



Madværksteder for ældre

Planlægning og praktik



ROSKILDE
KOMMUNE

Marts 2014

Forord

Måltidet har ofte en helt central rolle som samlingspunkt om både det at nyde den gode mad og hinandens selskab. Sådan er det hele livet.

Ældre borgere i Roskilde Kommune er også glade for meningsfyldte og inspirerende aktiviteter sammen med andre. Alle vil gerne lære nyt og holde deres færdigheder ved lige livet igennem. Derfor har Roskilde Kommune testet projektet Madværksteder for ældre borgere på fire daghjem.

I Madværkstederne får deltagerne genopfrisket lysten og evnerne til at lave mad, og de får ny inspiration til at gå til gryderne og servere dejlig mad derhjemme. Inspirationen henter de i et hyggeligt og ansporende miljø, hvor madglæden og fællesskabet omkring maden er i fokus.

Deltagerne udfordres med små ændringer i velkendte retter, som de måske har lavet mange gange før. Boller i karry kan f.eks. fint følges med friske grøntsager på nye måder.

En deltager fra daghjemmet siger: Vi har lært noget nyt, at man godt kan bruge flere grøntsager og mindre kød og alligevel få noget velsmagende. Det har været en god oplevelse, og jeg synes, vi har haft meget udbytte af det. En anden deltager fortæller, at det har været nyt for ham, at man kunne bruge grøntsagerne på så forskellige måder, og at det har været spændende hver gang.

Sammen med borgerne ønsker vi at give ekstra næring til en hverdag fuld af livskvalitet og meningsfyldte aktiviteter sammen med andre. Det er det, vi vil med ældrepolitikken, og det er Madværksteder rigtig gode til. Mad og måltider kan nemlig noget ganske særligt ved at bringe mennesker sammen i et livsbekræftende fællesskab. Det er så godt at lave noget sammen – og det er så godt at spise sammen.

Pilotprojektet er et samarbejde mellem Roskilde Kommune og Madkulturen. Sammen ønsker vi at skabe en model for, hvordan det at lave mad og måltider kan blive en del af hverdagens aktiviteter på daghjemmene – og hvordan det kan udfoldes på andre velfærdsområder i kommunen.

Brug denne drejebog som praktisk værktøj og inspiration til mange nye Madværksteder i Roskilde Kommune.

Morten Gjerskov

Formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget
Roskilde Kommune

Indhold

1. Madværksteder for ældre	4
2. Kom godt i gang – planlægning og praktik	6
Tjekliste.....	7
Fem gode råd	10
Inventarliste.....	11
Velkomstbrev til borgere	12
3. Inspiration – målgrupper og temaer	14
Inspiration til målgrupper	14
Inspiration til temaforløb	15
Overvejelser når I sammensætter menu.....	16
Om opskrifterne.....	17
4 Køkkenfakta – bag om maden.....	18
Sanser	18
Smag.....	20
Tilsmagning og konsistens	22
Hygiejne	23
5. Madoplevelser	26
Den gode stemning.....	26
Hvordan opleves måltidet	28
Sådan opleves måltidet (figur).....	29
Skrællesangen.....	30
6. Vil du vide mere?.....	32
Internetadresser	32
Kontaktoplysninger.....	33

1

Madværksteder for ældre

Roskilde Kommune har i 2013 afprøvet Madværksteder som et tilbud til ældre borgere på fire daghjem og lokalcentre¹. I denne mappe præsenteres erfaringer fra forløbene omdannet til gode råd og forslag til aktiviteter med mad og måltider i centrum.

Formål

Madværksteder er et sammenhængende aktivitetsforløb, som har til formål at styrke og vedligeholde borgerens færdigheder, så også lysten til madlavning i eget hjem fastholdes og øges. Madværksteder giver samtidig borgeren mulighed for gode og meningsfulde oplevelser i samvær med andre.

Om pilotprojektet Madværksteder for ældre

De fire daghjem, som i efteråret 2013 afprøvede et forløb med Madværksteder, er daghjemmet på Plejecenter Toftehøjen, Dag hjemmet Æblehaven, Lokalcenter Kristiansminde og det skærmede daghjem på Gundsø Omsorgscenter. Forløbet bestod af seks Madværksteder, hvor op til fem borgere med vejledning fra en kulinarisk vejleder og daghjemmets personale lavede mad og spiste sammen. I pilotprojektet deltog borgere med forskellige behov og forudsætninger, eksempelvis en gruppe borgere med diabetes og en gruppe borgere med demens.

1. Fremover bruges daghjem som en samlet betegnelse for daghjem og lokalcentre.

Erfaringerne fra Madværkstederne i 2013 viser blandt andet, at:

- Mad og måltider kan skabe grobund for stærke fællesskaber
- Selv små evner i køkkenet kan opleves som et stort bidrag til et fælles måltid
- Mad vækker minder
- Alle har lyst til at lære
- Mad giver anledning til at tale om andre emner som f.eks. over- og undervægt, ensomhed og alderdom
- Færdigheder i køkkenet kan styrkes, når man øver sig – uanset alder

I kan læse mere om erfaringer og anbefalinger fra pilotprojektet i rapporten "Madværksteder for ældre. Erfaringsopsamling fra et pilotprojekt i Roskilde Kommune".

Sådan bruges materialet

Dette materiale er et redskab til aktivitetspersonale på daghjem, der ønsker at inddrage mad og måltider som et tilbud til ældre borgere på linje med andre daghjemsaktiviteter.

Mappen rummer råd og vejledning til, hvordan I som personale organiserer og afvikler et forløb med Madværksteder for ældre. Forhold og faciliteter på de enkelte daghjem kan variere, og Madværksteder kan tilpasses efter de fysiske rammer, som er til rådighed.

Det er tanken, at dele af materialet skal bidrage med faglig og kulinarisk inspiration, mens andre dele er direkte brugbare i praksis - eksempelvis kan huskelisterne tages med til opstartsmøder eller opskrifterne og skællesangen med ud i køkkenet til et Madværksted.

Madværksteder kan tilrettelægges med fokus på forskellige temaer eller målgrupper, alt efter borgernes behov og erfaringer. Der er forslag til, hvordan både grupper og forløb kan sammensættes. Vi har samlet de opskrifter, som blev brugt i pilotprojektet, i et hæfte. I kan slå op, hvilke retter der egner sig godt til bestemte målgrupper. Materialet giver desuden nogle grundlæggende redskaber til at arbejde med sensorik² og tilsmagning samt til at styrke borgernes læring og lyst til at være med.

God spiselyst!

