

GRØNNERE RETTER TIL ÆLDRE- OG SÅRBARE MÅLGRUPPER

GITTE GROSS
DRIFTSLEDER I KMS

DEN 24.10.2023

INDHOLD

1. Kort om Københavns Madservice - KMS
2. Rammer for produktion
3. Klima – hvad har vi gjort?
4. Erfaringer i fht ernæring?
5. Erfaringer ifht produktion?
6. Hvad siger borgerne?
7. Ønsker til fremtiden

1. KORT OM KMS

- ❖ Københavns Kommunes produktionskøkken
- ❖ Ca. 1600 portioner pr. dag – cook chill
- ❖ 50 % hjemmeboende visiterede borgere / 50 % plejehjem
- ❖ 45% diæter inkl, dysfagi, småspisende og modificerede måltider
- ❖ Ca. 40 tons råvarer pr. måned
- ❖ Økologi: min. 60% - pt ca. 67%
- ❖ 44 fuldtidsstillinger fordelt på 11 nationaliteter

2. RAMMER FOR PRODUKTION 1

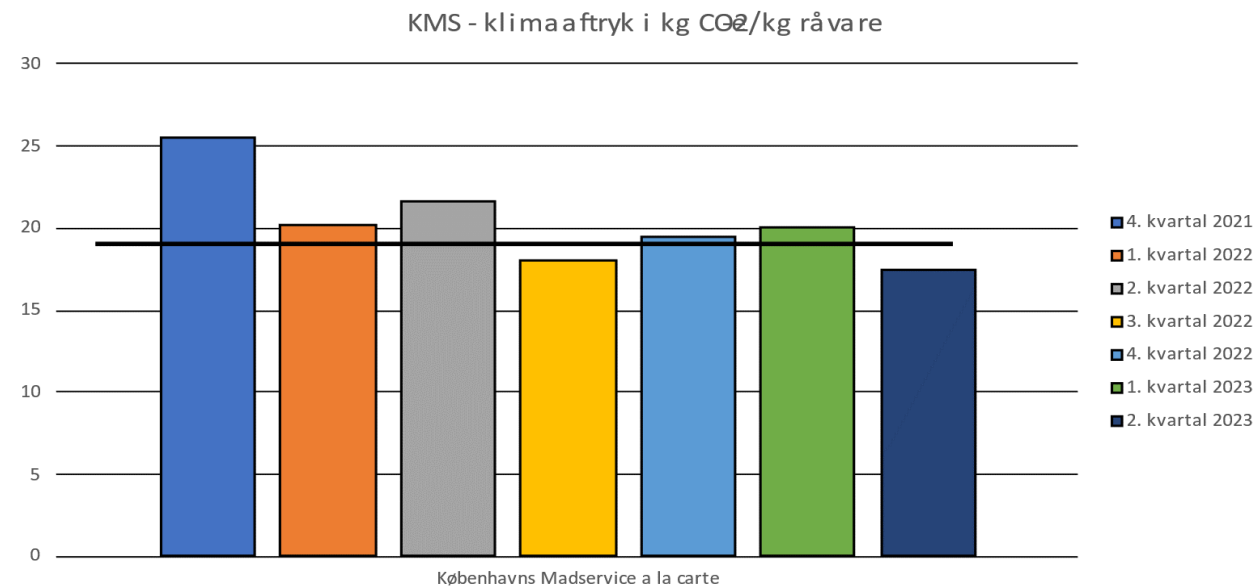
- ❖ Ernæring: Anbefalinger for den danske institutionskost
 - ❖ 15-18 E % protein i alle hovedretter som gennemsnit
 - ❖ Fedt E % og Kulhydrat % varierer med kosttypen
 - ❖ ca. 2250 kJ pr. måltid for alle kosttyper
 - ❖ Skal veje ca. 500 g og kunne være i emballagen!
- ❖ Valg mellem 4 menuer pr. dag
 - ❖ 2 ældrekost
 - ❖ 2 normalkost, hvoraf 1 vegetar (8 pr. uge)
- ❖ Valg mellem 2 menuer pr. dag
 - ❖ Almindeligt småtspisende
 - ❖ Blød ældrekost og blød småtspisende
 - ❖ Gratin ældrekost og gratin småtspisende
- ❖ Cremet og specielle diæter har 1 valgmulighed.

