

<u>VÆLG PRODUKTER MED NØGLEHULSMÆRKET OG FULDKORNSMÆRKET</u>	3
<u>PRODUKTER MED NØGLEHULSMÆRKET OG FULDKORNSMÆRKET</u>	3
<u>FORSLAG TIL FROKOST</u>	5
<u>EFTERMIDDAGSKAFFE TIPS</u>	12
<u>AFTENSMADS TIPS</u>	14
<u>NATMADS TIPS</u>	14
<u>MORGENMADS TIPS</u>	16
<u>MELLEMMÅLTIDER/SNACKS TIL HELE STAFETTEN</u>	16
<u>DRIKKEVARER</u>	17
<u>DONORER</u>	18
<u>PRAKTISKE OVERVEJELSER</u>	19
<u>FASTSÆTTELSE AF PRISER</u>	20
<u>SERVICE</u>	21
<u>KRAV TIL HÅNDBLÆNDING AF MAD OG DRIKKE</u>	21

Mad og drikke

Mad og drikke markerer dagens gang. Det opfylder ikke bare vores behov for energi, men skal også smage godt og være omdrejningspunkt for fællesskab og hygge.

Kræftens Bekæmpelse råder alle til at spise sundt, bevæge sig og begrænse sit indtag af alkohol for at forebygge kræft.

Derfor bør der også til Stafet For Livet altid være muligheden for at træffe et sundt valg.

Ved at gøre den sunde mad lækker og tilgængelig, bliver det let at spise sundt.

Vælg produkter med Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket

Når I køber mad ind, kan I få stor hjælp af Nøglehuls- og Fuldkornsmærket. Ved at vælge varer med det ene eller begge mærker på, er I sikre på, at det er et sundt valg.

Mærkerne garanterer, at der er:

- Sparet på fedtet
- Sparet på sukkeret
- Sparet på saltet
- Flere kostfibre og fuldkorn



Produkter med Nøglehulsmærket og Fuldkornsmærket

Kig efter Nøglehuls- og Fuldkornsmærket på disse produkter:



- Müsli og andre morgenmadsprodukter
- Mel (se eksempler på bagværk under "Eftermiddagskaffe tips")

Brød og kornprodukter:

- Rugbrød
- Sandwichbrød
- Franskbrød
- Knækbrød
- Boller
- Rundstykker
- Pita
- Pølsebrød
- Burgerboller
- Wraps
- Pasta
- Ris
- Havregryn



Mejeriprodukter:

- Mælk
- Yoghurt (neutral eller med frugtsmag)
- Ost
- Frisk ost, fx hytteost og smøreost
- Syrnede mælkeprodukter



Fedtstof:

- Lette og bløde margariner, fx Becel
- Flydende margarine
- Madolier, fx rapsolie og olivenolie



Kød og kødprodukter:

- Kylling
- Kalkun
- Hakket oksekød (max 10% fedt)
- Hakket svinekød (max 10% fedt)
- Hakket kalvekød (max 10% fedt)
- Pålæg, fx. kylling- og kalkunpålæg, hamburgerryg, leverpostej, spegepølse



Grøntsager:

- Friske grøntsager fx gulerødder, squash, agurk, kartofler, aubergine, broccoli, kål, løg m.m.
- Frosne, tørrede og konserveres grøntsager
- Bælgrugter fx bønner



Fisk og skaldyr:

- Torskerogn
- Tun på dåse
- Fiskefrikadeller
- Makrel i tomat
- Sild
- Laks
- Ørred
- Rejer
- Rødspætter u/panering



Frugt:

- Alt slags frisk eller frosset frugt, fx æbler, bananer, pærer, blommer, ferskner, meloner, bær, vindruer, appelsiner osv.
- Frisk frugt og grønt lever altid op til nøglehulsmærket, selvom det ikke bærer mærket

Foto: www.larsbahl.dk

Forslag til frokost

Sandwiches og pastasalater er populære og lette frokostretter, som de fleste kan lide. Nedenunder er der både forslag til sandwiches og på pastasalater.