2. Sensorik er betegnelsen for måder at bedømme fødevarer ved hjælp af smags-, lugte-, føle-, syns- og høresansen.

2

Kom godt i gang

Planlægning og praktik

Når I skal i gang med Madværksteder for ældre, er der en række praktiske spørgsmål, der melder sig. Her kan I læse, hvordan et forløb planlægges. Med tjeklisten kan I danne jer et overblik over, hvor meget tid I skal sætte af til planlægning. På de næste sider uddybes de enkelte punkter. Nogle af punkterne – så som at bestille råvarer – skal I huske at gøre løbende.

Planlægge forløbets omfang

Vi anbefaler, at et forløb består af minimum seks sammenhængende gange, og at det samme personale står for hele forløbet. I et forløb er der mulighed for at styrke borgernes færdigheder, og samtidig opbygges der et stærkt fællesskab gennem de praktiske opgaver, som løses i gruppen. Er der stor tilslutning til Madværkstederne, kan I oprette flere grupper, som kører på forskellige ugedage.

I kan også vælge at afholde enkeltstående arrangementer med skiftende deltagere. I så fald skal I overveje fordele og ulemper, og vurdere hvordan borgerens udbytte kan fastholdes på samme måde som i et længere forløb.

Samle gruppe af borgere

Der er flere forskellige måder at samle en gruppe borgere til Madværkstederne. I kan for eksempel vælge at annoncere aktiviteten ved opslag og lignende på daghjemmet, eller I kan gøre brug af jeres kendskab til borgerne, til at udvælge de borgere, som I vurderer, kunne have glæde af at deltage. Alt afhængigt af jeres køkkenfaciliteter på daghjemmet kan en gruppe bestå af fire til seks borgere.

Alle borgere på daghjem og i lokalcentre kan have glæde og gavn af tilbuddet. Det kan dog være en god idé at tænke over, hvordan I sammensætter gruppen. Bor borgerne i nærheden af hinanden, kan det for eksempel være mere oplagt for dem at fortsætte madlavning eller fællesspisning hos hinanden efter Madværkstedets afslutning.

Tjekliste

- Planlægge forløbets omfang
- Samle gruppe af borgere
- Udsende informationsbreve
- Afholde opstartsmøder med kolleger
- Planlægge menu
- Tjekke op på basiskøkkengrej
- Bestille og afhente råvarer i køkkenet

For at borgerne får mest muligt ud af at deltage i Madværkstederne, kan det være en fordel at samle grupper af borgere, som ligner hinanden funktionsmæssigt. Det kan være nemmere at skabe et godt og udbytterigt forløb, når borgerne har et fælles udgangspunkt for at forstå opgaverne og deltage i madlavningen. Samtidig bliver det nemmere for jer som personale at tilrettelægge forløbet. Her kan overvejelser om demens, sukkersyge, ernæringsmæssige behov eller borgernes kognitive og fysiske tilstand gøre sig gældende.

Udsende informationsbreve

Inden I går i gang med det første Madværksted, kan det være en fordel at uddele noget informationsmateriale om forløbet til de grupper, det berører. Det kan f.eks. gøres i form af et 'velkomstbrev' til borgerne, som de har mulighed for at tage frem undervejs i forløbet eller med hjem og vise til deres pårørende. Det er også en mulighed at supplere med information på jeres hjemmeside. I kan se et eksempel på et velkomstbrev på side 12.

Afholde opstartsmøder med kolleger

Med leder og kolleger: Det kan være en ide at præsentere Madværkstederne for jeres leder og kolleger inden I starter, så alle er orienterede om, hvad et forløb med Madværksteder er, hvem der deltager, og hvornår det afholdes. Server eventuelt en lille smagsprøve fra en af opskrifterne i hæftet.

Med køkkenpersonale: Måske deltager køkkenpersonalet i Madværkstederne, men under alle omstændigheder er det en god ide at lægge ud med et opstartsmøde med køkkenet. Aftal f.eks. om køkkenpersonalet kan stå for at tilpasse opskrifter til det antal personer, I er. Aftal hvornår råvarer skal være bestilt, og hvornår og hvordan de bliver leveret eller kan afhentes.

Planlægge menu

Menuplanlægningen afhænger blandt andet af den gruppe af borgere, som er tilmeldt forløbet. I kapitel 3 kan I læse mere om planlægning af menuen ud fra målgruppe eller udvalgte temaer. Opskrifterne i denne mappe er beregnet efter, at borgeren skal kunne købe ind til menuen derhjemme for ca. 50 kr. pr. person.

Tjekke op på basiskøkkengrej

For at komme godt fra start, er det vigtigt at have godt basiskøkkengrej. De fleste køkkener har allerede de mest basale redskaber. Som udgangspunkt er det en god ide at have ekstra af det mest basale køkkengrej. Husk, at de enkelte typer af redskaber så som dåseåbnere

og kartoffelskrællere fås til henholdsvis højre- og venstrehådede. Der findes også redskaber, som er særligt egnede til personer med slidgigt. Vær desuden opmærksom på, at udstyr fra storkøkkener kan være uvant for borgeren. For at borgeren kan føle sig hjemme i køkkenet, er det derfor en fordel, hvis redskaberne også er af en type, som findes hjemme hos borgeren. I kan se en liste over det basale køkkeninventar på side 11.

Bestille og afhente råvarer i køkkenet

Råvarer til hvert Madværksted kan bestilles i køkkenet efter nærmere aftale med køkkenpersonalet. De bestilte varer afhentes i køkkenet medmindre andet er aftalt. Se efter at alle varer, I har bestilt, er blevet leveret, og gør varerne klar til Madværkstedet.

Fem gode råd

- før det enkelte Madværksted

- 1** Tjek om køkkenredskaberne er i orden. Knive skal være skarpe. Man kommer oftere og værre til skade på sløve knive.
- 2** Find køkkenredskaberne frem, før I går i gang med dagens Madværksted. Redskaberne stilles op og lægges frem, så det er nemt at holde sin arbejdsstation ren.
- 3** Sigt efter den mængde, I skal bruge. Når der er mange om at lave mad sammen, bliver der ofte også lavet for meget mad. Eventuelle rester kan gemmes til personalet, eller borgerne kan få det med hjem.
- 4** Tjek op på sæbe, desinfektion, papirhåndklæder og forklæder.
- 5** Sørg for at have en skraldespand lige i nærheden af vasken.

Inventarliste

Ved 4-6 personer i et køkken

Det er ikke strengt nødvendigt at have alt, hvad der står på listen, men det er et godt udgangspunkt.

