

Välkommen till köksjour!

KÖKSHYGIEN:

Innan du börjar att jobba i köket vill jag upplysa om att det finns särskilda bestämmelser när man arbetar i kök.

Du får inte arbeta i köket om du är sjuk eller har någon smitta, sår eller annan skada som kan innebära att de livsmedel du hanterar kan göras otjänliga. Du ska ha med ett ombyte så att dina privata kläder aldrig kommer i kontakt med oförpackade livsmedel. När du arbetar i köket ska du ha något som håller håret samlat, inte ha på dig smycken eller liknande (ex klocka) som kan komma i kontakt med oförpackade livsmedel. Inget nagellack och naglarna ska vara korta och rena.

Rena förkläden hittar du i skåpet till höger om vasken i köket.

Ett par inneskor kan vara bra att ha med, det är lite kallt på golven här och i köket blir det ofta blött när man lyfter i och ur diskmaskinen.

God handhygien ska iakttas. Handtvätt innan arbetet påbörjas, mellan varje arbetsmoment, efter toabesök eller rast. Tänk på att bakterier och virus överförs lätt till händerna om du vidrör ditt ansikte (näsa, mun) eller om du rör vid ex ditt hår. Använder du handskar bytes dessa efter varje arbetsmoment. Vi har en egenkontrollspärm i köket som du gärna får läsa igenom. På en skrivplatta i kontorsskåpet i köket sitter de kontrollpapper som vi använder mer regelbundet, där skriver man upp när man kontrollerar temperatur i kylar och frys, tar temperaturen på mat vid tillagning eller uppvärmning. Termometrar ligger i kontorsskåpet. En för att mäta kärntemperatur (Vid tillagning, ska ligga på minst 70° C) en lasertermometer man använder vid mottagning av varor (max 8°C för kylvaror och max -18°C för frysvaror). Man ska mäta temperatur vid varje tillagningstillfälle eller vid uppvärmning och mäta temperaturen i kylar och frysen en gång i veckan, för varor är det vid varje leveranstillfälle.

Städning: Vi använder disktrasor i köket, dessa används bara i köket och ej till att torka matborden. Ta en annan trasa till det, den kan ligga vid vasken i matrummet när du inte använder den så att du inte blandar ihop dem. Alla trasor byts dagligen eller oftare vid behov. Tvättkorg för kökstvätt står vid återvinningen i hallen.

Disksvampar har vi två sorter, både tvättbara och förbruknings svampar. Är du osäker lägg dom vid tvätten så sorterar ordinarie personal så att det blir rätt.

TA NYA TRASOR OCH KÖKSHANDDUKAR VARJE DAG- finns i skåpet till höger om vasken.

Vi kan inte spara något av det som varit framme på borden av livsmedelshygieniskäl. Så tänk på att inte ställa ut för mycket mat eller grönsaker. Om det finns mycket är det bättre att fylla på. Pedagogerna kan hjälpa till med att säga till ifall något behöver fyllas på.

Hålltider:

Frukost:	8.00-8:30
Lunch:	11:30-12:00
Mellanmål:	14:30-15:00

När börjar du?

För att ni ska hinna med är det bra om ni kommer med ert barn till frukost då får du lite tid att orientera dig i köket innan det är dags att börja. Annars är kl 8.30 en bra tid. Då är frukosten avklarad och du kan börja duka av borden. In med kylvaror i kylskåpet och diska all frukostdisk samt torka borden och sopa golvet i matrummen.

Vi har försökt att korta ner tiden du behöver vara på plats, så pedagogerna dukar själva fram frukosten, men om det skulle behövas så kan du även bli ombedd att komma in tidigare och hjälpa till med det.

När slutar du?

Det beror lite på hur snabba ni är, om ni varit köksjour innan eller vad ni väljer att laga till lunch och mellanmål. Viktigt är i alla fall att när ni går så är ett mellanmål förberett och att köket är rent, ordnat och redo för nästa dag. Ett riktmärke kan vara kl 14:00

Diskmaskinen: När du kommer startar du på diskmaskinen. Först tar du plastsilen och över den sätter du nätsilen. Placerar dessa över utloppet i maskinens vänstra främre hörn. Nivåröret sticker du ner i mitten av silarna när dom sitter på plats.



Kontrollera att det finns disk- och torkmedel i dunkarna i skåpet nere till vänster om diskmaskinen. Påfyllning finns i städförrådet.

