



MADPOLITIK - på Nøvlingskov, spiser vi mad lavet med glæde.

Hos os spiser vi mad lavet med glæde! Det betyder, at vores køkkenpersonale ynder at "lege med maden". Vi elsker at prøve ting af og gør os umage for, at maden er indbydende, og tilsmagt efter alle kunstens regler, med et fokus på sundhed og varieret kost. Hos os vil man opleve en genkendelighed i danske retter, ofte med et twist, samt opleve nye og spændende retter. Vi prioriterer friske og lokale råvarer, hvor vi har sæsonen for øje. Vores økologiske gulerødder og kartofler kommer fra en lokal gård ti minutter fra vores skole og nabogården dyrker og forarbejder kornet til det økologiske mel, vi bruger i al vores bagværk. På den måde arbejder vi altid på, at formindske afstanden fra jord til bord. Vi værdsætter, når maden er lavet fra bunden, og at man oplever hjemlighed, selvom vi hver dag bespiser mange mennesker. Vi har bronzemærket i økologi og fokuserer på bæredygtighed i vores køkken - herunder at mindske madspild og prioritere affaldssortering. Vi arbejder ud fra [sundhedsstyrelsens 7 kostråd](#) i vores køkken og madlavning.

Vores elever er det vigtigste for os!

Vi vil dem noget, når de er elever her hos os. Vi ønsker at lære eleverne, at vi har et ansvar overfor naturen og vores medmennesker. Derfor er det at vise vores elever, at økologi og bæredygtighed er en selvfølge i vores køkken. Eleverne er altid velkomne i køkkenet til en snak om mad eller alt andet mellem himmel og jord. Som elev på Nøvlingskov hjælper man til i køkkenet i løbet af året. Her får man forskelligartede opgaver både indenfor madlavning, rengøring og opvask.

Køkkenet er et læringsrum

På Nøvlingskov Efterskole tænker vi vores køkken som et læringsrum. Det betyder, at vores elever skal lære noget, når de er i køkkenet hos os. Vi har fokus på at øge elevernes nysgerrighed og viden om mad og måltider, give håndværksmæssige køkken-færdigheder og grundteknikker og øge elevernes lyst til at gå i køkkenet. Når eleverne er i køkkenet, er det et læringsrum, hvor vi arbejder med grundteknikker indenfor madlavning. Det kan være i forhold til bagning af brød og kager, hvordan man rører en fars, råvarer og sæson, udkæringer m.m. Disse kompetencer tror vi på, kan være med til at ruste de unge, til den dag de flytter hjemmefra og selv skal i køkkenet. Vores tanker om køkkenet som læringsrum kommer fra efterskolernes projekt [Køkkentjansen](#), som vores køkkenpersonale har været en del af.



NØVLINGSKOV

EFTERSKOLE

Spisemiljø

Hos os er måltiderne og rammerne vigtige! Vi har en lys spisesal, hvor det store glasparti åbner op til gårdhaven. Vi ynder at gøre spisesalen hyggelig og hjemlig, med blomster og en hyggelig belysning. Vi serverer maden ved bordene til middag, hvor vi sidder på faste pladser. Vi starter og slutter måltidet sammen, da vi vægter et godt måltidsfællesskab. Måltidet er et oplagt tidspunkt at træne dialog og møde hinanden. Derfor skifter vi i løbet af året de faste pladser. Om aftenen og morgenen er der oftest buffet, med masser af lækre indtryk til sanserne.

Måltider

Hos os får du som elev mulighed for seks måltider om dagen. Der er mødepligt til de tre hovedmåltider, morgen, middag og aften.

Til morgenmad serverer vi forskelligt skemad, havregrød, tykmælk, hjemmelavet mysli, frugt, hjemmebagte grovboller, rugbrød, ost og hjemmelavede marmelader.

Til middag serverer vi dagens varme ret. Maden er lavet fra bunden og spænder over alt, fra mad du sikkert kender, til mad der vil udfordre dine smagsløg. Vores måltider varierer så vi både har dage med forskelligartet kød, fisk og kødfrie retter. Til middag vil vi også altid servere lækre og sunde salater, samt andet tilbehør. På skolens info-skærm kan man følge med i, hvad der serveres til middag de forskellige dage.

Til aftensmad serverer vi rugbrød, gode rester fra middagsmaden, salater og et godt udvalg af pålæg og fisk.

Vores mellemmåltider bruger vi til at stille den lille sult. Vi laver et sundt tilbud, hvor der enten er rugbrød, grovboller eller knækbrød, pålæg, frugt og gulerødder. Og bare rolig vi serverer også fra tid til anden et stykke kage til aftenkaffen.

vers. 10.10.2022