2. RAMMER FOR PRODUKTION 2

- ❖ Økonomi
- ❖ Fødevareresikkerhed
- ❖ Klosse: genkendelighed, smag, udseende, duft, konsistens - så vidt muligt forskellige konsistenser
- ❖ Økologi: min 60% - pt 67%
- ❖ Klima: 25 % reduktion i CO2 udledning fra fødevarer før 2025, målt i fht 2018

3. KLIMA – VI ER DER 😊

Klimarapporter - KMS



3. KLIMA

Københavns Madservice



Klimarapport

Kundenr.: 20010380,20010382,38274262,1056930,20016241

Klimaaftryk (kilo CO2-e pr. kilo fødevare)

Gennemsnit for Københavns Madservice i 2018

Jeres gennemsnit apr 2023 - jun 2023

Mål for Københavns Madservice inden 2025

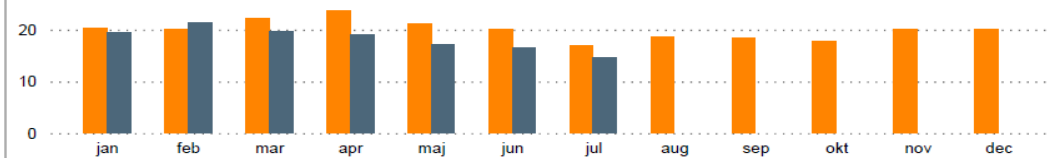
26,2

17,5

19,6

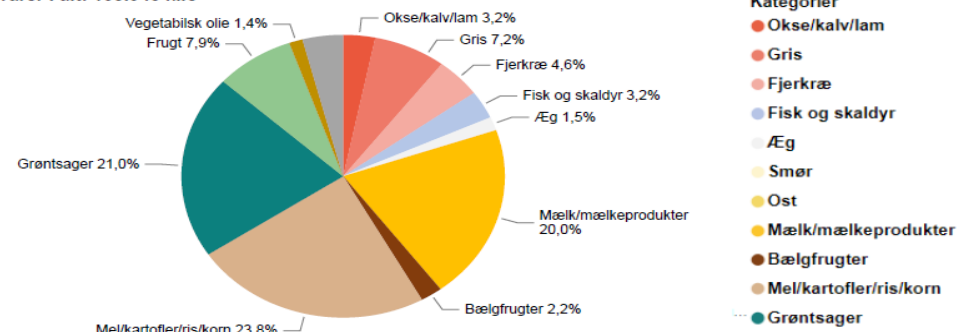
Klimaaftryk (kilo CO2-e pr. kilo fødevare) pr. måned

