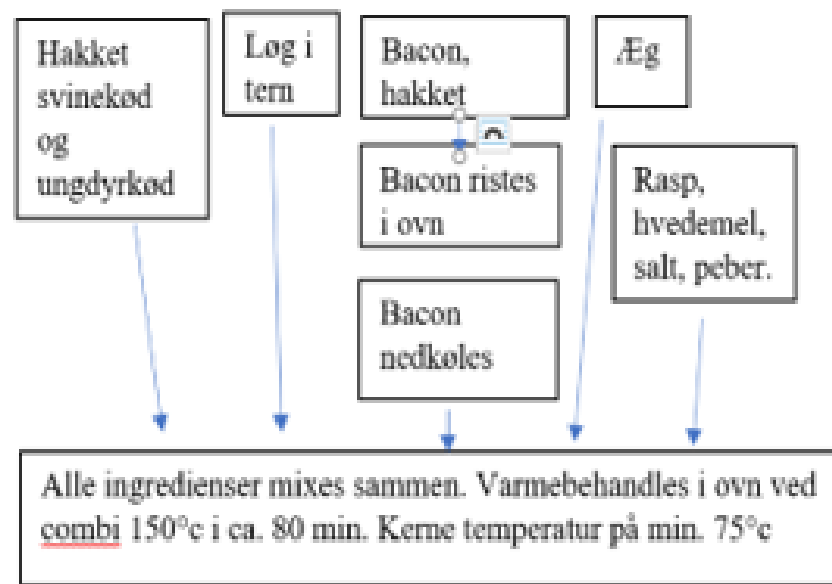


# 6. PRODUKTIONSMÆSSIGE ERFARINGER

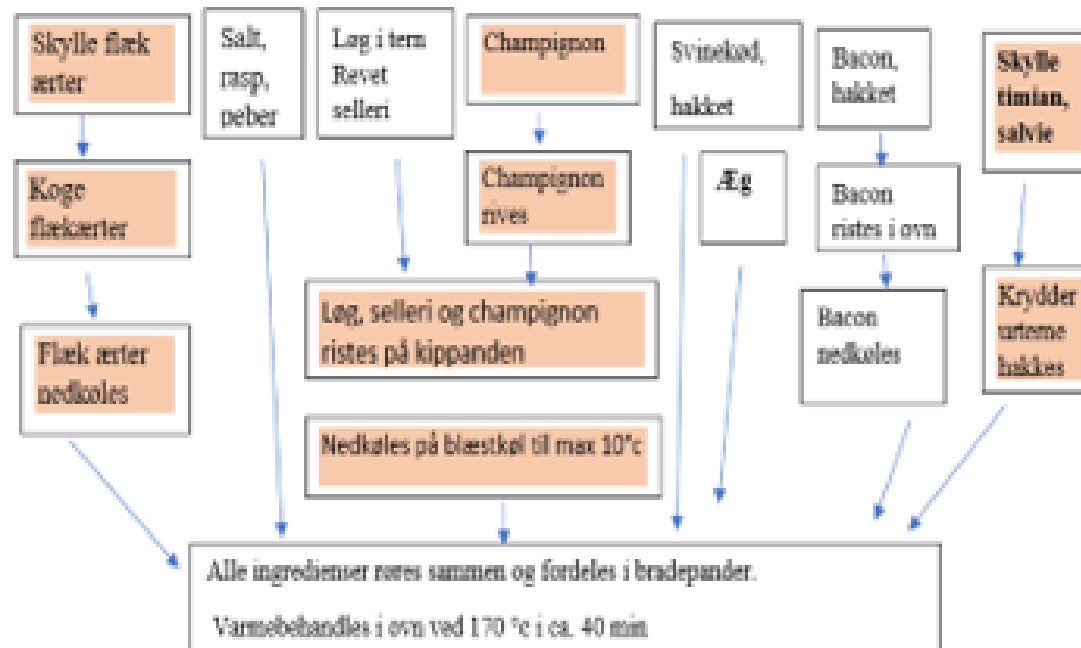
- ❖ Meget tid til udvikling (mandskab)
- ❖ Bælgfrugter smager ikke af meget: Flere krydderier og arbejde med smag
- ❖ Bælgfrugter fylder mere: Begrænsninger i fht emballagen
- ❖ Flere arbejdsgange (forloren høre) -> udfordrer arbejdsmiljø, fødevarer sikkerhed og klima
- ❖ Brug for nyt/mere udstyr: blixer 60, trykkoger, skyllekar, kantiner

# EKS MED FORLOREN HARE

## Klassisk Forloren hare:



## Forloren hare med flækærter:



Figur 10. Indhold og håndteringsprocesser i opskriften (Bilag 3a og 3b) ved produktion af henholdsvis en klassisk Forloren hare og en Forloren hare med flækærter.

## 7. KLIMA UDFORDRER GENKENDELIGHEDEN

- ❖ Hvad kan man forvente af en forloren hare?
- ❖ Hvad kalder vi de nye retter?
- ❖ Hvor ærlig skal man være?
  
- ❖ Erfaring: vores borgere vælger de nye retter – men genvælger kun i lille grad og primært, hvis navnet antyder en klassisk ret (fx forloren hare).

## 8. ØNSKER TIL FREMTIDEN

- ❖ Større udbud af ready to eat bælgfrugt varianter
- ❖ Større udbud af fortilberedte bælgfrugt varianter
- ❖ Forskning og udvikling i andre proteinkilder
- ❖ Bedre beskrivelser af tilberedningsmetodikker
- ❖ Gerne flere samarbejdsprojekter om halv- og helfabrikata

TAK FOR ORDET 😊