Starta maskinen med den vita strömknappen till vänster. Maskinen fylls med vatten och temperaturlampan blinkar tills maskinen kommit upp i temperatur. Därefter kan du ställa in en diskback i maskinen och startar diskprogrammet genom att trycka på den mittersta knappen med pilsymbolerna. Diskprogrammet tar bara några få minuter.

Diskbackar:

Mörkblå	Glas
Gul	Tallrikar
Ljusblå	Större diskgoods, ex kastruller stora skålar
Grå	Bestick

Självklart kan man blanda olika diskgoods i de olika backar för att diska. Men tänk på att vattnet kommer uppifrån och nerifrån så ställ inte disken i staplar. Samt att den grå diskbacken har små hål i botten (så att inte besticken ramlar ur) så diskas man ex glas i den så kommer inte tillräckligt med vatten genom hålen och glasen blir inte rena.

Stänga av diskmaskinen: När det är dags att tömma och stänga av diskmaskinen så drar du upp nivåröret. Stäng luckan och tryck på tömningsknappen. Det är det längst till höger. När maskinen tömt ur allt vatten och tystnar så öppnar du luckan och tar upp båda silarna. Dessa diskas du av. I maskinen nu kommer det att finnas matrester. Dessa torkas du ur med en bit hushållspapper och sen torkas du ur diskmaskinen med en disktrasa. Använd inte handdiskmedel i maskinen. Lämna sedan silarna och nivåröret utanför maskinen och lämna

luckan öppen. Stäng av strömmen genom att trycka på strömknappen längst till vänster. Nu ska alla lampor vara släckta på maskinen.

Besticken blötlägg i den svarta baljan, hälls sedan i grå diskback. Diskas en gång löst liggande i backen, sorteras sedan i grå bestickkorgar (vi har tre stycken och de har tre fack i varje) och diskas stående en gång till. Detta för att de annars inte blir rena! Besticken läggs sedan ut i besticklådorna i matrummet. Barnbestick i övre lådan och vuxenbestick i andra lådan.

Vad vill du laga till lunch? Titta på matsedeln i hallen. Det kan ge tips om vad du kan laga. Är det inget du känner dig trygg med att laga, eller om det är fisk (fisken beställer Ylva från Luckans fisk vid Mariaplan och hämtar samma dag så den finns i så fall inte hemma på Kattfoten), så finns det olika alternativ i frysen. Vi har alltid något av följande:

Anamma Vegofärs: Gör en färssås och servera med pasta. (recept finns i recept delen av kompendiet)

Fiskpinnar: De blir bäst om man steker dom i den stora stekpannan. Då behöver man sätta på den stora värmezonen på spisen för att få jämn värme. Räkna med 5st för varje person du lagar till. Fiskfria alternativ finns också i frysen, fråga padagogerna om hur många barn som ej äter fisk.

Lägg sedan i serveringsskålar för varje bord och kan varmhåll i ugnen på 70 grader (*rostfria serveringsskålar finns i överskåpet till vänster om diskmaskinen*). Täck över om de ska varmhållas mer än 20 min. Plastfolien tål så låga temperaturer ta annars en tallrik eller ett grytlock

Köttfria Köttbullar: Går att steka i stekpanna eller i ugnen. Räkna med 6st för varje person du lagar till.

Lägg sedan i serveringsskålar för varje bord och kan varmhåll i ugnen på 70 grader (*rostfria serveringsskålar finns i överskåpet till vänster om diskmaskinen*). Täck över om de ska varmhållas mer än 20 min. Plastfolien tål så låga temperaturer ta annars en tallrik eller ett grytlock

Fisk: Vi beställer fisk från Luckans nere vid Mariaplan. Ring till Luckans på 031-140778 Beräkna 100g för varje person du lagar åt. Det går oftast bra att bara berätta vad du tänker laga så kan dom bestämma vilken fisk som just nu passar att köpa. Ring in beställning dagen innan ni tänkt laga och hämta antingen på eftermiddagen innan eller på morgonen (obs de öppnar vid 10 men vi får ofta komma och hämta innan, avtala tid när du beställer fisken). Tänk på att en del barn inte äter fisk och kom på bra alternativ åt dem. Jag försöker att hålla det så likt jag kan. Jobbar med tofu/grönsaker eller någon av Anammas produkter då dom oftast är veganska.