● 2022 ● 2023

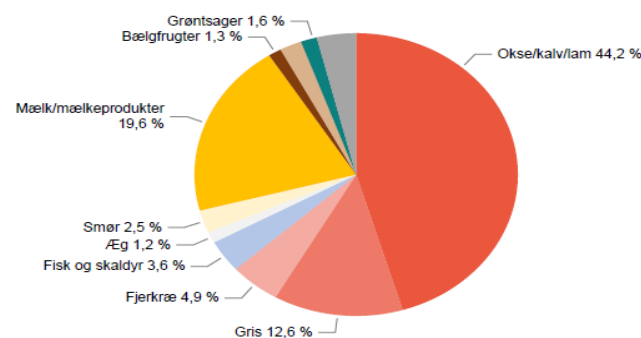


apr 2023 - jun 2023

Fødevarer i alt: 103.943 kilo



Fødevarer i alt: 1.814.043 kilo CO2-e



4. KLIMA - HVAD HAR VI GJORT, 1

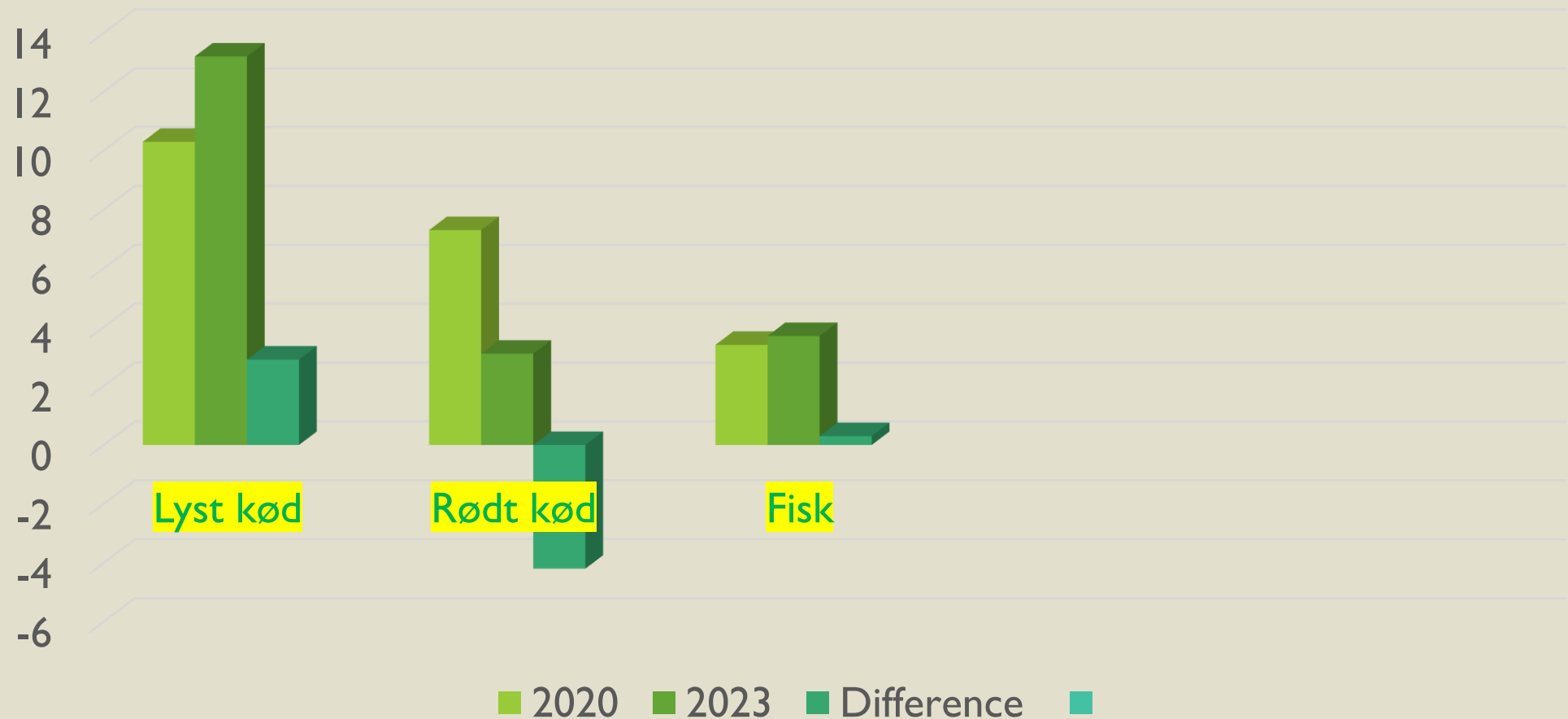
- Ændring i menuplaner – ”skyndt os langsomt”
- Kompetenceudvikling af medarbejdere
- Udviklingsprojekter, fx Grønne Proteiner
- Klimaberegning af opskrifter v. udvikling
- Pejlemærker fra DTU om mindre kød, flere nødder, frø, bælgrugter
- Produktudvikling – først med Meyers* – nu køkkenet alene
- Feed back på maden fra dialogmøder med plejehjem
- Valg/fravalg af retter fra hjemmeboende borgere