Sandwich m. fyld:

Til en sandwich vælges en slags brød, forskellige slags grønt (helst 2-3 forskellige slags) og en type fyld (se forslag efter punktet "Fyld"). Der kan evt. laves to slags sandwiches, så der er noget alle kan lide. Undgå for mange forskellige, da det kan give for meget spild.

Brød:

Sandwichbrød, rugbrød, boller, flutes og pitabrød

Grønt:

Salat, tomat, agurk, peberfrugt, bønnespirer, løg, revet gulerod, avokado m.m.

Fyld:

Kylling og bacon

Personer: 12

Ingredienser:

600 g kyllingebryst

12 skiver bacon eller kalkunbacon

Salt & peber

Dressing:

300 g fromage frais / skyr / kvark

3 tsk. karry

Salt & peber

Fremgangsmåde:

Kyllingen steges og krydres med salt og peber. Når kyllingekødet er kølet ned skæres det i skiver.

Ingredienserne til dressingen blandes og smages til med salt og peber. Lav evt. nogle med og nogle uden dressing.

Skinkesalat

Personer: 12

Ingredienser:

450 g fromage frais / skyr / kvark
¾ tsk. dijonsennep (eller efter smag)
6 spsk. finthakket purløg
1 ½ finthakket løg
600 g kogt skinke i tern / strimler
Evt. 3 finthakkede peberfrugter
Salt & peber

Fremgangsmåde:

Rør fromage frais, sennep, purløg, løg og evt. peberfrugt sammen. Tilsæt den kogte skinke og rør rundt. Smag til med salt og peber.

Tunsalat

Personer: 12

Ingredienser:

3 dåser tun i vand (á ca. 185 g pr. dåse)
3 finthakkede rødløg
Ca. 2-3 spsk. citronsaft
5 ½ dl fromage frais / skyr / kvark
150 g majs
150 g ærter
Salt & peber
Evt. 1 finthakket rød peberfrugt
Evt. dild/purløg

Fremgangsmåde:

Rør fromage frais med de hakkede rødløg og citronsaft. Smag til med salt, peber og evt. dild/purløg.

Hæld vandet fra tunen og bland tunen i dressingen, mens den moses fint.
Bland ærter, majs og evt. peberfrugt i. Smag til.

Torskerognssalat

Personer: 12

Ingredienser:

3 dåser torskerogn

2 dl fromage frais / skyr / kvark

1 ½ små finthakkede rødløg

1½ dl ærter

1½ finthakket peberfrugt

1½ dl finthakket dild (evt. tørret, dog i en mindre mængde)

Citronsaft

Salt & peber

Fremgangsmåde:

Kom torskerognen i en skål og mos den let med en gaffel. Tilsæt fromage frais og de øvrige ingredienser. Smag til med citron, salt og peber.

Rejesalat

Personer: 12

Ingredienser:

Ca. 500 g rejer (drænet vægt)

4 dl fromage frais / skyr / kvark

4 spsk. tomatpure + 4 tsk. sukker eller 4 spsk. ketchup

2 spsk. citronsaft

2 små finthakkede rødløg

2 tsk. paprika

Salt & peber

Evt. 1- 2 finthakkede peberfrugter

Fremgangsmåde:

Bland fromage frais, tomatpure og sukker, citronsaft, rødløg, paprika, salt og peber. Smag til inden rejerne blandes i til sidst.

Forslag til sandwiches (1 pers.):

1. forslag

- 2 skiver sandwichbrød
- 50 g stegt kylling i skiver
- 1 skive stegt bacon/kalkun bacon
- 2 spsk. karrydressing
- 2 blade salat
- 2 skiver tomat
- 2 tykke skiver rød peber
- 3 skiver agurk
 - Smør begge skiver sandwichbrød med dressing. Læg salat på den ene skive brød efterfulgt af kyllingskiver, tomat, agurk og peber. Den anden skive brød lægges på til sidst. Kan skæres over til to trekanter. Lad nogle være uden dressing.

3. forslag

- 1 grovbolle
- Ca. 3 spsk. torskerognsalat
- 2 blade salat
- En god håndfuld revet gulerod
 - Skær bollen over. Put salatblade på bunden og derefter torskerognsalat og gulerod. Kom evt. andet grønt i. Toppen sættes på til sidst.

