KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

Från skolmat till Heimlaga

Birgitta Parikka 6.4 2016

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

Varför?

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

Vårt mål med projektet

- Huvuddelen av den mat vi serverar skall vara tillredd i våra kök och den skall innehålla minsta möjliga mängd tillsattsämnen och så lite processade livsmedel som möjligt.
- Mängden grönsaker som vi serverar skall öka väsentligt.

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Servera salladsbuffé

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Använda omarinerat kött,

eller kött vi själva marinerat

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Servera frukt fyra gånger per vecka

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Minimera antalet färdiga bullar och biffar

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Servera hemgjorda köttfärsbiffar

Birgitta Parikka 6.4 2016

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Göra såser från grunden i köken, utgående från en såsgrund av inhemska rotsaker och mycket lök, som höjer näringsvärdet

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Använda rena fetter,

men i mindre mängder

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Öka användningen av lök i matlagningen

Birgitta Parikka 6.4 2016

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Servera oskalad potatis

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Öka användningen av spelt- och grahammjöl vid avredning av såser

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

-Använda egna kryddblandningar

KIMITOÖN
KEMIÖNSAARI

-Köttbullar kommer också i fortsättningen att finnas med på matlistan. Denna maträtt är inte hemgjord, och således inte heller fri från tillsatsämnen och processade livsmedel, men trots allt så populär, att vi beslöt hålla de kvar på matlistan en gång på åtta veckor.

KIMITOÖN
KEMIÖNSAARI

“Att främja hälsan med hjälp av en god kost är billigare än att behandla livsstilssjukdomar”

KIMITOÖN KEMIÖNSAARI

Närmatsdag

Köttgryta/Karelsk stek av nöt och lammkött
Potatis
Ungsrotsaker
Sallad
Bärkräm

KIMITOÖN
KEMIÖNSAARI

Birgitta Parikka 6.4.2016