4. KLIMA - HVAD HAR VI GJORT, 2

- Menu-ændringer, fx
 - 8 vegetarretter/uge: D-menu + vegetarret på B-menu
 - ønske om 2xoksekød/uge fra, men lige nu 3xoksekød fra 10-12 X pr uge
 - Mere fisk – primært hjemmestegte fiskedeller (pga pris)
- Produktudvikling af helt nye retter med bælgfrugter og andre nye proteinkilder (fx tempeh)
- Reduceret brugen af (rødt)kød i menuer og retter
- Prøvet os frem med (nye) varme krydderier som smagsgivere. Nu 1/5 af mængde, vi startede med
- Udviklet variationer af traditionelle retter, fx forloren hare

4. KLIMA - HVAD HAR VI GJORT, 3

Ændring i forbrug af kød og fisk



5. ERFARINGER IFHT ERNÆRING, 1

Krav til protein og samlet energi er udfordret i fht:

- ❖ vegetarretter uden æg- og mælkeprodukter
- ❖ mellemmåltider
- ❖ dysfagi kost - man kan ikke blende bælgfrugter fint nok og den bliver fortyndet for meget.

5. ERFARINGER IFHT ERNÆRING, 2

| 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 |

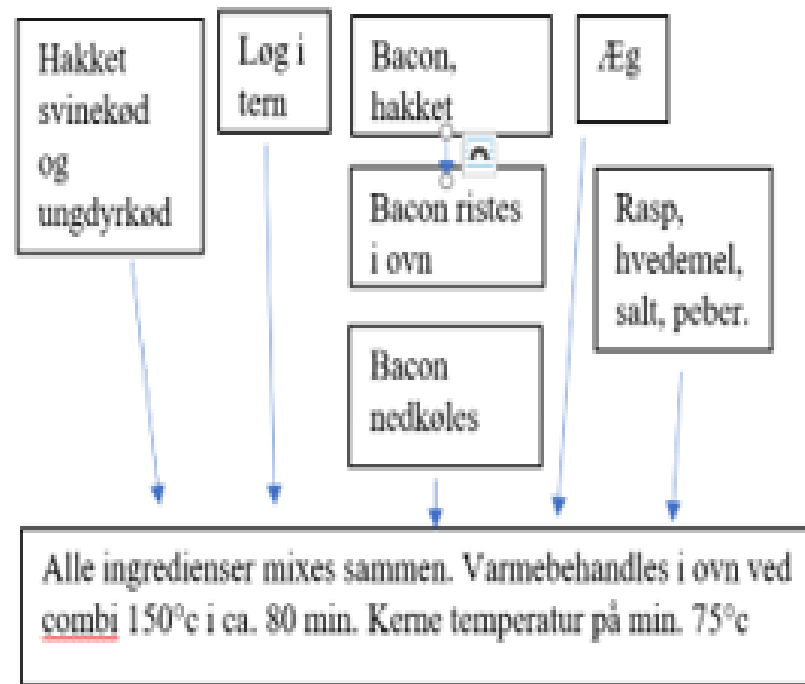
| Forloren hare med flækærter | | |
|-----------------------------|---------------|-------|
| Indhold pr. 100 g | | |
| Energi | 546 /130 kcal | g |
| Fedt | | 6,748 |
| - Mættet fedtsyrer | | 2,716 |
| Kulhydrat | | 6,969 |
| - Sukkerarter | | 0,702 |
| Protein | | 10,09 |
| Salt | | 0,301 |
| Fiber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