2. forslag

- 1 grovflüte
- Ca. 3 spsk. rejesalat
- En god håndfuld revet gulerod
- 2 skiver tomat
- 3 skiver agurk
- 2 blade salat
 - Start med at putte salatblade på bunden og derefter rejesalat efterfulgt af agurk, tomat og gulerod. Toppen sættes på til sidst.

4. forslag

- 1 pitabrød
- Ca. 3 spsk. skinkesalat
- En håndfuld skåret salat
- En lille håndfuld små agurkestykker
- En lille håndfuld ærter
 - Put de forskellige ingredienser i pitaen skiftevis, helst to lag af hver ingrediens for at få det fordelt godt.

OBS: sandwichen skal indeholde min. 50 g grønt – ovenstående forslag lever op til dette krav

Pastasalat:

Pasta og pasta m. pesto kan varieres med forskellige slags fyld og evt. dressing, se *forslag nedenfor*.

Pasta

Personer: 12

900 g fuldkornspasta (75 g tørret pasta pr. person)

Fremgangsmåde:

Kog pastaen efter anvisning på emballagen. Skyl pastaen under rindende koldt vand, så den ikke så let klitrer sammen. Lad den køle ned inden den blandes med øvrige ingredienser.

Variation: brug evt. brune ris eller andre kornsorter i stedet for pasta

Pasta m. pesto

1 portion kogt pasta (se ovenstående)

Basilikumpesto:

Personer: 12

Ingredienser:

3 dl basilikumblade

3 fed hvidløg

1½ tsk. Salt

6 spsk. pinjekerner (ca. 60 g)

75 g parmesanost

1½ dl olivenolie

Fremgangsmåde:

Skyl basilikum, pil hvidløg, skær parmesanosten i mindre stykker og blend det med resten af ingredienserne i en blender. Smag til med salt.

Eller benyt ca. 2-3 glas færdiglavet basilikumspesto (å ca. 125 g. pr. glas)

Vend pestoen i den afkølede kogte pasta

Fyld:

- Peberfrugt
- Rødløg
- Salat
- Agurk
- Tomat
- Ærter
- Majs
- Broccoli
- Champignon
- Haricots verts (grønne bønner)
- Kikærter (dåse)
- Bønner (hvide, kidney)
- Små stegte kyllingestykker
- Skinke
- Tun
- Laks
- Ørred
- Røget makrel
- Ost fx salattern
- M.m.

Forslag til pastasalater:

1/3 – 1/2 af pastasalaten bør bestå af grønt

1. forslag

- 1 portion pesto pasta
- 6 tomater skåret i både
- 400 g ærter
- 250 g champignon i skiver
- Bland alle ingredienserne sammen

3. forslag

- 1 portion kogt pasta
- 3 dåser tun
- 1 snittet salathoved (iceberg)
- 400 g majs
- 1 agurk i små stykker
- 4 peberfrugter i mindre stykker
- 5-7 revne gulerødder
- Bland alle ingredienserne sammen.
Lav evt. en olie-eddikedressing (opskrift nedenfor) til, som holddeltageren selv kan putte på.

2. forslag

- 1 portion pesto pasta
- 6 tomater skåret i både *eller* 4 håndfulde soltørrede tomater skåret i mindre stykker
- 200 g rucola
- 4 kyllingefileter skåret i mindre stykker og stegt på panden
- Bland alle ingredienserne sammen

4. forslag

- 1 portion kogt pasta
- 3 pakker (å 125 g) skinke i tern eller strimler
- 1 snittet salathoved (iceberg)
- 2 store finthakkede rødløg
- 2 broccolibuketter skåret i mindre stykker
- 4 håndfulde (100 g) solsikkekerne/græskærkerne
- Bland alle ingredienserne undtaget kernerne, som først puttes på toppen til sidst som pynt. Lav evt. en grøn dressing (opskrift nedenfor) til, som holddeltageren selv kan putte på.

Dressinger

Alle dressinger er til 12 pers.

Karry-dressing

Ingredienser:
6 dl (ca. 500g) fromage frais / skyr / kvark
4 spsk. mangochutney
1-2 tsk. karry
1 spsk. citron (saft fra ½ citron)
Salt & peber

Bland alle ingredienserne sammen og smag til.

