

Det sker i din kantine i november

Eventkalender

Den 13. november - Stem på dagens ret

Hvilken klassiker er din favorit?

Den 13. november kan du være med til at bestemme, hvilken ret der skal løbe med sejren. Du kan stemme på én af danskernes fire favoritter;

- Stegt flæsk
- Frikadeller
- Hakkebøf
- Flæsketeg

Stemmesedlerne bliver lagt ud i kantineområdet fra den 3. november, så du har god tid til at afgive din stemme frem til fredag den 7. november, hvor stemmerne tælles op.

Vinderen bliver herefter serveret den 13. november.



Madspildsuge i hele uge 47

I uge 47 sætter vi ekstra fokus på at mindske madspild, blandt andet ved at bruge råvarer fra 'Gartner-hjælpen' og de skæve grøntsager, der ellers risikerer at blive kasseret.

Sammen kan vi gøre en forskel og stadig nyde lækker mad.

Hele ugen serverer vi retter, hvor vi bruger råvarer med omtanke, så intet går til spilde.



Råvarer i fokus

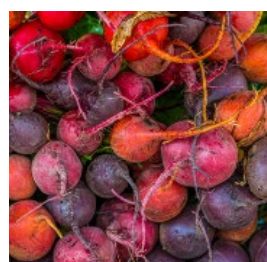
Rodfrugter

Rodfrugter som gulerødder, pastinakker, rødbeder og selleri er fulde af vitaminer, mineraler og kostfibre, som styrker fordøjelsen og immunforsvaret.

De mætter godt, har et lavt kalorieindhold og kan tilberedes på utallige måder; rå, bagte, stegte eller som mos.

Samtidig er rodfrugter ofte lokale og i sæson i efteråret og vinteren, hvilket gør dem til et klimavenligt valg.

Ved at spise flere rodfrugter får du både sundhed og bæredygtighed på tallerkenen.



Vi får en stor del af vores økologiske gulerødder fra et familiedrevet gartneri, som ligger i naturskønne omgivelser tæt på Tange Sø i Vestjylland.

Klaus Vestergaard, som i dag driver gartneriet, er tredje generation, og i kulissen står hans søn, Peter, allerede klar til at overtage forpligtelserne og være fjerde generation i marken.