

Fælleskøkkenets madfilosofi

Den gode hverdagsmad

VEDKOMMENDE

GODE OPLEVELSER TILBEREDT MED

NÆRVÆRENDE GLÆDE OG
STOLTHED

MÅLTIDSOPLEVELSE

TRYGT VELTILLAVET
VARIERET SUNDT

RO OG MAG **VELSMAGENDE**



FÆLLESKØKKENET

– det nære valg

Indhold

Køkkenfaglig stolthed	4
Den gode hverdagsmad	6
Den gode måltidsoplevelse	8
Det gode samarbejde	10
Det gode forhold	11
Den gode tallerken	12
Værtskab	13
Smagen i centrum	14
Den rette ernæring	17
Bæredygtige lokale råvarer	18
Det sker i Fælleskøkkenet	20

Dit lokale køkken

Fælleskøkkenet er det nære leverandørvalg af måltider i Guldborgsund og Lolland kommune

Fælleskøkkenet står inde for maden, som vi tilbereder med passion og stolthed.

Køkkenet ligger i Saksøbing på Lolland - lige i centrum, hvor alle de gode råvarer findes. Vi er tæt på kommunerne, som vi samarbejder med ud fra Fælleskøkkenets værdier for den gode hverdagsmad.

Vores ønske er at være i tæt kontakt med brugeren, så vi kan give den bedst mulige måltidsoplevelse og service.



Køkkenfaglig stolthed

Gode måltider fra Fælleskøkkenet

Sunde, nærende, trygge, vedkommende
nærværende, rolige måltider ...

Fælleskøkkenet er leverandør af mad til Region Sjælland samt ældre borgere i Guldborgsund og Lolland kommune, hvor vi samarbejder med de kommunale plejecentre om at gøre måltidet til dagens højdepunkt.

I vores køkken er mad ikke bare god smag. Mad er også samvær og fælleskab, det er næring, vitaminer og nye kræfter til krop og sind.

Mad er også forventningens glæde og minder om gamle dage. Det er den gode hverdagsmad som vi vil byde vores ældre på, når de efter et langt aktivt liv er blevet afhængige af andres mad.



Den gode hverdagsmad

Når vi tilbereder din mad, arbejder vi altid ud fra disse værdier

Tryghed: Vi leverer klassiske retter, som er velkendte, og som vi er overbeviste om, at du kender og har haft gode oplevelser med tidligere. Hver dag testes madens kvalitet af et smagspanel. Du skal være tryk ved at modtage og spise mad fra Fælleskøkkenet.

Vedkommenhed: Vi leverer mad, som passer til dit behov for næring, og som er tilberedt efter de officielle anbefalinger for god ernæring. Maden passer til dine måltidsvaner.

Variation: Vi sørger for, at maden veksler i smag, konsistens og farve. Vi lægger vægt på at sætte årstidens råvarer på menuen. Derfor serverer vi eksempelvis nye kartofler, jordbær, kål, rodfrugter, fasaner samt kød fra lokale lam – når råvarerne er i sæson.

Velsmag: Vi tilbyder mad, der rummer alle fem grundsmage - salt, sødt, surt, bitter samt umami, og den er tilberedt af friske og velsmagende råvarer.

Nærvær: Vi tilbereder, pakker og leverer maden til dig, så den er nem at håndtere i dit hjem. Vores chauffører har faste ruter, så de bliver en kendt person for dig.

Høj faglighed: Vi tilbereder din mad helt fra bunden, både på traditionel vis og med ny teknologi. Vi har et kostfagligt personale med passion for både valg af råvarer, tilberedning af maden, samt fokus på både hygiejne, ressourceforbrug og arbejdsmiljø.



VEDKOMMENDE

GODE OPLEVELSER TILBEREDT MED

NÆRVÆRENDE GLÆDE OG
STOLTHED

MÅLTIDSOPLEVELSE

TRYGT VELTILLAVET
VARIERET SUNDT

RO OG MAG **VELSMAGENDE**

God hverdagsmad

Den gode måltidsoplevelse

Variation, nærvær og hyggeligt selskab skaber den gode måltidsoplevelse.

Hverdagsmaden er god, når der værnes om måltidet, når måltidet gives plads og tid og det beskyttes mod afbrydelser og forstyrrelser. Når bordet er dækket med årstidens farver og dufte, blomster og afgrøder. Når man selv får lov til at tilsætte det sidste pift til sin mad i form af et grønt drys eller noget stærkt - hvis det er det man kan lide.

Når en beboer på plejecenter hjælper med at piske flødeskum til æblekagen, eller en borger selv har muligheden, at der er samtaler ved bordet om maden, livet i gamle dage, historiefortælling eller såmænd bare en omtanke i hvordan bordet er dækket eller bordene er delt op.

Så bliver måltidet en oplevelse med **variation** og **nærvær**.



Det gode samarbejde

At løfte i flok

Færdigtilberedning af måltider foregår på plejecentrene, hvor beboerne kan tage del i forberedelsen af måltidet ved fx. at: plukke årstidens naturlige pynt til spisebordet, dække bord og hjælpe med at skrælle kartofler.

Fælleskøkkenets mad skal være nemt at tilberede, anrette og servere for personalet på plejecentrene, samt sætte rammen for de gode måltidsoplevelser i hjemlig omgivelser.

Køkkenvenner

For os handler samarbejde om at løfte i flok, så vi får skabt rammerne for gode og hyggelige måltidsoplevelser.