Grøn dressing

Ingredienser:
6 dl (ca. 500g) fromage frais / skyr / kvark
Krydderurter fx
3-4 spsk. purløg
3-4 spsk. karse
3-4 spsk. persille
Salt & peber

Bland alle ingredienserne sammen og smag til.

Olie-eddikedressing

Ingredienser:
6 spsk. olivenolie
2-3 spsk. vin- eller kryddereddike
Salt & peber
Evt. 3 tsk. dijonsennep

Bland alle ingredienserne sammen og smag til.

TIP: Undlad på forhånd at tilsætte pastasalaten dressing og giv holddeltagerne mulighed for selv at vælge

Eftermiddagskaffe tips

- Hvis der serveres kage, sørg for at der er mindst ét andet alternativ fx frisk frugt eller grovbrød/-boller (*opskrifter nedenfor*)
- Sælg evt. et mindre stykke kage sammen med et stykke frugt

Boller:

Boller m. tørret frugt

Ca. 12 stk.

Ingredienser:

50 g dadler (ca. 10 stk.)

50 g tørrede abrikoser (ca. 10 stk.)

150 g rosiner

3 dl vand eller mælk (erstat evt. 1 dl vand/mælk med appelsinjuice)

25 g gær

2 dl lunkent vand

1 dl olie

300 g fuldkornsmel/havregryn

Ca. 400 g hvedemel

½ tsk. kanel

½ tsk. kardemomme

1 tsk. salt

50 g hasselnødder

Fremgangsmåde:

Dadler og abrikoser klippes/skæres i små stykker og sættes sammen med rosiner i blød i de 3 dl vand/mælk i min. ½ time.

Gæren røres ud i det lunkne vand.

Tilsæt olien, fuldkornsmålet/havregrynene, kanel, kardemomme og salt.

Hak hasselnødderne groft og tilsæt dem til dejen.

Tilsæt dadler, abrikoser, rosiner og den væske de har stået i blød i til dejen.

Tilsæt gradvist mere hvedemel til dejen er fast, men stadig fugtig.

Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.

Sæt med en ske 12 boller på en bageplade med bagepapir.

Lad bollerne efterhæve 15-30 min.

Bag bollerne midt i ovnen i ca. 20 min. Ved 200°C.

Gulerodsbrud

ca. 12 stk.

Ingredienser:

25 g gær

½ L lunkent vand

1 dl olie

4 tsk. salt

2 spsk. sukker eller honning

300 g fuldkornsmel/havregryn

Ca. 550 g hvedemel

2 æg

200 g revne gulerødder

100 g solsikkekerner

Fremgangsmåde:

Rør gæren ud i det lunkne vand.

Tilsæt olie, salt og sukker.

Tilsæt fuldkornsmel/havregryn.

Tilsæt gradvist hvedemel.

Ælt dejen til den er smidig.

Lad dejen hæve tildækket i 30 min..

Riv gulerødder og afmål solsikkekerner.

Tilsæt (når dejen har hævet) revet gulerod, solsikkekerner og æg og rør – dejen skiller nærmest, det er meningen.

Sæt med en ske 12 rustikke boller på bageplade med bagepapir (6 stk. pr. plade).

Bag bollerne i ovnen ved 225°C i ca. 12-15 min.

OBS: Har du/l en god opskrift kan du let gøre den sundere ved at:

- Sørge for at $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ af melet er fuldkornsmel
- Udskifte margarine eller smør med olie eller oliemargarine. Forhold: 100 g smør/margarine = 85 g (1 dl) olie/oliemargarine (fx rapsolie)



Aftensmads tips

- Undersøg mulighederne for at få doneret eller i hvert fald få et tilbud på mad fra en kro, restaurant, cateringfirma el.lign. fra lokalområdet.
- Laver I selv maden, er nogle lette retter, fx
 - Salatbar: råkostsalat, grøn salat osv.
 - Kold kartoffelsalat m/u dressing
 - Pastasalat m/u dressing
 - Rissalater
 - Brød/flute
 - Kød: kylling, fisk, steg
- Grill
 - Undersøg om der kan anskaffes/lånes store grill
 - Skaf en grill-ansvarlig
 - Skaf kød til grill, fx kylling, koteletter m.m.
 - Lad evt. deltagerne selv medbringe kød til grillen
(OBS: de skal selv sørge for opbevaring af kødet)



