



OM
LÆG
NING
S
TJEK

Guide til menuplan og råvareanalyse

Guide til råvareanalyse

Guiden skal bruges til råvarevalg i forbindelse med en økologisk omlægning. Til analyse af råvarer kan jeres indkøbsstatistikker give et indblik i hvilke varer der købes og i hvilke mængder.

Når man vil bruge flere økologiske fødevarer, kan man enten konvertere indkøbene til økologi, dvs. købe de samme varetyper blot i en økologisk variant frem for den konventionelle, hvilket vil medføre en merpris. En anden måde til at bruge flere økologiske fødevarer er en omlægning. Ved en omlægning ændres indkøb og vaner med hensyn til forbrug og køkkendrift, hvor der særligt tænkes i madspild, kulinarisk kvalitet og sæson, hvilket bidrager til en omlægning til økologi uden merpris.

I det følgende gives bud på mulige potentialer i forbindelse med en økologisk omlægning af køkkener. Det er i sidste ende jer, der skal bestemme hvordan, hvor og hvornår I vil gå til værks. Men det vil være godt at overveje følgende:

- *Hvad har I lyst til at arbejde med?*
- *Hvilke tiltag vil I igangsætte her og nu?*
- *Hvor ser I udfordringerne?*

Frugt, grøntsager og kartofler

Køb så vidt muligt frisk frugt og grønt og altid i sæson. Frossen økologisk frugt og grøntsager er dyrt, så brug det derfor med omtanke. De grove grøntsager fx rodfrugter og kål skal fylde rigtig meget det meste af året. Samtidig skal de grove grøntsager også fylde mest i hverdagen. De lette grøntsager som fx tomat, agurk og diverse typer salat hører sommeren og det tidligste efterår til.

Nedenstående oversigt viser sæsonen for frugt og grøntsager.

Frugt

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Ananas	Abrikos	Appelsin	Citron	Citron	Hyldeblomst
Appelsin	Ananas	Citron	Grapefrugt	Jordbær (<i>grønne</i>)	Jordbær
Blodappelsin	Appelsin	Grapefrugt	Mango	Mango	Jordbær
Citron	Avokado	Klementin	Passionsfrugt	Passionsfrugt	(<i>grønne</i>)
Granatæble	Blodappelsin	Lime	Æble	Rabarber	Rabarber
Grapefrugt	Citron	Mandarin			Stikkelsbær
Klementin	Granatæble	Pære			
Kiwi	Grapefrugt	Æble			
Lime	Kiwi				
Mandarin	Lime				
Æble	Æble				

Frugt

Juli	August	September	Oktober	November	December
Blåbær	Brombær	Brombær	Appelsin	Appelsin	Appelsin
Galia melon	Blomme	Blomme	Brombær	Granatæble	Citron
Hindbær	Blåbær	Blåbær	Dadel	Grapefrugt	Dadel
Honningmelon	Dadel	Dadel	Granatæble	Kastanje	Figen, friske
Hybenrose	Drue uden sten	Drue uden sten	Grapefrugt	Klementin	Granatæble
Hyldebær	Fersken	Figen, friske	Hyldebær	Mandarin	Grapefrugt
Jordbær	Galia melon	Galia melon	Kastanje	Æble	Kastanje
Jordbær, (grønne)	Hindbær	Granatæble	Kvæde		Klementin
Kirsebær	Honningmelon	Havtorn	Pære		Mandarin
Mirabelle	Hyben	Hindbær	Slåen		Pære
Morel	Hyldebær	Hyben	Tyttebær		Æble
Nektarin	Jordbær	Hyldebær	Æble		
Ribs	Kirsebær	Kastanje			
Solbær	Mirabelle	Kvæde			
Stikkelsbær	Nektarin	Nektarin			
Vandmelon	Pære	Pære			
	Rabarber	Rønnebær			
	Ribs	Tranebær			
	Solbær	Tyttebær			
	Sommeræbler	Vindrue			
	Stikkelsbær	Æble			
	Vandmelon				