5. ERFARINGER IFHT ERNÆRING, 3

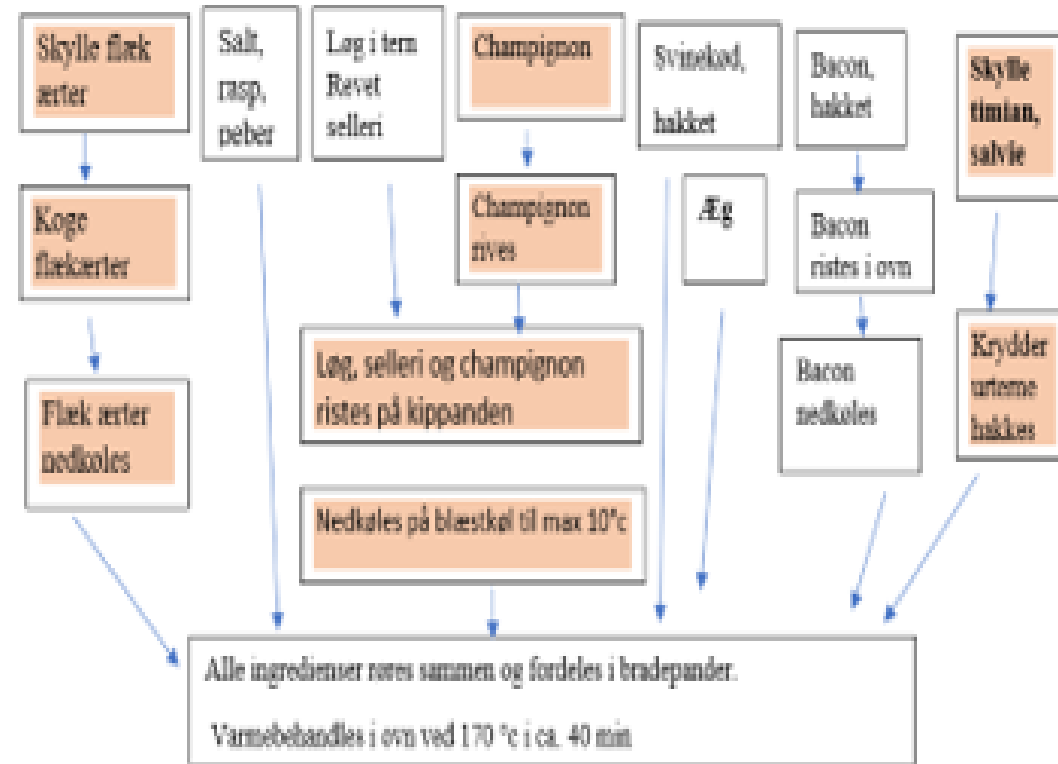
| Kosttype | Menu type | Protein, E % | Spredning | kJ pr. måltid | CO2 |
|----------------------|---|--------------|-------------|---------------|------|
| Ældrekost | Menu A+B | 19 | 14,3 - 24,0 | 2.344 | 18,5 |
| | Menu A+B, blød | 17 | 11,3 - 25,3 | 2.322 | |
| | Menu A+ B, gratin | 14 | 12,7 - 17,9 | 2.496 | 25,7 |
| Normalkost | Menu C | 21 | 16,8 - 24,3 | 1.962 | 16,5 |
| | Menu D, vegetar | 14 | 8,9 - 22,0 | 2.275 | 2,7 |
| Småtspisende | Menu A+B | 19 | 14,4 - 23,6 | 1.532 | 12,2 |
| | Menu A+B, gratin | 16 | 14,6 - 17,5 | 1.637 | 21,7 |
| Biretter | Biret MMI | 7 | 2,7 - 9,8 | 503 | |
| | Energidrik MM2, 180 ml | 16 | 12,3 - 19,0 | 469 | |
| | Ekstra, MM3 | 7 | 2,1 - 12,5 | 649 | |
| Bemærkninger: | | | | | |
| Småtspisende : | Menu A eller B + MMI + valg ml. MM2 og MM3 | | | | |
| Anbefalet: | Protein 15 - 18 E%, småtspisende bør ligge i "den tunge ende" | | | | |
| Anbefalet: | Energi: ca. 2250 kJ pr. måltid | | | | |

5. ERFARINGER I FHT PRODUKTION, 1

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.