Fisk från Luckans kräver ju lite mer och även framförhållning, så det är bara om någon ex vikarierar i köket lite längre tid eller om ni fått veta i förväg att ni ska vara jour en dag som det kan bli aktuellt.

Fakturan kommer sedan på mejlen med 10 dagars betalningsvillkor.

Vi har alltid Pasta, Ris eller Potatis hemma:

Pasta: väg upp 60g okokt pasta per person du lagar till (*vågen står i kryddskåpet*). Koka enligt anvisning på paketet. Använd största grytan och koka upp rikligt med vatten. Med pasta är det viktigt att koka den så sent som möjligt. Men koka upp vattnet i god tid så att du inte behöver vänta på det. Koka, häll av pastan och lägg tillbaka i grytan och häll på lite rapsolja. Det underlättar för barnen att ta själva om pastan inte klibbar ihop sig. *Servera i de stora keramikskålarna. Pastaslevar finns i lådorna under kaffemaskinen, längst ner.*

Ris: Beräkna 45-50g ris per portion.

Änglamarks Parboild Ris, kokas nästan som pasta. I rikligt med vatten. Koka enligt instruktionerna på paketet, dvs först 15 min sedan häller av vattnet i ett durkslag och häller tillbaka riset i grytan. Sätt på locket och låt stå i 12 min sedan är det klart att servera.

Servera i de stora keramikskålarna. Stora plastsedar finns i lådorna under kaffemaskinen andra ovanifrån.

Potatis: väg upp 130g oskalad potatis per person du lagar till. Skala potatisen i god tid och lägg i grytan du ska koka den i. Täck med vatten och nu kan den stå till du är redo att koka den. Sätt på grytan och koka (inte storm koka, tänk på spisen kanske är annorlunda från vad du är van vid) vid 10:20 tiden. När den är färdig, häll av vattnet och så kan den stå med lock på en kvart utan att det gör något. *Servera i de stora keramikskålarna. Stora plastsedar finns i lådorna under kaffemaskinen andra lådan ovanifrån.*

Portionsberäkningar: *Jag har räknat ut ungefär vad som går åt i fråga om våra vanliga livsmedel här på kattfoten. I takt med att gruppen förändras så kommer jag att uppdatera portionsberäkningarna så att det matchar hur många stora resp. små barn vi har och så klart hur många vuxna som sitter med vid den pedagogiska måltiden. Därför är det bäst att titta på portionsberäkningarna som finns uppsatta i Kattfotens kök.*

När du bestämt dig för vad du vill laga:

Är köket i ordning så att du kan börja laga mat? Vi har ett litet kök och inget separat diskutrymme. Av hygien skäl så är det viktigt att du diskat undan frukostdisken och disken från mellis dagen innan, innan du påbörjar själva matlagningen. Samt att du städat bänkarna så du är redo att börja hantera livsmedel.

Lite hålltider man kan försöka följa är:

Kl 9 brukar det vara bra att vara klar med frukostdisken så att man kan planera sin matlagning. Om man vill servera potatis kan man försöka att ha dom färdig skalade kl 10:20 så att man sen i lugn och ro kan koka dom så att dom är färdiga till 11. Då kan man hålla av vattnet och låta dom vila i grytan under lock.

Kl 10 brukar maten ha kommit så långt att man kan börja med grönsaker och tillbehör. Kl 11 är det bra att ha allting färdigt. Då kan man fokusera på att duka borden. Det tar lite tid att få fram allt och se gärna till att rätt stol står vid varje barns plats, det är alltid svårare att flytta stolar när det är massa barn runt borden 😊

Detta är bara tider så man har ett hum, beroende på vad man lagar så får man anpassa. Pasta brukar jag koka kl 11, då är det den färdig kvart över och kan hållas av och ringlas med olja å sen rakt ner i porslinsskålarna å fram på borden.

Efter lunch är det bra om borden är tömda och torkade till kl 12:30, då brukar vilan vara slut och vissa aktiviteter görs vid matborden.

Tänk på att när man lagar mat till många så tar det ofta längre tid att tillaga maten och att hitta redskap eller klura ut hur mixern fungerar tar lite tid. Så börja med det som inte är känsligt för att stå en stund så tidigt som möjligt. Man kan skära grönsaker och ställa i kylen. Man kan duka borden och hålla upp karaffer med vatten undertiden grytan kokar eller innan det är dags att hålla pastan i vattnet.