Grøntsager

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Grønkål	Grønkål	Grønkål	Hvidkål	Asparges	Agurk
Gulerod	Gulerod	Hvidkål	Jordkok	Bladselleri	Asparges
Hvidkål	Hvidkål	Jordkok	Kartoffel	Blomkål	Bladselleri
Jordkok	Jordkok	Kartoffel	Knoldgaltetand	Forårsløg	Blomkål
Julesalat	Julesalat	Kinaradise	Kålrabi	Løg	Fennikel
Kartoffel	Kartoffel	Knoldgaltetand	Løg	Majroe	Forårsløg
Kinakål	Kinaradise	Knoldselleri	Pastinak	Peberrod	Løg
Kinaradise	Knoldgaltetand	Kålrabi	Peberrod	Radise	Majroe
Knoldgaltetand	Knoldselleri	Løg	Persillerod	Rucola	Peberrod
Knoldselleri	Kålrabi	Pastinak	Porre	Salat	Radise
Kålrabi	Løg	Peberrod	Rosenkål	Spinat	Rosenblade
Løg	Pastinak	Persillerod	Rødbede		Rucola
Pastinak	Peberrod	Porre			Salat
Peberrod	Persillerod	Rosenkål			Spinat
Persillerod	Porre	Ræddike			Sukkerærter
Porre	Rosenkål	Rødbede			Sølvbede
Rosenkål	Ræddike	Rødkål			Tomat
Ræddike	Rødbede	Skorzonerrod			Ærter, slikærter
Rødbede	Rødkål				
Rødkål	Savoykål				
Savoykål	Skorzonerrod				
Skorzonerrod					

Grøntsager

Juli	August	September	Oktober	November	December
Agurk	Agurk	Agurk	Bladselleri	Bladselleri	Græskar
Artiskok	Artiskok	Artiskok	Blomkål	Blomkål	Grønkål
Aubergine	Asie	Asie	Broccoli	Broccoli	Gulerod
Bladbede, sølvbede	Aubergine	Aubergine	Fennikel	Græskar	Hokkaido
Bladselleri	Bladbede, sølvbede	Bladbede, sølvbede	Forårsløg	Grønkål	Hvidkål
Blomkål	Bladselleri	Bladselleri	Glaskål	Gulerod	Jordskok
Broccoli	Blomkål	Blomkål	Græskar	Hokkaido	Julesalat
Brøndkarse	Broccoli	Broccoli	Grønkål	Hvidkål	Kartoffel
Bønner	Brøndkarse	Brøndkarse	Gulerod	Hvidløg	Kinakål
Chili	Bønner	Bønner	Hovedsalat	Kartoffel	Kinaradise
Courgette	Chili	Chili	Hvidkål	Kinakål	Knoldgaltetand
Fennikel	Courgetter	Courgette	Hvidløg	Kinaradise	Knoldselleri
Forårsløg	Drueagurk	Drueagurk	Jordskok	Knoldgaltetand	Kålrabi
Glaskål	Fennikel	Fennikel	Julesalat	Kvæde	Løg
Gulerod	Forårsløg	Forårsløg	Kartoffel	Kålrabi	Palmekål
Hovedsalat	Glaskål	Glaskål	Kinakål	Løg	Pastinak
Hvidløg	Græskar	Græskar	Kinaradise	Palmekål	Peberrod
Kartoffel	Grønkål	Grønkål	Knoldgaltetand	Pastinak	Persillerod
Kinakål	Gulerod	Gulerod	Knoldselleri	Peberrod	Porre
Løg	Hovedsalat	Hovedsalat	Kålrabi	Persillerod	Rosenkål
Majroe	Hvidkål	Hvidkål	Løg	Porre	Ræddike
Peberfrugt	Hvidløg	Hvidløg	Majroe	Romersco kål	Rødbede
Peberrod	Kartoffel	Kartoffel	Majs	Rosenkål	Rødkål
Persillerod	Kinakål	Kinakål	Palmekål	Ræddike	Savoykål
Radise	Kinaradise	Kinaradise	Pastinak	Rødbede	Skorzonerrod
Romanesco kål	Knoldgaltetand	Knoldgaltetand	Peberrod	Rødkål	Spidskål
Rosenblade	Knoldselleri	Knoldselleri	Persillerod	Rødløg	
Rucola	Kålrabi	Kålrabi	Porre	Skorzonerrod	
Rødbede	Løg	Løg	Romersco kål	Spidskål	
Rødløg	Majroe	Majroe	Rosenkål		
Salat	Majs	Majs	Rucola		
Sommerhvidkål	Palmekål	Palmekål	Ræddike		
Sommerporre	Pastinak	Pastinak	Rødbede		
Spidskål	Peberfrugt	Peberfrugt	Rødløg		
Spinat	Peberrod	Peberrod	Salat		
Squash	Persillerod	Persillerod	Savoykål		
Sølvbede	Radise	Radise	Skorzonerrod		
Tomat	Romersco kål	Romersco kål	Spidskål		
Tomat (grønne)	Rosenkål	Rosenkål	Spinat		
Ærter, slikærter	Rucola	Rucola			
	Ræddike	Ræddike			
	Rødbede	Rødbede			
	Rødløg	Rødløg			
	Salat	Salat			
	Savoykål	Savoykål			
	Skorzonerrod	Skorzonerrod			
	Sommerporre	Sommerporre			
	Spidskål	Spidskål			
	Spinat	Spinat			
	Squash	Squash			
	Tomat	Tomat			
	Voksbonner	Voksbonner			