6. ERFARINGER IFHT PRODUKTION, 2

- ❖ Bælgfrugter smager ikke af meget og flere har bismag. Flere krydderier og mere arbejde med smag. Vi henter bl.a. inspiration i asiatisk og japansk køkken. Eller kamuflerer i mild karry / paprika
- ❖ Meget tid til udvikling (mandskab) og gennemprøvning af opskrifter ifht smag & egnethed; udseende, cook chill produktion, max belastning (chauffører og genopvarmning)
- ❖ Udfordringer med egnethed til cook chill og genopvarmning (fx tempeh)
- ❖ Bælgfrugter fylder mere: Begrænsninger i fht emballagen
- ❖ Vegetar: svært i fht genkendelighed af retter
- ❖ Flere arbejdsgange (eks. forloren hare, fisk) -> udfordrer arbejdsmiljø v. tunge løft, fødevarer sikkerhed, kapacitet, opvask
- ❖ Brug for nyt/mere udstyr: Blixer 60, trykkoger, skyllekar, kantiner

7. HVAD SIGER BORGERNE? 1

- Citater: fra (samme) hjemmeboende borger:
- Vedr. Farsbrød 13/7 2023: "Når man nu betaler for mad, forventer jeg det der bliver leveret svarer til beskrivelse. Jeg forventer ikke gourmet. Jeres Farsbrød er udvandet brød med lidt svinefars. I har selvfølgelig opskrift. Vil venligst sende den. Selvom man er gammel har man stadig sine smagssanser i behold.
- Vedr. Vegetar Biksemad 16/10 2023: "Jeg er så pisse træt af jeres ligegyldige tilgang til det I leverer. Tror vi er idoter!!! I dag fik Biksemad m. kikærter. Jeg er så gammel , at jeg godt ved at Biksemad ikke består ikke består af 99% kikærter og ingenting. I skulle skamme jer. Send venligst fremover - uden beregning- en ekstra portion på tøris. Så vil jeg personligt levere den til frokostbord på Rådhuset. Det er så frygteligt hvad I lægger navn til.
- Men – der er også mange positive kommentarer om maden generelt 😊

7. FEED BACK FRA DIALOGMØDER, 2

Citater fra borgerne:

“Jeg får helt tårer i øjnene” (om spidskommen)

“Har I fået en kalkunfarm”(om mere brug af kalkunkød)

“Man kan da godt spise det, men jeg ville ikke selv vælge det “ (Om risotto)

Borgerne:

- ❖ Bryder sig ikke om varme krydderier, især chili og spidskommen, kalkun, bælgfrugter (hvis hele og synlige), frø og kerner. Ris og hele kødstykker, kan hænge sammen med tygge problemer mere end smag.
- ❖ Foretrækker klassiske danske retter – “mormormad” og klassiske italienske retter, fx lasagna, pasta bolognaise, tortilla....
- ❖ Vælger de nye retter første gang de er på, – men genvælger kun i mindre grad og primært, hvis navnet antyder en klassisk ret (fx farsbrød medeller der følger kartofler / mos med....)
- ❖ Vil have ren besked:
 - ❖ ingen forloren hare med flækærter, men farsbrød med flækærter
 - ❖ Klassisk Bøf Bourguignon versus Rødbede Bourguignon
 - ❖ Brændende kærlighed, biksemad og frikadelle – ingen gode løsninger pt.

