

## KOSTPOLITIKKEN PÅ ØSTERGÅRD

Som elev på Efterskolen Østergård kan du altid glæde dig til måltiderne.

Vi har passion for madens magi, og kræser sammen med vores elever for at vores mad har en sublim smag og et indbydende udtryk, hvor sæsonens grønt spiller en afgørende rolle.



## MADEN PÅ ØSTERGÅRD

Ugens menu annoncerer vi mandag på skolens opslagstavler.

Vi tilstræber at anvende årstidernes fødevarer og lader os inspirere af Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Vi tør at udfordre eleverne til at lave lækre salater til dagens buffet, og det er et mål at eleverne lærer at tilsmage maden, så den er varieret, velsmagt og velkrydret, lige til at blive spist af alle.

Vi vil gerne være visionære og nysgerrige på økologi, bæredygtighed, ressourcer og klima. Vi indtænker FN's 17 verdensmål i vores måder at tænke måltider på<sup>1</sup>, og har derfor egen produktion af æg fra vores høns, samt egen avl af fx kalve, får, lam og grise, hvor vi ønsker at imødekomme en etisk forsvarlig dyrevelfærd.

Vores mejeri og melprodukter er økologiske, og vi forsøger at indkøbe med hovedvægt på den danske sæson.



Vi eksperimenterer gerne med bælgfrugter og andre proteinholdige fødevarer som alternativer til kødrige måltider, og vi tør udfordre vaner og måltidsmønstre.

Når vi serverer tilberedt fersk fisk ca. 1 gang om ugen, anvender vi fisk med MSC-mærkat.

Et par gange på ugens menu har vi vegetariske menuer som hovedret, og vi laver salater eller grønsagsretter som tilbehør til hvert hovedmåltid til middag.

## VI VIL HINANDEN PÅ ØSTERGÅRD

Vi søger at kombinere stærke danske traditioner og fødevarer med nye madkulturer i en globaliseret tidsalder. Det synes vi opløst og udvider vores syn på hinanden, og det øger respekten for hinanden samtidig med at det styrker den demokratiske dannelse, vores eleverne skal opleve i deres år på efterskole.

<sup>1</sup> Her særligt mål 12 omhandlende ansvarligt forbrug og produktion <https://www.verdensmaalene.dk/maal/12>

Vi tager som en naturlig tilgang til vores kostpolitik personlige, religiøse og helbredsmæssige hensyn til, at du indimellem må fravælge enkelte retter eller særlige fødevarer. Vi sikrer altid at tilbyde dig et alternativ måltid mad. Hvis du har behov for det, imødekommer vi særlige ønsker i forhold til allergier.

På Østergård ønsker vi, at du bevidstgøres om kostens betydning for dig som aktiv deltager, såvel gennem tilberedningen som under måltidets indtagelse. Dét giver os allesammen en øget respekt og forståelse for måltidets værdi.

Vi sikrer, at vores elever har mulighed for at være mætte med lødige energi hele dagen, og på den vis ønsker vi at sikre stabilt blodsukker til alle, så eleverne ikke fristes til søde sager og drikke mellem hovedmåltiderne. Har eleverne alligevel lækkerier på skolen, som fx snacks og søde drikke, skal disse nydes på værelset.



## Vores hovedmåltider

**Morgenmad;** havregryn, havregrød, cornflakes, havrefras, A38, yoghurt, rugbrød, skærest, økologisk mælk, vand, te og kaffe.

**Middagsmad;** over ugen serveres ugens menu med varme retter, der lever op til vores vision i kostpolitikken tillige med en stor salatbuffet. Elever og ansatte tilgår salatbuffeten først, og får efterfølgende den varme ret serveret af personalet. Der serveres vand til middagsmaden.

**Aftensmad;** her serveres kold buffet med variation af pålæg med rugbrød samt en lille lun ret som supplement. Der serveres vand til aftensmaden. Hvis en elev ikke kan lide rugbrød, er der mulighed for at lave aftale om at tage en varm ret fra til middagsmaden, og gemme den til opvarmning.

## Flere serveringer mellem de store hovedmåltider.

### Formiddagsservering kl. 10

Denne foregår i spisesalen og tilbyder brød/knækbrød, grønt og frugt samt koldt vand, kaffe og te til alle.

### Madvognen kl. 14 og kl. 19 i enten Spisesalen eller i Klub Ø.

**Indhold på vognen:** Der er altid frisk frugt, knækbrød, groft brød samt frisk koldt vand på vognen.