Køb altid friske og rå kartofler og tilbered dem selv, fremfor eksempelvis skrællede og forkogte kartofler. Maden vil få et kulinarisk løft og der kan spares mange penge, da rå kartofler er billigere end de forarbejdede produkter.

Vær opmærksom på jeres forbrug af krydderurter. Et højt forbrug af krydderurter er dyrt, særligt hvis de ikke er i sæson. Har I eventuelt mulighed for selv at dyrke nogle?

Nedenstående oversigt viser sæsonen for krydderurter.

Krydderurter

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
-	-	Brændenælder	Brændenælder	Brændenælder	Brøndkarse
		Purløg	Brøndkarse	Brøndkarse	Citronmelisse
		Timian	Citronmelisse	Citronmelisse	Citrontimian
		Skvalderkål	Kvan	Dild	Citronverbena
			Kørvel	Havesyre	Dild
			Løvsstikke	Karse	Estragon
			Mynte	Kvan	Havesyre
			Peberrod	Kørvel	Isop
			Persille	Løvsstikke	Karse
			Purløg	Merian	Kørvel
			Ramsløg	Mynte	Merian
			Rosmarin	Persille	Morgenfrue
			Salvie	Purløg	Mynte
			Timian	Rosmarin	Oregano
			Skvalderkål	Ramsløg	Persille
			Sødsøkærm	Salvie	Purløg
			Vinterportolak	Skovmærke	Ramsløg
				Skovsyre	Rosmarin
				Sødsøkærm	Salvie
				Timian	Skovsyre
				Vinterportolak	Timian

Krydderurter

Juli	August	September	Oktober	November	December
Basilikum	Basilikum	Basilikum	Brøndkarse	Citronmelisse	Citronmelisse
Blomster	Blomster	Blomster	Citrontimian	Dild	Persille
Brøndkarse	Brøndkarse	Brøndkarse	Dild	Mynte	Purløg
Citronmelisse	Citronmelisse	Citronmelisse	Estragon	Persille	Rosmarin
Citrontimian	Citrontimian	Citrontimian	Merian	Purløg	Salvie
Citronverbena	Citronverbena	Citronverbena	Mynte	Rosmarin	Timian
Dild	Dild	Dild	Persille	Salvie	
Estragon	Estragon	Estragon	Rosmarin	Timian	
Havesyre	Havesyre	Havesyre	Skovsyre		
Isop	Isop	Isop	Timian		
Karse	Karse	Karse			
Kørvel	Kørvel	Kørvel			
Løvestikke	Løvestikke	Merian			
Merian	Merian	Morgenfrue			
Morgenfrue	Morgenfrue	Mynte			
Mynte	Mynte	Oregano			
Oregano	Oregano	Persille			
Persille	Persille	Purløg			
Purløg	Purløg	Rosmarin			
Ramsløg	Rosmarin	Salvie			
Rosmarin	Salvie	Skovsyre			
Salvie	Skovsyre	Timian			
Skovsyre	Timian				
Timian					