12 middagstallerkner	Bageplade til ovn
12 frokosttallerkner	Bradepande til ovn
12 kagetallerkner	
12 knive, gafler, skeer, teskeer	Fade og skåle til servering
12 vandglas	
	Håndsæbe
8 tyndskrællere/kartoffelskrællere	Håndsprit
8 urteknive	
6 skarpe knive (gerne 3 store og 3 mindre)	Opvaskemiddel
1 brødkniv	2 opvaskebørster
	Skuresvampe
2 gryder – én i en sådan størrelse at der kan laves suppe i den	1 pakke alt-mulig-klude
1 kasserolle	6 viskestykker
2 pander	
	1 pakke bagepapir
2 paletknive	1 pakke husholdningsfilm
4 grydeskeer	1 rulle stanniol
1 piskeris	
1 hulske	Salt
	Peber
1 mellemstort ildfast fad	Kulør
6 spækbrætter	Sukker
	Hvedemel
	Eddike – meget gerne æbleeddike
1 dørslog	
1 sigte	

Smag på livet

Madværksteder på daghjem og lokalcentre i Roskilde Kommune

Kære borgers navn

Velkommen til Madværksteder på daghjemmets navn. Madværksteder er en ny aktivitet på daghjem og lokalcentre i Roskilde Kommune.

Madværkstederne foregår hver ugedag kl. start-slut og forløber over x antal uger.

Første gang er ugedag d. dato kl. start - slut

På Madværkstederne skal vi sammen genopleve glæden ved madlavning. Vi genopfrisker gamle madvaner, og nye vaner bliver afprøvet i det tempo, lysten og modet er til. Sammen vil vi hver gang afprøve nye opskrifter af sæsonens friske råvarer. Vi vil smage på maden og tale om maden og de minder, den vækker. Hvert Madværksted afsluttes med et hyggeligt måltid, hvor vi spiser maden sammen.

Vi afslutter forløbet med en festmiddag dato - hvor du kan invitere en gæst med.

Du er velkommen til at kontakte navn, på telefonnummer xx xx xx xx eller email: mailadresse hvis du har spørgsmål til Madværkstedet.

Venlig hilsen

Leders navn



Inspirationskatalog

Målgrupper og temaer

Hvis I vil arbejde med et tema i forløbet, kan I med fordel tænke det sammen med den målgruppe, I arbejder med. Madværkstedernes kulinariske vejleder, Jakob Ørstrup, har samlet nogle forslag til forløb med særlige målgrupper og forskellige temaforløb, der kan give borgeren inspiration til den daglige madlavning. For alle målgrupper gælder det, at brug af sanserne har stor betydning for den samlede madoplevelse. Derfor får I også nogle tips til, hvordan man kan arbejde med smag, sanser og konsistens. Forslag til opskrifter finder I i materialets opskriftshæfte.

Inspiration til målgrupper

Personer med demens

Når man arbejder med personer med demens, er det vigtigt at have skarpt beskrevne og afmålte processer. Genkendelighed fra gang til gang er et nøgleord. Det er vigtigt at vælge velkendte råvarer og retter, som kan bringe minder frem.

Personer med diabetes

Hvilke muligheder er der for at få tilfredsstillet sit behov for noget sødt som diabetiker? Findes der alternativer til sukker? Ja, det gør der, og det kan være godt at gennemgå forskellige sødestoffer. De smager ikke ens, og de er meget forskellige at arbejde med. Se eksempelvis Diabetesforeningens oversigt over, hvilke sødestoffer der egner sig til diabetikere.

Diabetesforeningen har også en liste med anbefalinger til mad i hverdagen .

Internetadresserne finder I på side 32.

Her er det også vigtigt med fokus på skjult fedt i maden, som I kan læse mere om under målgruppen personer med overvægt. Tal også gerne om, at motion hjælper til at regulere appetit, mæthed og blodsukker.

Personer, der er overvægtige

Her arbejdes med det skjulte fedt og fedtfattige alternativer til de ellers fede retter. Ligesom hos diabetikerne handler det ikke blot om at lave mad, men også om at påvirke borgernes

måske fastlåste tankegange. Tal om portionsstørrelser og motion, og præsenter borgerne for nye velsmagende fedtfattige retter. Det kan være lettere at overbevise folk om at spise en ny fedtfattig ret end en ret, de kender, som er blevet gjort fedtfattig. At spise mad uden særlig højt indhold af sukker og fedt skal ikke være et kompromis, men en ny måde at tænke og nyde på! Alt om Kost har tips til, hvordan man kan skære ned på mættet fedt uden at miste smag. Internetadressen finder I på side 32.

Personer, der er undervægtige

At lave mad til underernærede handler ikke bare om at tilsætte mere fedt. Det er i høj grad vigtigt, at maden appellerer til den, der skal spise den, hvis det er lysten til at spise, der mangler. Her kan f.eks. arbejdes med mindemad for gennem gode minder at vække lysten til at spise igen. Det kan også være fysisk ubehag ved at spise, som for eksempel tygge- og synkevanskeligheder, som er med til at sætte begrænsningen. Arbejd med mad, som er let at tygge og synke for at få borgerne til at øge deres indtag. Underernæring kan også bunde i psykiske barrierer. Lige meget hvad er det afgørende at prøve at få borgerne til at deltage og fortælle, hvorfor de ikke kan eller har lyst til at spise. Sørg især for, at maden er rig på protein, som f.eks. kan komme fra ost, æg, kød og fede fisk.

Inspiration til temaforløb

Mindemad

Lav gerne velkendte retter, hvor der laves små justeringer. For eksempel indarbejdes de fem grundsmage som en fast del af det at lave mad. Gennemgå generelle teknikker, som det at stege, koge, snitte osv.

Mad fra de fjerne egne

Dette tema er for borgeren, som søger at prøve noget helt nyt – og som virkelig gerne vil udfordres på råvarer og smage. Temaet har derfor fokus på råvarekendskab og specielle retter. Tal gerne om, hvordan mad tænkes fuldstændig forskelligt rundt omkring i verden, og hvorfor det forholder sig, som det gør i de forskellige verdensdele.

Grøn mad

I behøver ikke at lave rent vegetarisk mad, men det er nærliggende at arbejde med vegetariske retter som en mulighed i hverdagen. Brug årstidernes grønt som omdrejningspunkt. Tal om det miljømæssige såvel som det økonomiske aspekt i ikke at spise så meget kød, og så selvfølgelig det sunde i at spise mange grøntsager. Hos Økologisk Landsforening kan

I finde inspiration til årstidernes råvarer. På side 32 kan I finde internetadressen og andre links med inspiration.

Mad til én

Hvis man er alene, kan det være svært at finde gejsten til at gøre noget ud af måltidet. Tænd stearinlys, og pluk en blomst til bordet. Tal om, hvilken forskel det gør, når man sørger for, at rammerne for måltidet er hyggelige. I kan også fokusere på indkøb til én og på at gemme rester, så der er mad til flere dage. Arbejd f.eks. med, hvordan én råvare kan bruges på vidt forskellige måder, f.eks. kogte, stegte, bagte og revne gulerødder.

