

## Tilbagemeldinger



HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

Fordeget er en af dagens store højdepunkter, og det er rummet til nogen individuelle, faste udvalgte mad + ikke mindst sund, enkel, praktisk energi & smag i maden. Så ender maden

1. 20. 2012  
INSPIRATION TIL DEN, DE HAR



HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

Fordeget er verdens bedste kendt med det bedste personale ☺

HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

fordeget kan være en hel masse af vores daglige piger



HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

Vi har nogle fantastiske dygtige køkkenpiger, som gør det super godt og derfor vil blive endnu mere inspireret af et besøg af Anne Hjærnøe

HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

Fordeget er kreative og gode til at tage nye forslag og inspiration med i den daglige kost !!

HVORFOR SYNES DU KANTINEN SKAL VINDE ET BESØG AF ANNE HJERNØE ???

Det kunne bare være fantastisk ☺



# Store Smagedag D. 17. september 2014



## Om os

Hammel Neurocenter er et rehabiliterings center for hjerneskadet

Vi er 5 personer ansat i personalekantin, hvoraf de 4 producere maden.

Der produceres til personale, gæster, møder samt en uddannelsesafdeling.

Der laves formiddagskaffe med friskbagte boller til ca. 100 dagligt.

Til frokost: salatbar, smørrebrød, boller med pålæg, kolde anretninger samt lune retter m.m. dagligt til ca. 200.

Ca. 6 gange årligt holder vi tema buffet, som er meget populære, hvoraf Store Smagedag er en dem.

Vi tilstræber at lave alt vores mad selv og af friske gode råvarer.

## Store Smagedag

Efter at vi, Heidi og jeg var hos hørkram i Kolt, og høre DLG og se Anne Hjernøe trylle med korn og kerner, gik turen tilbage til kantin, hvor vi og vores kollegaer lagde hovederne i blød. Alle kom med gode ideer.

Vi lavede opslag og inviterede kunderne til STORE SMAGEDAG.

Da dagen oprandt, var køkkenet fyldt af korn og kerner; rå, kogte, stegte, bagte, ja alle former blev brugt.

Køkkenet osede af travlhed; det var spændende med nye opskrifter og vi kom også på metoder og ingredienser hen af vejen.

Vi lavede buffet, som vores kunder elsker og pyntede med korn og kerner.

Da vi åbnede, var det en overdådig kernesund buffet vi viste frem.

Helle lavede en "humus" på kerner..

Denne opskrift vil vi gerne have med i konkurrencen.

### Humus

1 Kg kogte rugflager

500 g broccoli (rå)

1 dl Olivenolie

2 dl Vand

3 dl. Sesam

Citron, salt og spidskommen efter smag.

- Alt blendes sammen.



Opskriften var fantastisk, den mættede og der var ingen spild, da vi brugte alt på broccolien.

Vi havde lavet en opskriftemappe, som kunderne kunne tage med sig hjem, og et spørgeskema om, hvorfor de synes lige netop vi skulle vinde et besøg af Anne Hjernøe. Sikke nogle fantastiske svar, som vi også kan bruge når livet er lidt stresset, så tænker vi bare på de søde kommentarer.

Vi havde en fantastisk, sjov og travlt dag, med en masse glade kunder, som fik snakket og spurgt en masse.

Vi oplevede også, at der ikke var så meget salg i chokoladen, da korn og kernerne mættede helt fantastisk. Så smoothies med havregrød kommer mere til salg hos os.

## Nogle af vores opskrifter

### Smoothie med bær og fuldkorn

Hindbær\*

Jordbær\*

Blåbær\*

Banan

Korn fra 1/2-1 vaniljestang

En god klat havregrød kogt på vand, uden salt.

Evt. lidt ahornsirup eller andet til at søde med om nødvendigt.

Ymer

Speltmælk, rismælk havremælk, soja-mælk eller kornmælk..

\*Da industrifrosne bær desværre kan være inficeret med sygdoms-fremkaldende bakterier/vira skal frosne bær varmebehandles før brug.

Denne smoothie bliver dog bedst ved at anvende frosne bær og derfor anbefales det at bruge friske grundigt skyllede bær, der løsfryses inden brug. Alternativt kan anvendes frugt-purée der er godkendt til brug i retter uden varmebehandling.

Bland alle ingredienserne i en blender og blend til du har en cremet og ensartet smoothie.

### Festivalsalat med kylling og rødbede

200 g perlebyg

400 g rå rødbede, skrællet og skåret i små terninger

5 g havsalt

1/2 tsk friskkværnet sort peber

2 spsk olivenolie

4 kyllingebrystfileter

1 spsk rapsolie, til stegning

70 g pinjekerner

100 g rucolasalat

300 g feta 40+, skåret i små terninger

1 spsk olivenolie, til ekstra dressing evt. 2 hoveder radicchio

Skyll perlerne grundigt og kog dem i rigeligt, letsaltet vand i ca. 18 minutter, til de er møre og har det bid, du foretrækker. Sigt kogevandet fra, køl perlerne af under den kolde hane og lad dem drype godt af i en sigte. Forvarm ovnen til 180 grader ved varmluft. (200 grader ved almindelig varme). Krydr rødeterne med lidt salt, peber og timian og vend dem i de 2spsk olivenolie. Bag dem i ovnen i ca. 25 min. Og lad dem derefter køle helt af. Skær kyllingekødet i mundrette stykker og steg dem på en pande i lidt rapsolie. Rist pinjekernerne på en tør pande. Bland alle de øvrige ingredienser i en skål med lidt olivenolie og sæt salaten på køl i mindst 30 min.

## Vores konklusion

Konklusionen efter Store Smagedag er, at korn & kerner giver større mæthed over længere tid. Det giver et stabilt blodsukker. Vi havde en fantastisk dag med mange glade, mætte kunder. Der kom med positive tilbagemeldinger. Se næste side →