Kød

Køb så vidt muligt kød i hele udskæringer, i stedet for forarbejdet og udskåret i tern, hakket og i skiver m.v. Derudover kan der tænkes i at bruge billigere udskæringer, normalt er forende kød billigt. Indmad er billigt og sundt, og kan med fordel ofte være på menuen.

Kog alt fond selv. Der er såvel penge som kulinarisk kvalitet at hente.

Ligeledes bør I være opmærksomme på i hvilket omfang der købes charcuteri. Pølser, bacon og pålæg er dyrt i økologisk kvalitet. Køb hele stykker og skær det selv på en pålægsmaskine. Overvej om I selv har mulighed for at producere charcuteri, der er mange penge at spare, fx vil der i mange køkkener med fordel kunne laves en stor portion leverpostej, der så fryses ned og bages efter behov.

Det kan ligeledes anbefales at købe vildt i sæson. Det skal dog bemærkes, at det kan være en økonomisk belastning i nogle køkkener.

Nedenstående oversigt viser sæsonen for vildt.

Vildt

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Blishøne	-	-	-	Sommerbuk	Sommerbuk
Due					
Då- og kalv					
Dåhjort					
Edderfugl					
Fasanhane					
Fasanhøne					
Hare					
Kanin					
Kronhind- og kalv					
Kronhjort, bukke					
Rå- og lam					
Råbuk					
Silkahind- og kalv					
Silkahjort					
Vildand					
Vildgås					
Vildsvin					

Vildt

Juli	August	September	Oktober	November	December
Sommerbuk	-	Agerhøne	Agerhøne	Då- og kalv	Blishøne
		Blishøne	Då- og kalv	Dåhjort	Due
		Då- og kalv	Dåhjort	Edderfugl	Då- og kalv
		Dåhjort	Edderfugl	Hare	Dåhjort
		Kanin	Hare	Kanin	Edderfugl
		Kronhind- og kalv	Kanin	Kronhind- og kalv	Fasanhane
		Kronhjort, bukke	Kronhind- og kalv	Kronhjort, bukke	Fasanhøne
		Rå- og lam	Kronhjort, bukke	Rå- og lam	Hare
		Råbuk	Rå- og lam	Råbuk	Kanin
		Silkahind- og kalv	Råbuk	Silkahind- og kalv	Kronhind- og kalv
		Silkahjort	Silkahind- og kalv	Silkahjort	Kronhjort, bukke
		Vildgås	Silkahjort	Vildand	Rå- og lam
		Vildsvin	Vildand	Vildgås	Råbuk
			Vildgås	Vildsvin	Silkahind- og kalv
			Vildsvin		Silkahjort
					Vildand
					Vildgås
					Vildsvin

Fisk

Køb altid årstidens friske fisk. På den måde opnås variation og samtidig fås de bedste fisk til den billigste pris.

Nedenstående oversigt viser sæsonen for fisk.