Via Fælleskøkkenets køkkenvenner og personalet på plejecentrene er vi fælles om at løfte opgaven om Den Gode Hverdagsmad. Fælleskøkkenets køkkenvenner kommer på besøg på det enkelte plejecenter. Her udveksles viden om, hvordan måltidet og værtskab kan udformes, så borgeren oplever duften af maden og at den er tilberedt med

tanke på den enkelte. Den nære relation og vidensdeling imellem køkkenvenner og kommunernes personale kommer til udtryk gennem tæt samarbejde om f.eks. tilberedning af flæskesteg, småkagebagning m.v. Der kan foreslås retter som tilføjes på menukortet, borddækning med årstidens pynt, anretning og meget andet.

Det gode forhold

Hverdagsmad er god, når man kan glæde sig til duften af den mad, man skal have til middag.

Når man hjælpes ad med forberedelserne til måltidet, alt efter interesse og kræfter. Og når der altid er godt selskab ved bordet, én eller flere der sørger for fællesskab, samtale og samvær.

I Fælleskøkkenet bruger vi vores faglighed til at lave særlig mad til

de borgere der har særlige behov – det kan være diæter, beriget mad til underernærede og særlig kost til dem der har besvær med at tygge eller synke maden.

Så bliver måltidet **trygt** og **vedkommende** for den ældre.

God hverdagsmad

Den gode tallerken

Vores mad skal være velkomponeret i smag og konsistens og varieret efter de fire sæsoner

Hverdagsmad er god når hver portion er tilberedt med faglig omhu. For os - ude ved gryderne - handler køkkenfaglig kvalitet om gode råvarer i sæson og et ensartet højt niveau i fremstillingen. Vores mad skal være velkomponeret i smag og konsistens og varieret efter de fire sæsoner.

Og smagt til både i produktionskøkkenet, og når den skal spises.

Når maden færdigtilberedes før den spises, har den nemlig godt af en sidste tilsmagning og af at få tilsat noget friskt og sprødt. Det giver den bedste syns- og smagsoplevelse.

På den måde bliver maden **velsmagende** og **veltillavet** med høj faglighed.

Værtskab

For os handler værtskab om mad, men det handler også om dét, der sker ved bordet og mellem dem, der deltager i måltidet.

Der skal værtskab til før måltidet bliver dagens højdepunkt for borgeren.

Et måltid der byder på nærvær og oplevelser i trygge rammer tilfredsstiller mange behov: Borgeren spiser mere, men også sociale og følelsesmæssige behov dækkes.

Det er vigtigt i en tid hvor vi desværre ser underernæring, ensomhed og depression hos mange ældre mennesker.

Og det er her vi mener, at den gode hverdagsmad kommer ind og kan bidrage med fællesskab og hygge, stimulering og adspredelse.

God hverdagsmad

Smagen i centrum

En hverdagsret smager bedst,
når den indeholder de fem grundsmage;
surt, sødt, bittert, salt og umami.

I Fælleskøkkenet smager vi maden til i gryderne hver dag. En hverdagsret smager godt, når den indeholder alle fem grundsmage: Sødt, surt, salt, bittert og umami.

En ret bliver velsmagende på to måder. Først og fremmest ved at retten er sammensat med de fem smage og så tilsat noget god kontrast i konsistens og farver.

Stegt flæsk med persillesovs er et godt eksempel: I flæsket finder man umami, det salte og det sprøde. Kartofflen er blød, det bitre findes i persillen, som også giver et farvepift og det sur/søde i rødbeden.



ÆLDREKOST

SMÅTSPISENDE KULTURTILPASSET

MED LILLE APPETIT DYSFAGIKOST

TYGGE- OG SYNKEVENLIGT

LAKTOSEFRI ALLERGI

CREMET KOST VEGANER

GLUTENFRI HJERTE-KAR-SYGDOMME

SEMI-VEGETAR

VEGETAR GRATIN KOST

KRÆFT

DEMENS

DIABETES

BLØD
KOST

Den rette ernæring

I Fælleskøkkenet er det vigtigt for os, at vores mad passer til vores borgeres ønsker og udfordringer.

Det betyder, at vores retter lever op til de officielle anbefalinger, og vi vægter højt at kunne tilbyde retter til vegetarer og veganere, gluten- og laktosefri retter til allergikere og kost tilpasset andre kulturer.

Vi laver energitæt mad, der passer til den lille appetit, mad til diabetes, til kræftramte, og til borgere, der har problemer med at tygge og synke.

Den rette ernæring er jo kun rigtig, hvis den bliver spist.

God hverdagsmad

Bæredygtige råvarer fra Lolland og Falster

Det er vores ambition løbende at udvide vores brug af lokale råvarer og produkter

Derfor indgår vi partnerskaber med lokale producenter om udvikling og levering af råvarer i de store portioner, der skal til i vores køkken. Vi vil have fasan på menuen i efteråret og jordbær i juni. Det synes vi er bæredygtighed.

Vi kan lide at lave egnsretter og vi ved at borgerne kan lide at spise dem. De gamle retter vækker minder og er godt samtalestof omkring middagsbordet. Vi serverer med

glæde mælkeærter og grønkålssuppe og hører gerne fra plejecentre og familie, med nye ideer til egnsretter, der har fortjent at komme på Fælleskøkkenets menu.



Bæredygtige lokale råvarer

Det sker i Fælleskøkkenet

Fælleskøkkenet er arbejdsplads for kokke, kost- og ernæringsfaglige medarbejdere og elever. Vi har i perioder tilknyttet studerende i

praktik, og arbejder altid med at gøre vores mad mere velsmagende og mere vedkommende for dem der skal spise den.

Du er altid velkommen til at ringe til os på:
72 41 16 00 mandag til fredag i tidsrummet
fra kl. 8.00-14.00

eller sende os en mail:
faelleskoekkenet@faelleskoekkenet.dk



FÆLLESKØKKENET

– det nære valg