Overvejelser, når I sammensætter menuen

Når det egentlige tema for Madværkstederne er valgt, kan I arbejde med menusammensætning på to måder.

- 1. Menuen kan være fastlagt på forhånd, men med mulighed for at borgerne kan sætte deres eget præg på retterne gennem krydding og tilsmagning.**
- 2. Menuen kan også formes hen ad vejen i dialog med borgerne. Sidstnævnte model giver i høj grad borgerne ejerskab for Madværkstederne, men vil samtidig kræve en tydelig styring.**

Der er mange overvejelser at gøre sig i forhold til råvarer og indkøb. Her må man prøve at vejlede stemningen blandt borgerne. Grundlæggende bør det gælde, at alt, hvad der laves på Madværkstederne, skal være muligt at genskabe hjemme. Det er altså en dårlig ide at lave mad med råvarer, som kun kan købes i specialforretninger, som borgerne ikke umiddelbart har mulighed for at komme i.

Det nytter heller ikke at lade økonomien løbe løbsk. Det skal være økonomisk muligt for borgerne at lave et lignende måltid mad hjemme uden at skulle købe dyre råvarer eller store portioner. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på mængderne. Skal der til en person bruges et enkelt kyllingebryst, så tal på Madværkstedet om, hvad man kan gøre med det andet kyllingebryst, der er i pakken. Tal om holdbarhed og sund fornuft. Det kan være nødvendigt for folk i alle aldre at få genopfrisket en gang imellem.

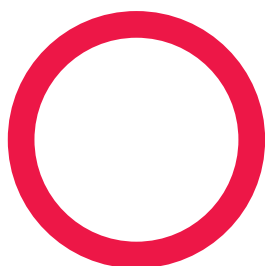
Om opskrifterne

Opskriftsamlingen indeholder de opskrifter, som blev brugt til Madværksteder for ældre i Roskilde Kommune. Alle opskrifter er til fire personer, medmindre andet er angivet.

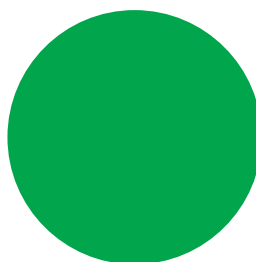
I stort set alle opskrifter kan ingredienser erstattes, så de passer til den gruppe borgere, der skal lave maden. F.eks. kan smør byttes ud med Let Becel, fløde med madlavningsfløde eller i nogle tilfælde sågar mælk, og sukker kan byttes ud med sødestof. Det anbefales at bruge et sødestof, som hedder Perfect Fit. Årsagen er, at det har nogenlunde samme smag og konsistens som sukker, hvilket kan gøre det nemmere at arbejde med for borgerne, hvis de ønsker at bruge almindelige opskrifter og selv være i stand til at bytte sukker ud med sødestof. I Madværkstederne er der arbejdet meget med variation i kost og mådehold. Derfor vil der også være opskrifter, som er blevet brugt til diabetikere, som indeholder sukker.

Ligeledes kan opskrifterne gøres mere næringsrige ved at tilsætte federe produkter end de valgte. Det kan være madlavningsfløde, som bliver skiftet ud med piskefløde, let flødeost som skiftes ud med almindelig flødeost osv. Vælges det at skifte en ingrediens ud, kan det være en god idé at afprøve retterne inden – hvis tid og budget tillader det.

Opskrifterne er sorteret i grupper og efter farvekoder. Farvekoderne angiver, hvilken gruppe opskrifterne har været brugt til under forløbet med Madværksteder i Roskilde Kommune.



**Velegnet til gruppe
med diabetikere**



**Velegnet til gruppe
med demente**

Køkkenfakta

Bag om maden

Sanser

Når man bruger madlavning som værktøj til at opnå eksempelvis vægttab, en form for hjernegymnastik, sygdomsforebyggelse eller andet, er man nødt til at bryde med opfattelsen af, at måltidet er målet og tilberedelsen er vejen dertil. Tilberedning og måltidet må ses som et hele – et hele, som skal stimulere vores sanser.

Det er vigtigt, at der er tid til at studere råvarerne. Derfor skal der også indregnes tid til sansning til Madværkstederne. Der skal ikke være tale om et hakke-snitte-maraton, men plads til at lege lidt med maden. Målet er ikke nødvendigvis nået, når den enkelte ret smager, som den skal og bør, men når man forstår, hvorfor den smager, som den skal og bør, og ikke mindst hvordan vi kom derhen. Alle sanser er i brug, når man laver mad og spiser.

Synssansen

Når det kommer til madlavning og retten på tallerkenen, betyder det meget at arbejde med råvarer i flotte, klare farver. En gryderet, der er kogt sammen længe og er blevet en mudret, brun farve, har brug for hjælp til at fremstå appetitlig. Drys med lidt grønt inden servering. Sørg for, at salaterne har klare farver, og at de bliver serveret på en måde, så alle farverne er synlige. Også når der laves mad til én, er det vigtigt, at maden fremstår appetitlig. Arbejd med at anrette en tallerken, så maden tager sig godt ud. Og sidst men ikke mindst skal spisebordet være ryddeligt og rent, så maden spises i en god atmosfære.

Høresansen

Måske tænker man ikke umiddelbart, at høresansen har betydning for madlavning, men det har den – især når vi taler mindemad. Mange forbinder lyden af mad, der steger, syder og bobler med noget godt og gerne fra deres barndom. Arbejd med lyden som værktøj. For eksempel kan det høres, hvornår en pande er varm nok til stegning ved at komme en lille klat smør ned i den opvarmede olie. Syder den med det samme, så er panden varm nok.

Smagssansen

Smagsløgene er det vigtigste værktøj, vi har i køkkenet. Smag på maden undervejs, gerne flere gange. Server aldrig noget, der ikke er smagt til. Arbejd med de fem grundsmage, og hvordan disse bruges i køkkenet. Prøv at tilsætte salt i form af andre ting end lige salt; syre i form af andre ting end eddike osv. Under afsnittet Smag er der eksempler på alternativer.

Husk, at vi ikke alle nødvendigvis kan lide maden lige salt, sur osv. Det er den, som laver retten, der i sidste ende bestemmer. Stol på dine smagsløg – hvis du synes det smager dejligt, er der en god chance for, at andre synes det samme. Vælg eksempelvis en deltager, som beslutter, hvornår maden smager, som den skal.