Fisk

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Aborre	Aborre	Aborre	Aborre	Aborre	Aborre
Blåmuslinger	Blåmuslinger	Blåmuslinger	Blåmuslinger	Blåmuslinger	Brosme
Brosme	Brosme	Brosme	Brosme	Brosme	Fjordrejer
Fjæsing	Fjæsing	Fjæsing	Fjordrejer	Fjordrejer	Fjæsing
Hvilling	Hvilling	Hornfisk	Fjæsing	Fjæsing	Gedde
Ising	Ising	Hvilling	Helleflynder	Gedde	Hornfisk
Jomfruhummer	Jomfruhummer	Ising	Hornfisk	Hornfisk	Hvilling
Krabbe, taske	Krabbe, taske	Jomfruhummer	Hvilling	Hvilling	Ising
Kuller	Kuller	Krabbe, taske	Ising	Ising	Jomfruhummer
Kulmule	Kulmule	Kuller	Jomfruhummer	Jomfruhummer	Krabbe, taske
Lange	Lange	Kulmule	Krabbe, taske	Krabbe, taske	Knurhane
Lyssej	Lyssej	Laks	Kuller	Kuller	Kuller
Mørksej	Mørksej	Lange	Kulmule	Kulmule	Kulmule
Pighvar	Nordsørejer	Lyssej	Laks	Lyssej	Makrel
Rødtunge	Pighvar	Mørksej	Lyssej	Multe	Multe
Sandart	Sandart	Nordsørejer	Multe	Mørksej	Mørksej
Skrubbe	Stenbiderrogn	Pighvar	Mørksej	Nordsørejer	Rødspætte
Søtunge	Søtunge	Rødtunge	Nordsørejer	Pighvar	Sild
Torsk	Torsk	Sandart	Pighvar	Rødspætte	Søtunge
Torskerogn	Torskerogn	Sild	Rødspætte	Sild	
Østers	Østers	Søtunge	Sandart	Søtunge	
		Torsk	Sild	Østers	
		Torskerogn	Slethvar		
		Ørredrogn	Stenbiderrogn		
		Østers	Søtunge		
			Torsk		
			Torskerogn		
			Ørredrogn		
			Østers		

Fisk

Julie	August	September	Oktober	November	December
Mørksej	Mørksej	Torsk	Torsk	Torsk	Torsk
Kuller	Kuller	Lyssej	Lyssej	Lyssej	Lyssej
Kulmule	Kulmule	Mørksej	Mørksej	Mørksej	Mørksej
Rødspætte	Rødspætte	Kuller	Kuller	Kuller	Kuller
Skrubbe	Skrubbe	Kulmule	Kulmule	Kulmule	Kulmule
Makrel	Makrel	Rødspætte	Rødspætte	Rødspætte	Skrubbe
Multe	Hornfisk	Skrubbe	Skrubbe	Skrubbe	Torskerogn
Blåmuslinger	Multe	Ising	Ising	Ising	Blåmuslinger
Aborre	Blåmuslinger	Makrel	Søtunge	Søtunge	Østers
Brosme	Aborre	Sild	Makrel	Makrel	Aborre
Fjordrejer	Brosme	Hornfisk	Sild	Sild	Brosme
Fjæsing	Fjordrejer	Multe	Hornfisk	Ørredrogn	Fjæsing
Gedde	Fjæsing	Blåmuslinger	Ørredrogn	Blåmuslinger	Hvilling
Hornfisk	Gedde	Østers	Blåmuslinger	Østers	Jomfruhummer
Hvilling	Hvilling	Brosme	Østers	Brosme	Krabbe, taske
Jomfruhummer	Hornfisk	Fjordrejer	Brosme	Fjæsing	Lange
Knurhane	Jomfruhummer	Fjæsing	Fjordrejer	Hvilling	Sild
Krabbe, taske	Knurhane	Gedde	Fjæsing	Jomfruhummer	Pighvar
	Krabbe, taske	Hornfisk	Gedde	Krabbe, taske	Rødtunge
	Pighvar	Hvilling	Hvilling	Lange	Sandart
		Jomfruhummer	Jomfruhummer	Nordsørejer	
		Krabbe, taske	Krabbe, taske	Pighvar	
		Nordsørejer	Lange	Rødtunge	
		Pighvar	Nordsørejer	Sandart	
		Rødtunge	Pighvar		
		Sandart	Rødtunge		
			Sandart		

Mejeriprodukter mv.

Køb altid mælk og ost i økologiske kvalitet. Der kan spares mange penge ved at købe hele oste og selv skære i skiver. Køb ligeledes altid friske økologiske æg, fremfor forkogte og pillede æg da de er dyrere.