Natmads tips

- Selvom det er sent og det skal være nemt, kan natmaden sagtens være sund og lækker fx
 - Server resterne fra dagen, så der så vidt muligt undgås spild *
 - Suppe med grøntsager, fx kartoffel-porre suppe, minestrone suppe (opskrift nedenfor)
 - Hotdog med fuldkornsbrød og pølser med min. 50 % kød
Eller brød, mini pizzaer, pirogger og pølsehorn (som alle skal indeholde fuldkorn i brødet)
 - Grød2go

Suppe

Minestrone suppe

Personer: 12

Ingredienser:

100 g bacon

2 løg

2 fed hvidløg

2 gulerødder

¼ hvidkål (200 g)

1 porre

3 stilke bladselleri

1 ds. grofthakkede tomater

1 ½ - 2 l suppe el. bouillon

125 g ærter

150 g friske eller frosne bønner

2 tsk. basilikum

1 tsk. timian

Ca. 50 g pasta (evt. suppehorn) el. ¾ dl løse ris

Salt og peber

Skær bacon i små stykker.

Rens grøntsagerne.

Hak løg og hvidløg.

Skær gulerødder og porre i skiver, selleri i terninger og snit kålen fint.

Bræk bønnerne i mindre stykker.

Rist baconen i en stor gryde, til det meste fedt er smeltet af.

Svits grøntsagerne heri – undtagen bønner og ærter.

Hæld suppe over de svitsede grøntsager.

Bland basilikum og timian i.

Kog suppen ved svag varme i ca. 20 min.

Drys pastaen el. risene i suppen sammen med bønnerne.

Kog suppen ca. 15 min.

Tilsæt ærter og kog videre 3-5 min.

Tilsæt salt og peber efter smag.

Suppen kan godt laves dagen før, *MEN* vent med at koge pastaen/risene og komme ærter og bacon i suppen til den skal serveres.

Server evt. brød til

Morgenmads tips

Morgenmaden skal give deltagerne en god start på dagen. Sørg derfor for, at der bliver serveret et varieret og mættende måltid, men hold samtidig morgenmadsudbuddet forholdsvis enkelt, for at undgå for meget spild.

Eksempler på morgenmad

- Brød med fuldkorn, fx boller, franskbrød, rugbrød, rundstykker (evt. fra frost)
- Pålæg, fx marmelade, smør, ost, kødpålæg,
- Frugt og grønt, fx gulerodsstave, hel eller udskåret frugt, udskåret agurk og peberfrugt
- Morgenmadsprodukter, fx havregryn, müsli mm.
- Surmælksprodukter, fx yoghurt, A38 mm.
- Overvej om det er praktisk med små portioner fx brikjuice, ¼ l eller ½ l mælk, små yoghurter, Grød2go (sol gryn). (OBS: kan give mere emballagespild)

OBS: se efter nøglehulsmærket på produkterne



Mellemmåltider/snacks til hele stafetten

Mellemmåltider mellem hovedmåltiderne er vigtige, for at holde kroppen kørende hos holddeltagende, som er fysisk aktive i løbet af Stafetten. Derfor er det en god idé, at deltagerne hele tiden kan købe et sundt og hurtigt mellemmåltid, det kan bl.a. være:

- Frisk frugt og grønt sælges:
 - Hele stykker
 - Udskåret fx melon pakket ind i husholdningsfilm
 - Udskåret blandet frugt i beholdere (poser, bægere/bakker m. låg)
- Tørret frugt, fx rosiner, dadler, figer, abrikoser, æbler m.m.
Nødder, fx mandler, chashew-, pistacie-, valnødder m.m.
 - Kan sælges i små poser, bægere el.lign. med forskelligt blandet tørret frugt og nødder
- Frugtstænger, fx Castus
- Grovbrød/-boller (se eksempel på opskrifter under afsnittet "Eftermiddagskaffe tips")

- Knækbrød, fx æble eller gulerodsknas fra Nyker, som kan spises som de er (kan købes i bl.a. Føtex, Bilka, Kvickly)
- Smoothies (hjemmelavet smoothies kræver blender – men man kan også købe smoothies færdiglavet)
- Snack frugt og grønt, fx "Frukt Fjolserne" (kan fås i COOPs dagligvarebutikker)
- **Undgå** Snackbar/müslibar, da mange af dem indeholder meget sukker.