Grönsaker: Vi gillar grönsaker här på Kattfoten. Vi brukar ha tre olika grönsaker på borden. Servera på en rostfri tallrik (alla dina tre olika grönsaker) eller i tre små glas eller porslinsskålarna som finns i skåpet till vänster om köksfläkten. Ofta har vi en blandad sallad, det kan vara med bönor eller linser med dressing på, eller pizzasallad och sen brukar vi ha två grönsaker som är helt ”rena” rivna morötter, kokta gröna ärtor, gurkskivor, kokt broccoli, majs osv. Ta vad du vill i torrförråd, frys och kyl. Som extra om man vill och har tid kan man ställa fram skålar med rostade frön eller kikärter.

Tänk på att vi inte kan spara på något som varit ute på borden så spara hellre på lite uppskurna grönsaker i kylen om du är osäker på hur mkt som går och fyll på ifall det behövs.

Pedagogerna kan i så fall komma in och hämta i köket ifall du pratar med dom innan. Annars kan vi använda det som blir kvar i kylen nästa dag. Var noga med att skriva datum ifall ni sparar något så vi vet att det är ok att använda nästa dag.

Måltidsdryck: Till lunch serveras alltid vatten, om det är soppa så erbjuds mjölk.

Mellanmål: Gör i ordning något till mellanmålet. Det kan vara en smoothie eller smaksatt youghurt. Tänk på specialkosten så att det finns samma eller liknande så alla får. Med smoothie räkna med ca 1dl per person. En del dricker inte så det brukar bli bra med 1dl var. Vi

kan inte spara något som varit framme på borden av hygienskäl så därför är det viktigt att försöka beräkna så nära som det går. Vi vill ju ha så lite svinn som möjligt. Se till att det finns mackor, lite uppskurna grönsaker och/eller sköljer frukt. Skär inte upp mer än som behövs, i så fall är det bättre att lägga fram en kniv så att pedagogerna kan skär vid bordet.

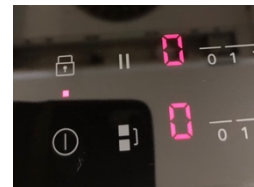
Innan du går hem:

Skura av arbetsbänkarna, torka av kaklet, spis, skåpsdörrarna. Töm och torka ur diskmaskinen, se till att den sedan är avstängd.

Plasta och skriv datum på allt som sparas i kylan (tänk på att inte spara sånt som varit framme på borden). Ta ut kompostpåsarna, tvätta golvet. Tänk på att det kanske även nästa dag är en förälder som ska komma in på köksjour och att det måste vara ordning och rent överallt. Se till att spisen och ugnarna är avstängda. Stäng gärna dörren in till köket med det övre handtaget.

På **fredagar** går man igenom kylarna och rensar ut det som inte kommer hålla över helgen. Frys det som kan och släng ifall det är något som inte kan sparas. Torka ur hyllorna i kylan och torka även hyllorna i torrförrådet.

Spisen: Vår spis har barnlås på hela tiden. Tryck först på spisen på ON knappen då visas bokstaven L vid alla reglage för plattorna. Håll fingret på hänglåssymbolen i 4 sek. När det visas 0 vid reglagen kan man använda dom. Om man inte väljer en siffra inom några sekunder går barnlåset på igen och man får börja om.



För att slå på den stora tillagningszonen på spisen, det är de två till vänster som då kopplas ihop så man kan använda vår stora stekpanna och största grytan.

När barnlåset av så trycker man på symbolen med två rutor och en "klammer" om och väljer sedan värme på någon av reglagen så kopplas dessa båda tillagningszoner samman. För att stänga av tryck igen på symbolen.

Ugnen: Vi har två ugnar, det kan behövas ibland. Men det är två olika storlekar på plåtarna. Ugnen under spisen (ugn 1) har sina plåtar i lådan i spisen. Den inbyggda ugnen bredvid diskmaskinen (ugn 2) har sina plåtar i skåpet under ugnen, längst ner.

Leveranser:

På **måndag** kommer Karl-Johans frukt med en grönsaksleverans. Den beställs på fredagar genom mejl karljohansfrukt@hotmail.com och levereras till lastbryggan under förmiddagen. Dom knackar på baddörren. Spara kvittot! Det finns en plastficka i "kontorsskåpet".