I kan få en stor kulinarisk gevinst ved kun at bruge smør og gode vegetabiliske olier fx raps- og olivenolie i madlavningen.

Brød

Det kan anbefales, at kigge jeres indkøbsstatistik igennem, i forhold til mængden af færdigkøbt brød, kager og mel. Nybagt brød og kage øger appetitten samtidig med, at der er stor økonomisk og kulinarisk gevinst forbundet med at bage brød og kager selv.

Kolonial

Som tidligere nævnt kræver omlægning til økologi, at der ændres i indkøb og vaner. Dressinger, mayonnaise samt remoulade bør laves fra bunden. Ligeledes bør eksempelvis kartoffelmos, bouillon, supper og saucer også laves fra bunden.

Forbruget af konserveres bør begrænses, ved eksempelvis selv at sylte asier, agurker.

Begræns forbruget af henkogt frugt, og brug i stedet frisk frugt i sæson. Begræns ligeledes forbruget af konserves asparges og anvend i stedet friske asparges i sæson.

Kig derfor indkøbsstatikken igennem, og se hvor I kan foretage ændringer. Der er penge og kulinarisk kvalitet at hente ved at kigge kolonialvarerne igennem.

Drikkevarer

Kan der tænkes madspild i forhold til kaffeforbrug? Laves der ofte for meget kaffe, der ender med at blive smidt ud?

For offentlige institutioner er der ofte mange penge at spare ved at se kritisk på forbruget af drikkevarer.

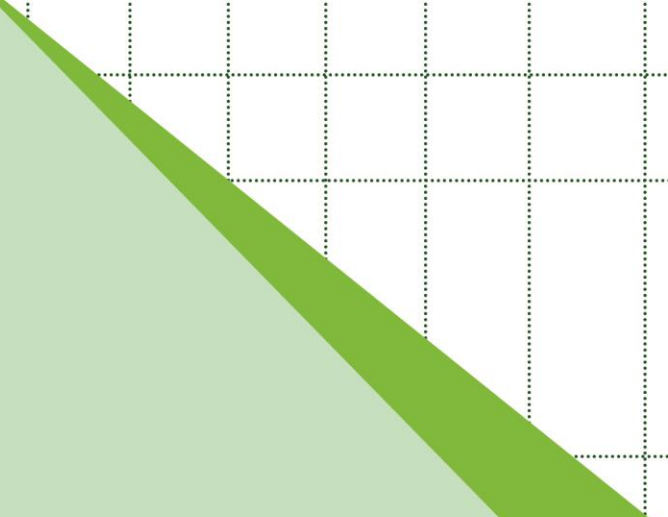
Passer forbruget af saftvand, juice, øl mv. til brugernes behov? Kan der i hverdagen skæres ned på forbruget, og i stedet drikkes vand og mælk?

Guide til gennemgang af menuplaner og menukort

I forbindelse med en omlægning til økologi, vil det være en god ide at gennemgå menuplanen/menukortet for at se, om der er potentiale for at ændre disse. Relevante spørgsmål er:

- *Tager menuplanerne eller menukortet højde for den målgruppe I laver mad til?*
- *Følger jeres menuplaner eller menukort årstiderne?*
- *Er menuplanerne eller menukortet varieret, og er der taget hensyn til traditioner og højtider?*
- *Hvilke kødretter er der på menuen, og matcher de omlægningsprincipperne mht. valg af kødtyper?*
- *Hvad er fordelingen i retterne imellem kød, grøntsager og stivelsesholdige råvarer fx kartofler, ris, pasta eller brød?*

Det sidste spørgsmål kan være interessant for både restauranter og institutioner, da kød er dyrt i forhold til grøntsager. For offentlige institutioner kan der ligeledes være ernæringsmæssige anbefalinger, at tage hensyn til.



Materialet er udarbejdet i 2017 i et samarbejde mellem Københavns
Madhus og Landbrug & Fødevarer.

Projektet er finansieret af Fonden for Økologisk Landbrug