Lugtesansen

Den er ligesom smagssansen fuldstændig uundværlig i køkkenet og ved bordet. Faktisk kender de færreste forskel på, hvornår de smager og lugter. Prøv at lave en simpel øvelse, som deler de to sanser. Alle holder sig for næsen, mens en råvare, for eksempel æble, kommes i munden og tygges. Nu smages der. Efter et kort stykke tid slippes taget om næsen, mens der stadig tygges. Langt de fleste oplever en eksplosion af smag/duft i munden, for nu er lugtesansen sat ind. Vi lugter både inden, vi får maden i munden, og når vi har maden inde i munden. Husk på, at lugtesansen også er et af de vigtigste værktøjer, vi har til at bestemme, om en råvare er ved at blive fordærvet.

Følesansen

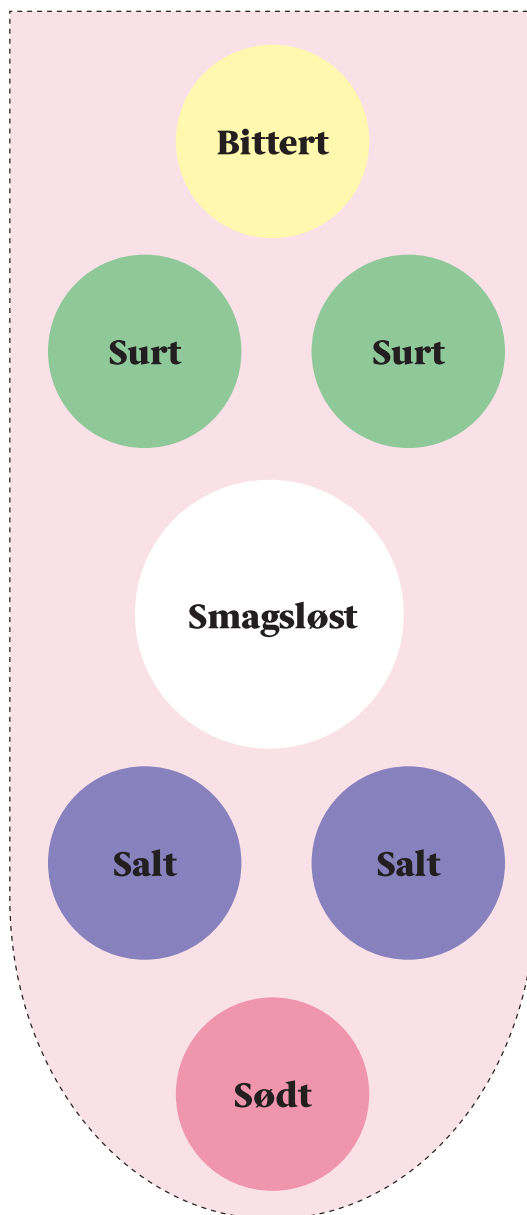
En sans, som vi måske ikke er så bevidste om, at vi bruger, men som endelig ikke må glemmes, er følesansen. Det er vigtigt at mærke de råvarer, man arbejder med. Derfor er det også bedst at undgå gummihandsker, men det kan selvfølgelig være nødvendigt. Arbejd med at mærke forskellen på friske, sprøde råvarer og gamle, slatne råvarer. På tallerkenen kommer følesansen i spil i form af forskellige konsistenser. Sørg for at der på den endelige tallerken er noget blødt (f.eks. gryderettens sauce eller kartoffelmos) og noget sprødt (f.eks. salat eller friskt æble). Også temperaturer er med til at stimulere følesansen. Sørg for at det, der skal være varmt, er rigtig varmt, og at det kølige er køligt.

Smag

De fem grundsmage

Sødt, salt, surt, bittert og umami er de smage, man kalder de fem grundsmage. Det er dem, vi kan smage med tungen (se figur). Det er vigtigt at tænke disse grundsmage med i sin madlavning, da de er med til at give det helt rigtige fundament og den rette balance. Kombinerer man sin ret eller sit smørrebrød ud fra at rumme de fem smagsindtryk, er sandsynligheden for velsmag og tilfredsstillelse størst.

Her på 'smags-tungen' kan det ses, hvor på tungen smagsløgene registrerer de forskellige smage. Forrest på tungen kan vi smage det søde og dernæst det salte. Midt på tungen er der et lille område, hvor vi intet kan smage, men til gengæld kan vi ude i siderne af tungen smage det sure. Bagerst på tungen kan vi smage bittert. Umami kan vi smage med hele tungen.



Sødt

Den søde smag er bedst kendt fra sukker udvundet fra roer eller sukkerrør.

Egenskaber

Sødt er rigtig godt til at afrunde en ret og give den mere fylde. Det søde kan bruges både til at balancere surt og bittert.

Anvendelighed

Det søde findes eksempelvis i rodfrugter, frugt, honning og juice. Sukker er især også godt til tomater, hvor det fremhæver smagen og den naturlige sødme.

Salt

Smagen salt kendes bedst fra natriumklorid, der er kendt som almindeligt køkkensalt.

Egenskaber

Salt er i tusindvis af år blevet brugt til at konservere kød og fisk. Derudover kan man bruge salt til at forstærke smagen i maden. Salt balancerer syre og fremmer også smagen umami.

Anvendelighed

Salt kan eksempelvis være flagesalt, kogesalt eller fint salt. Ligeledes kan soja og visse havurter tilføre retter en mere salt smag.

Surt

De fleste vil nok kunne nikke genkendende til den sure smag fra f.eks. citroner eller eddike.

Egenskaber

Smagen surt er god til at give maden mere friskhed. Syren balancerer både det søde og det salte.

Anvendelighed

Surt kan opnås ved at bruge eddike, citrusfrugter eller syrnede mejeriprodukter som eksempelvis kærnemælk.

Bittert

Evnen til at kunne smage bittert har tidligere været med til at sikre menneskets overlevelse, da den advarer os om, at fødevarer enten er farlige eller for gamle. Dødelige gifte, såsom stryknin og kinin, smager nemlig bittert. Ved en stærk sult kan evnen til at smage både sødt og surt falde, mens evnen til at smage bittert ikke ændrer sig.

Egenskaber

Bittert er god til at balancere det salte, men også det søde og fede i maden.

Anvendelighed

Smagen bittert findes blandt andet i løg, kål, krydderurter, nødder, frugt, radiser, salat og rugbrød.

Umami

Ordet umami stammer fra japansk og betyder noget i retning af 'behagelig' eller 'velsmag'. Aberne bruger eksempelvis smagen til at genkende fødevarer med et højt næringsindhold.

Egenskaber

Det er den mere ukendte og nyere af de fem grundsmage. Ikke desto mindre er umami god til at give 'smagen af mere'.