Drikkevarer

Det er vigtigt, at der altid er mulighed for at få væske, særligt når det er varmt, og når man er fysisk aktiv. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man slukker tørsten i vand.

Sørg derfor hele tiden for at sælge:

- Vand

Derudover kan der sælges:

- kaffe/the
- juice
- mælk
- Evt. sodavand
- Evt. øl og vin

Alkohol:

- Vurder om det skal være et alkoholfrit arrangement eller ej
 - Må der indtages alkohol, vurderes det, om der skal sælges alkohol og/eller om folk selv må medbringe til eget forbrug

Kræftens Bekæmpelses anbefaling i forhold til alkohol lyder:

"Begræns dit forbrug af alkohol. Som mand bør du ikke drikke mere end to genstande om dagen. Som kvinde bør du ikke drikke mere end én genstand om dagen - det gælder både vin, øl og spiritus."

"Alkohol øger risikoen for mange typer af kræft, og risikoen øges betydeligt, hvis man drikker og ryger samtidigt."

HUSK: det er et familiearrangement

Donorer

Hvem kan man kontakte?

- Fødevarerbutikker
- Forretninger
- Grønthandlere
- Slagtere
- Fiskehandlere
- Bagere
- Special/delikatess forretninger
- Cateringfirmaer
- Caféter
- Restaurationer
- Kantine ifm. sportshal
- Nærliggende kantine/storkøkken som kan benyttes i forbindelse med tilberedning
- Evt. større virksomheder

Andre

- Isenkræmmere, få evt. doneret redskaber fx knive, skærebrætter, skåle osv. (*kan bruges år efter år*)
- Blomsterbutik, få evt. doneret blomster til borde
- Stofbutik, få evt. doneret stof til duge til bordene (*kan bruges år efter år*)

Hvad kan der lægges vægt på ved kontakt til donorer?

- Gør opmærksom på, at de støtter en god sag
- Hvis det er muligt, kontakt dem personligt
- Mulighed for at gøre reklame for dem på dagene, fx ophænge bannere

- Sørg for ikke at bede om mere end der er brug for, lav evt. en ordning med at kunne levere overskydende fødevarer tilbage
- Gør det så vidt muligt til en god oplevelses for donorerne, så de vil være med året efter
- Inviter donorer til at besøge stafetten, deltage og/eller opstille en stand

HUSK:

- At koordinere med Sponsorgruppen, så mulige donorer ikke bliver kontaktet af flere grupper
- At takke donorerne i forbindelse med en fællessamling
- Andres tips, evt.:
 - Send julekort/takkekort
 - Have samme kontaktperson (frivillig) år efter år der kontakter donorer

Praktiske overvejelser

Undersøg hvor mange der skal laves mad til:

- Sælg madbilletter på forhånd til holddeltagerne
- Få en tilbagemelding fra hver holdkaptajn med antal holddeltagere der ønsker mad
- Send forud for arrangementet en bestillingsseddel til bestilling af mad ud til holddeltagerne
- HUSK: der skal beregnes mad til gæster

Frivillige

- Antal frivillige vurderes ud fra, om I selv laver maden eller om I får andre til det, samt hvor mange holddeltagere der forventes at komme
- Lav en plan over arbejdsfordelingen med tidsangivelser, så alle er klar over, hvem der laver hvad hvornår

Hvad er der til rådighed?