Coop kommer ofta på **måndagar**. Dom skickar ett sms när dom är i närheten och levererar också dom till lastbryggan. Kontrollera kyl och frysvaror med laser termometern och skriv ner på rätt papper som sitter på skrivskivan i "kontorsskåpet". Där finns också ett papper för att dokumentera att alla förpackningar är hela och rena.

Disk- och torkmedel beställer vi från Daniel Ferdinand på info@diskpartner.se (dubbelt upp med diskmedel mot torkmedel)

Recept:

Enkel färssås

1-2 st gula lökar
3 st tetror krossade tomater
Lika mycket vatten
3 st buljongtärningar
1.5 dl röda linser

Här kan man ha i lite olika ifall man har i kylan:

En till två st. morötter.
En till två selleristjälkar.
En palsternacka.
En bit rotselleri.

Skär ner i bitar och koka med.

Koka såsen 20 min under lock. Mixa om såsen upplevs väldigt chunky i det här läget.

Tillsätt 800g anamma färs och rör ner i såsen. Färsen kan stekas först i stekpanna om man föredrar, men det fungerar även att hålla ner i såsen och tillaga färsen på så vis.

Krydda såsen med ex, vitlökspulver och oregano, eller paprikapulver och timjan.
½ tsk curry gör såsen lite fylligare.
1 msk vinäger piggar upp syran.

Smaka av med salt och svartpeppar, tänk på att det är till unga personer så ta det lite lugnt med saltet. Men, det ska ju också smaka bra så det kan vara värt att använda sig av andra kryddor för att bygga upp smakerna.

Avgör om såsen behöver spädas med mer vatten eller ev Oatlys Imat.

Lycka till!

Kattfotens Röda linssoppa

4 msk matolja
1 gul lök
1 morot
1 palsternacka
3 st vitlösklyftor
3 st buljongtärningar
1 msk vinäger
2 liter vatten
1 frp krossad tomat (400g)
500g röda linser

½ tsk gurkmeja
½ tsk paprikapulver
1 msk spiskummin
Vitpeppar efter smak och salt om det behövs.

Skala, hacka och fräs lök och grönsaker i oljan. Tillsätt kryddor och låt fräsa med en liten stund. I med vatten och krossade tomater. Häll i linserna och låt koka 15-20 min. Mixa soppan och tillsätt vinäger. Smaka av och justera efter smak.

Potatis och Broccolisoppa med champinjoner

10 st potatisar
2 st gula lökar
2 st stjälkar selleri
1-2 st morot
500g champinjoner
800g fryst broccoli
5dl iMat
3 liter vatten
3 st buljongtärningar grönsak
1 st buljongtärning champinjon

Fräs hackade champinjoner i en stekpanna, krydda med ca 0.5 tsk muskotnöt, salt och svartpeppar.

Mixa lök, morot, selleri i mixern och fräs i grytan i rikligt med olja.

Tillsätt potatisen i kuber och de frästa champinjoner och all vätska. Koka ca 20 min. tillsätt broccolin och mixa sedan soppan ordentligt i blendern. Häll över när färdigmixad i en stor rostfri bunke. I sista kannan du mixar häll i en tetra (ca 400g) med kikärtor (häll av spadet och skölj kikärtorna i en sil). Blanda ihop med resten och smaka av. Om soppan är för tunn, häll ner i grytan igen koka upp och red av.

Grön linssallad

1 tetra gröna linser (380g), håll av spadet och skölj.

¼ lök, röd eller gul finhackad

6-8 svarta oliver, hackade

4 cm gurka strimlad

Vinägrett- ½ dl olja
 2 msk vinäger
 3 msk vatten
 Agavesirap efter smak
 Salt och svartpeppar

Tillsätt örter efter tycke och smak, ex dill, persilja eller basilika

Fluffiga frallor (Ylva-bröd)

40g	50g	75g	Jäst
500g	625g	937g	Vatten
0,5dl	0,62dl	1dl	naturell rapsolja
10ml	12,5ml	18,75ml	salt
30ml	37,5ml	55,95ml	honung el veganskt alt.
50g	62,5g	93,7g	rågmjöl
570g	712,5g	1068,75g	vetemjöl

Blanda ihop och låt jäsa i bunken 30-40 min. Håll upp på mjölad bänk, jag brukar använda grahamsmjöl. Skär i lagom bitar och lägg på bakplåtspapper. Låt jäsa ytterligare 20 min. Grädda i 220g i ca 10 min.