Anvendelighed

Smagen umami findes blandt andet i kød, ost, æg, mejeriprodukter og fisk, men derudover også i tang, modne tomater, svampe og kartofler.

Tilsmagning og konsistens

Smagetips

Nogle af de dejligste smagskombinationer giver næsten sig selv: Jordbær med sukker og fløde eller sprødstegt ribbensteg med agurkesalat og skysovs fungerer perfekt og er klassikere i sig selv. Andre er mere tvivlsomme: Kunne du f.eks. tænke dig en frisk basilikumspesto på din mørke chokolade? Eller har du prøvet at spise en grapefrugt, efter du har børstet tænder?!

Smage kan komplimentere (jordbær-fløde), skabe kontraster (flæskesvær-syltet agurk), eller ligefrem skabe konflikter (grapefrugt-tandpasta). Overvej hvad de enkelte råvarer bringer sammen i deres aroma, krashed eller syre/friskhed, og overvej om det er kontrast eller afdæmpning, der skal til, når du kombinerer dem. Smagsmæssigt hører tomater, løg, olivenolie, balsamisk vineddike og basilikum bare sammen som salat, fordi smagene på samme tid skaber kontraster og komplimenterer hinanden. Men vil du i stedet forstærke den rene smag af tomat i en suppe eller ved bagning, kan du underbygge de smage, der allerede findes i tomaten med salt, sukker og lidt æbleeddike.

Lidt om konsistens

Forskellige konsistenser og kombinationer af blødt, sprødt, tørt, cremet, tyndt, saftigt, fyldigt, tykt, koldt og varmt har, som de fem grundsmage, stor betydning for en ret eller et stykke smørrebrøds succes.

Kombinerer du de forskellige konsistenser i en ret, ved f.eks. at benytte flere forskellige tilberedningsmetoder, gør du retten mere interessant at spise. Tænk bare på en hotdog: Brødet er blødt, pølsen har umami og er fyldig, løgene er salte og sprøde, agurkerne er sure og saftige, ketchup er cremet og sød osv.

Til smørrebrød kan du også tænke i forskellige konsistenser: Det bløde kan være en puré, en creme, en kompot eller en blåmusling. Det sprøde kan være stegte løg, rå rødbeder i tynde strimler, skiver af radiser eller skindet fra en stegt makrel. Det saftige element kan være selve makrelkødet, der modsat skindet har en saftig, næsten fed konsistens. Et andet bud kunne være en solmoden tomat, der er saftig, men meget mere frugtig og frisk. Et cremet indspark kunne være en flødestuvning, en friskost rørt med urter eller en peberrodscreme. Noget fyldigt kunne komme fra en salami, et æg eller en røget makrel.

Hygiejne

Det er altid vigtigt med en god hygiejne omkring friske råvarer.

Vask dine hænder grundigt og ofte, så du ikke spreder bakterier under madlavning.

Både før og mens du laver mad. Efter toiletbesøg, og når du har hostet, nyst eller pillet næse. Når du har rørt ved æg, råt kød, fisk og grøntsager med jord på. Eller skifter arbejde mellem råvarerne.

Du skal skylle frugt og grønt grundigt, da der kan være spor af jordbakterier og gødningsrester. Skyl frugt, salat, spirer og krydderurter, inden du spiser det. Kog frosne hindbær et minut, før de bruges i retter, der ikke skal varmebehandles før servering, f.eks. i smoothies.

Husk at skifte eller vaske kniv og skærebræt, når du skifter råvare, da en blanding af de forskellige bakterier kan gøre dig syg. Hold råt kød adskilt fra andre madvarer og tilberedt kød. Skift eller vask skærebræt og kniv straks efter, at det har været brugt til råt kød eller fisk. Opbevar altid råt kød nederst i køleskabet på en tallerken eller lignende, så der ikke drypper kødsaft på de øvrige madvarer.

Varme retter skal opvarmes til kogepunktet, for at dræbe eventuelle bakterier.

Derved nedsættes risikoen for at blive syg. Hakket kød, kød i tern og strimler, fisk, fjerkræ og retter med æg bør gennemvarmes pga. en hyppigere fremkomst af bakterier. Hele kødstykker behøver derimod ikke at blive gennemstegt, da der kun findes bakterier på overfladen.

Varm mad skal køles hurtigt ned, så temperaturen falder fra 65 grader til 10 grader på mindre end tre timer, da der ellers kan forekomme vækst af sygdomsfremkaldende bakterier. Én bakterie kan blive til en million bakterier på seks timer, hvis maden ikke kommer i køleskabet. Maden skal sættes til nedkøling umiddelbart efter, at den er dampet af. Det kan være en god idé at dele maden ud i mindre portioner, så nedkølingen sker hurtigere. Tjek at køleskabstemperaturen højst er 5 grader.

Rengør redskaber og maskiner mellem de forskellige arbejdsprocesser – og skift ofte karklude, viskestykker og forklæder. Skift viskestykke og karklud mindst en gang om dagen, og skift altid efter anvendelse til forskellig brug. Brug køkkenrulle eller servietter, når du tørrer kødsaft eller vand fra grøntsagstilberedning op. Rengør knive, skærebrætter og andre redskaber ofte.

Fisk og skaldyr er let fordærlige. De kan holdes friske to dage på køl ved 2 grader.

Skal opbevares på køl. For at dræbe eventuelle parasitter i fisk og skaldyr bør man enten nedfryse (min. 24 timer) eller varmebehandle fisken (min. 75 grader). Fisk er gennemvarmet, når fiskekødet er klart, ikke længere har en gennemsigtig glans, og kødet falder fra hinanden i flager. Brug et separat skærebræt til fisk og skaldyr, og vask det umiddelbart efter brug.



5

Madoplevelser

Når det praktiske omkring planlægningen af forløbet er på plads, og aktiviteten går i gang, er det borgerens oplevelse og læring, der står i centrum for Madværkstederne.

Her kan I få inspiration til, hvordan I kan arbejde med at gøre det enkelte Madværksted til en meningsfuld og inspirerende aktivitet for borgerne. I finder også en model, som kan sætte tanker i gang om, hvordan og hvorfor mad opleves forskelligt fra person til person.

Den gode stemning

Tag en snak om formål og forventninger

Indled gerne med en snak om, hvad et forløb med Madværksteder er for noget. Spørg samtidig ind til borgernes forhold til mad og deres forventninger til forløbet. Hvad laver de af mad derhjemme? Hvad har de af udfordringer i forbindelse med madlavningen? Hvad kunne de tænke sig at få ud af Madværkstederne?