- Faciliteter fx køkken, kantine
 - Køleskab, komfur, fryser, el-kedel, kaffemaskine, andre el-artikler
- Redskaber fx skåle, knive, røredskaber, skærebræt osv.
- OBS: overvej muligheder og begrænsninger inden I går i gang med planlægningen af maden

Fastsættelse af priser

- Overskuddet går til Kræftens Bekæmpelse, sørg derfor for at få doneret så meget som muligt og tage et rimeligt beløb for mad og drikkevarer
- Reklamer på pladsen med at der sælges mad for at få solgt, så meget som muligt
- Hvis maden købes hos fx en restaurant eller butik, kan man sælge maden til deltagerne for en lidt højere pris end indkøbsprisen, og derved få en lille fortjeneste
- Overskydende mad og drikkevarer kan evt. leveres tilbage til leverandøren/donoren (hvis der er en aftale herom) eller man kan sælge det billigere søndag (OBS: kun uåbnede fødevarer eller korrekt opbevarede madvarer – se afsnittet ”Krav til håndtering af mad og drikke”)

Salg af mad og drikke bidrager væsentligt til stafettens overskud, så husk at sætte priser efter jeres udgifter, så det på den ene side er en rimelig pris folk vil betale og samtidig giver et godt overskud.

Forslag til fordeling af pris.

Frokost: 40 kr.

Kaffe: 25 kr.

Aftensmad: 75 kr.

Natmad: 35 kr.

Morgenmad: 35 kr.

Hele arrangementet koster 175 kr. pr. pers.



Service

Få så vidt muligt service doneret

- Engangsservice
 - Tallerkner
 - Bestik
 - Plastikkrus /glas
 - Servietter

Krav til håndtering af mad og drikke

Stafet For Livet er et lejlighedsvist arrangement og er derfor som udgangspunkt fritaget for autorisation. Dette betyder dog ikke, at du som ansvarlig for mad og drikke ikke behøver tænke på hygiejnen. Det er vigtigt at sørge for grundig rengøring og korrekt opbevaring og håndtering af maden. Det kan komme til at gå ud over mange mennesker, hvis maden ikke er blevet behandlet korrekt.

Til lejlighedsvisse arrangementer er der ingen begrænsninger for, hvilke typer mad og drikke, der må håndteres, så længe de generelle krav i fødevarelovgivningen er overholdt.

Du skal sørge for at overholde følgende krav ifølge fødevarelovgivningen:

- En fødevare må ikke være sundhedsskadelig eller uegnet til at blive spist af mennesker
- Du skal sikre sporbarhed, dvs. at du skal vide, hvorfra du modtager samtlige mad- og drikkevarer
- Sørg for at have den nødvendige plads og de nødvendige faciliteter til rådighed til håndtering og opbevaring af maden, fx køleskab
- Der skal være mulighed for at vaske hænder (såfremt det ikke er muligt, anvendes håndsprit (desinfektionsmiddel) og/eller handsker

Gode råd omkring hygiejne:

- Vask hænder før og efter du går i gang med tilberedning/håndtering af mad, efter toiletbesøg og mellem tilberedning af forskellige typer mad
- Host/nys i albuen/armhulen – ikke i hånden
- Hold rå mad adskilt fra færdiglavet mad
- Hold rå kød og grøntsager adskilt
- Skyl frugt og grønt
- Brug ikke det samme køkkenredskab til flere forskellige ting
- Brug handsker, hvis du har sår eller rifter på hænderne
- Smag aldrig maden til med fingrene og brug en ren ske ved hver tilsmagning
- Sørg for hyppigt at skifte karklude (altid efter du har tørret kødsaft op - brug evt. køkkenrulle, når du tørrer kødsaft op), viskestykker mm.
- Server ikke rester, der har været serveret og som har stået fremme, men kun rester, der har været opbevaret på køl
- Sørg for at kødet er gennemstegt

HUSK

- Rengøringsartikler
- Rengøringsmidler
- Karklude, viskestykker, forklæder...
- Affaldsposer
- Evt. handsker
- Evt. desinfektionsmiddel til hænderne

Sådan vasker du hænder:

- Tag fingerringe af
- Skyl hænderne under rindende vand
- Kom sæbe på hænderne, fordel sæben godt, og vask hænderne i 10-15 sekunder. Vær opmærksom på at få vasket håndflade og håndryg, tommelfinger, mellem fingrene, fingerspidser og negleområder
- Det kan også være nødvendigt at vaske håndled og underarme, hvis de kommer i kontakt med fødevarer
- Skyl til sidst omhyggeligt al sæben af under rindende vand
- Tør hænderne