7. HVAD SIGER BORGERNE, 3

| | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--|-----|-----|--|-----|-----|
| Dildhachis med hakket oksekød og soja serveret med kartoffelmos | 156 | 29 | Hamburgerryg med stuvet porre og estragon, kogte kartofler samt dampet gulerod | 216 | 38 | Farsbrød m. flækærter hertil flødesovs, kogte kartofler & glaserede rodfrugter | 172 | 36 |
| Kamsteg med flødesovs hertil kogte kartofler samt lun rabarber-abrikoskompot | 138 | 26 | Fiskelasagne med spinat hertil gulerodsråkost med mandel & rosin | 73 | 13 | Pasta i romescosovs m. grillet peberfrugt & mandler hertil grønkålsråkost m. quinoa | 43 | 9 |
| Gryderet med hakket kylling-karry-blomkål-gulerødder-kokos-lime hertil ris m. majs | 207 | 39 | Kogt kyllingebryst i aspargessovs hertil kogte kartofler samt dampede søde ærter | 253 | 44 | Pandestegte fiskefrikadeller m. dildsovs, kogte kartofler & bagte peberfrugter med løg | 204 | 43 |
| Cremet kartoffelsuppe med grøntsager-bønner hertil hjemmebagt focaccia & smør | 31 | 6 | Hvedebøf m. løg-mandler, paprikasovs, små stegte kartofler og dampet vintergrønt | 34 | 6 | Æggekage med bagte rodfrugter hertil hjemmebagt focaccia | 59 | 12 |
| | 532 | 100 | | 576 | 100 | | 478 | 100 |

7. HVAD SIGER BORGERNE, 4

| | | | | | | | | |
|---|-----|----|---|-----|----|--|-----|----|
| Dampet sej med citronsovs hertil kogte kartofler og dampede gulerødder m. dildolie | 201 | 33 | Kogt hamburgerryg m. stuvet selleri-grønkål-enebær, kartofler & gulerod m. honning | 189 | 39 | Ungarsk gullasch m. kalkunlår-peberfrugt-bønner-paprika hertil perlebyg m. græskar | 156 | 27 |
| Frikadeller m. svampesovs hertil kogte kartofler & bagt pastinak m. sennep-estragon | 130 | 22 | Chili con carne - mexicansk simreret m. bønner-tomat-løg, løse ris & creme fraiche | 69 | 14 | Sprængt svinekam med stuvet gulerod-spinat tilsmagt kommen hertil kogte kartofler | 52 | 9 |
| Stegt kyllingelår m. skysovs, kogte kartofler & bagt pastinak m. sennep-estragon | 231 | 38 | Paprikagryde m. skinke hertil kartoffelmos & råkost m. grønkål-hvid-/rødkål-hasselnød | 204 | 42 | Klassisk hakkebøf i løgsovs hertil kogte kartofler og dampede vintergrøntsager | 323 | 56 |
| Linsefrikadelle med grøn karrysovs, jasminris og bagt squash-peberfrugt-løg | 40 | 7 | Toscansk landsuppe med bønner-tomat-selleri hertil hjemmebagt focacciabrød & smør | 28 | 6 | Tortellini med spinat og ricotta, cremet peberfrugtsovs samt råkost med quinoa | 47 | 8 |

8. ØNSKER TIL FREMTIDEN

- ❖ Større udbud af ready to eat bælgfrugt varianter
- ❖ Større udbud af fortilberedte bælgfrugt varianter
- ❖ Større udvalg af hybridprodukter (bælg og kød sammen)
- ❖ Forskning og udvikling i nye proteinkilder
- ❖ Bedre beskrivelser af tilberedningsmetodikker
- ❖ Gerne flere samarbejdsprojekter om halv- og helfabrikata

Vi bestræber os på, at der hver dag er noget genkendeligt og attraktivt på menuen

TAK FOR ORDET 😊