Forbered samtaleemner

Forbered gerne et par emner, som kan sætte samtalen i gang under måltidet. Et oplagt emne er mindemad. Spørg eksempelvis ind til borgernes erindringer om den menu, I skal lave, hvilken rolle mad og måltider har spillet i borgernes liv og opvækst, eller hvilke råvarer de husker fra deres barndom. Det kan være en god idé også selv at byde ind med minder og betragtninger. Snakke om mad under måltidet kan være en indgang til mange andre emner. Samtidig kan de være en mulighed for at tale om nogle af de udfordringer, som borgerne støder på i forbindelse med madlavningen derhjemme så som indkøb og det at skulle lave mad til én person.

Forbered andre aktiviteter

Madværksteder kan andet end at skabe madglæde og god mad. At lave og spise mad sammen handler om værdifuldt socialt samvær, og måltidet kan nemt kombineres med andre aktiviteter, som i sig selv kan forstærke madglæden. F.eks. kan man synge sange, folde servietter og dække et fint bord eller invitere gæster til spisningen. Det kan også være, at temaet for et Madværksted kan kombineres med en udflugt, hvor mad og måltider indgår.

Inddrag

Afhængigt af funktionsniveauet i den enkelte gruppe, kan borgerne selv komme med forslag til den mad, I skal lave. Det er også en mulighed at opfordre borgerne til at medbringe egne

køkkenredskaber, servietter eller eventuelt en dug fra deres eget køkken. Under tilberedningen kan I af og til samle gruppens opmærksomhed omkring en bestemt del af madlavningen så som at anrette en tallerken eller at smage en ret til med 'smageskeer' ud fra en snak om 'de fem smage'. Når I demonstrerer eller selv tilbereder noget, er det en god idé løbende at fortælle borgerne, hvad I gør. Samtidig kan I fortælle borgerne, hvad de gør, dvs. aktivt bemærke og bakke op om deres indsats.

Genopfrisk

Undervejs kan I samle op på og minde hinanden om de ting, I har snakket om de forløbne gange. Genopfriskningen kan både være om tilberedningsmetoder og viden om maden. I kan også bygge videre på eller genoptage tidligere samtaler for at styrke hukommelsen omkring dem. Genopfriskning kan desuden handle om at minde borgerne om, hvad de allerede har formået at gøre under tidligere Madværksteder.

Hold pauser

Hold små pauser undervejs. Nogle borgere har brug for mere hvile end andre. Pauserne kan i øvrigt bruges til at tale sammen om ting, som ikke nødvendigvis har direkte sammenhæng med Madværkstedet, men som er med til at skabe en relation mellem ansatte og borgere. Alt efter borgernes friskhed og lyst kan der også inddrages lidt teori så som 'de fem grundsmage'. Det er dog vigtigt, at der også er plads til pauser med helt ro.

Kort evaluering efter hvert Madværksted

Sæt lidt tid af til at drøfte dagens Madværksted. Hvordan gik det? Opnåede borgerne det, I havde planlagt? Var de engagerede? Noter også praktiske overvejelser, som er nødvendige at tage forbehold for fremover. Det er også en god ide at dokumentere Madværkstederne med citater fra deltagerne og billedcollager. Evalueringer kan desuden give mulighed for at formidle nogle historier til lokalavisen, resten af dagcentret, pårørende mv., som beskriver nogle konkrete eksempler på, hvad borgerne har fået ud af forløbet.

En skriftlig køreplan

Nogle borgere kan have glæde af en skriftlig køreplan for Madværkstedet, som kan hjælpe dem til at holde fokus i processen og få et samlet overblik. Særligt hvis de ikke når omkring alle arbejdsstationer i et Madværksted og måske ikke kan huske, hvad der bliver fortalt. Køreplanen kan, udover selve opskriften, være en konkret beskrivelse af, hvad den enkelte borger skal gøre og hvordan. Det gør det samtidig nemmere at gå i gang med madlavningen selv derhjemme.

Hvordan opleves måltidet ?

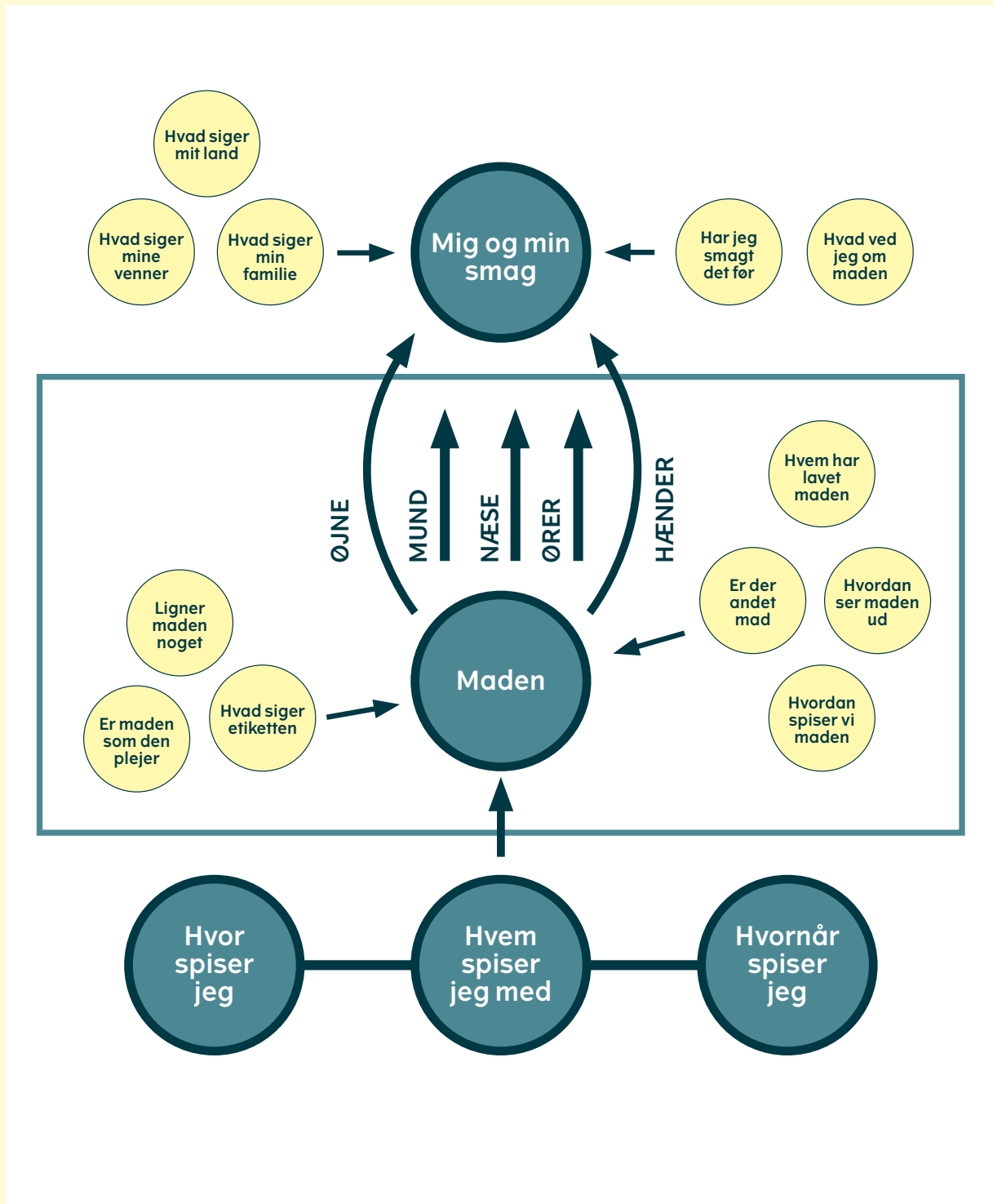
Der er mange forskellige forhold, der har betydning for, hvordan vi oplever maden og måltidet. Minder og forskellige sanseindtryk har f.eks. betydning for, om vi har lyst til maden. På næste side finder I en model, der viser, hvordan man kan forstå oplevelsen af et måltid. Den kan bruges til at tale om, hvad et godt måltid er, og hvorfor man kan lide forskellig mad.

Mange har sikkert prøvet at drikke eller spise noget på en ferie, som smager så fantastisk, at vi tager noget af det med hjem. Hjemme og under helt andre forhold drikker eller spiser vi det samme igen og oplever, at det smager anderledes. To måltider kan i princippet være fuldstændig ens, men det har stor betydning for vores samlede oplevelse af måltidet, om vi nyder det på en solskinsdag i skoven, sammen med mennesker vi holder af, eller alene på en grå regnvejrsdag i en institutionskantine. Maden er den samme, men omstændighederne er forskellige. Det har betydning for, om vi nyder maden. Det er vist nederst i modellen under 'hvor, hvornår og med hvem vi spiser maden'.

Det vi nogle gange kalder 'vores smag' kan kun delvist forklares med det, der foregår inde i vores mund, når vi spiser noget. Det er også i høj grad vores kultur, familie og sociale baggrund, der er med til at afgøre, om vi synes, noget er lækkert eller ej. Kender vi maden i forvejen? Hvornår smagte vi den første gang? Det fokuseres der på i cirklen 'mig og min smag', som er øverst i modellen.

Selve maden spiller selvfølgelig også en rolle. Ligner maden noget vi kender – er slikket f.eks. formet som flagermus, pastaen som bogstaver – eller er croissanten pludselig rund som et rundstykke? Lod vi os lokke af et Ø-mærke eller en opskrift på indpakningen? Hvem har lavet maden – er det en i familien eller ukendt personale i et institutionskøkken? Er der tænkt over anretningen af maden? Er maden farverig? Spiser vi den af paptallerkner eller kongeligt porcelæn? Det er nogle af de forhold, som firkanten i midten af modellen viser.

Sådan opleves måltidet



Skrællesangen

Melodi: Der var en gammel gubbe

Så længe som kartofler
overho' det har en skræl,
må der andre til at skrælle dem,
for de kan jo ikke selv.

**Vi sad ved samme spand
med fingrene i vand,
vi skrælled' hele dagen,
og vi var kun otte mand.**

Og når der skal beregnes
lidt rigeligt til mands,
kan vi gerne vedta' at det er
en nederdrægtig tjans.

Vi sad ved samme...

Imens ens kammerater
kan gå og tælle den,
bli'r der jaget ganske rædsomt med
de stakkels skrællemænd.

Vi sad ved samme...

Man dypper og man skræller
i sindsforvirret takt,
og sine 'gulerødder' får
man ganske ødelagt.

Vi sad ved samme...

Nej, vi vil råbe hurra,
og det skal ske med smæld,
når Edison har fundet på
kartofler uden skræl.

Vi sad ved samme...

Tak til borgerne på Lokalcentret Kristiansminde, som kom i tanke om denne sang til et Madværksted.



Vil du vide mere?

Internetadresser

Alt om Kosts tips til mad med mindre mættet fedt

www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_officielle_kostraad/Spis_mindre_maettet_fedt/Forside.htm

Dansk Design Centers projekt LIVRET

www.ddc.dk/page/designpartnerskab-livret-10

Diabetesforeningens anbefalinger til mad i hverdagen

<http://diabetes.dk/diabetes-2/mad-og-fysisk-aktivitet/mad-i-hverdagen.aspx>

Diabetesforeningens oversigt over sødestoffer

www.diabetes.dk/diabetes-1/mad-og-fysisk-aktivitet/mad-i-hverdagen/raavarer/soedestoffer.aspx

Film om Madværksteder for ældre

www.youtube.com/watch?v=oguPYn1UUIs

Socialstyrelsens projekt God mad - Godt liv

www.socialstyrelsen.dk/godmadgodtliv

Sundhedscentret, Roskilde Kommune

<http://sundhedscenter.roskilde.dk/>

Ældresagens Spisevenner

www.aeldresagen.dk/temaer/sider/kedeligt-at-spise-alene.aspx

Økologisk Landsforenings oversigt over fødevarer i sæson

www.okocater.dk/media/914371/%C3%A5rstidsplakat_s%C3%A6son.pdf

Kontaktliste

I er velkomne til at kontakte projektgruppen og daghjem, som har deltaget i pilotprojektet.

Daghjemmet Æblehaven

Jeanette Hvidberg Dam	jeanettehd@roskilde.dk	46 31 55 92
Birthe Nielsen	birtheni@roskilde.dk	46 31 55 97

Gundsø Omsorgscenter

Henriette Guldborg	henriettegu@roskilde.dk	46 31 73 86
Janne Nielsen	janneni@roskilde.dk	46 31 73 86

Lokalcenter Kristiansminde

Mitra Shahidi	mitras@roskilde.dk	46 31 66 74
Sheila Ritchie Hansen	sheilarh@roskilde.dk	46 31 67 00

Plejecenter Toffehøjen

Lykke Grethe Jensen	lykkegj@roskilde.dk	46 31 84 45
---------------------	---------------------	-------------

Roskilde Kommune

Charlotte Bach Laurents	charlottebl@roskilde.dk	20 55 31 57
Katja Mond Pedersen	katjap@roskilde.dk	40 35 04 78

Madkulturen

Jakob Ørstrup	jakob@oogko.dk	22 27 73 53
Elin Witschas Thomassen	elin@madkulturen.dk	40 62 81 50



MADKULTUREN
bedre mad til alle

madkulturen.dk