



TEKST og FOTO: KOMKONS.Berit Holm Lewis

En mere næringsrig kantine

I sidste nummer af august gav ernærings-ekspert Marie Steenberger en mindre positiv vurdering af maden på Svanemøllens Kaserne. Nu har kantineen sadlet om. FAKtuelt har inviteret Marie tilbage og denne gang uddeler hun roser. Kantineen er på blot 2 måneder gået fra en score på 3 til 10 for det næringsmæssige indhold i maden.

Godt førstehåndstryk

30. september kl. 12. mødes jeg med Marie Steenberger udenfor kantineen på Svanemøllens Kaserne i silende regnvej. På vejen ind ad døren mødes vi af en mand på vej ud, der gumler på et æble. "Det lover jo godt" smiler Marie. Inde i cafeteriet lægger Marie også straks mærke til, at der dufter. Det lover også godt. Oppe ved buffeten udbryder Marie: "Hold da op - de har godt nok oppet sig". Hun er begejstret for udvalget. "Der er flere farver, flere grøntsager, grov pasta og brune ris. Og så er der endda kommet fine skilte på, der gør det lettere at navigere imod det sunde. Der er heller ikke så meget fedt mere - bl.a. er majonæse-salaterne væk."

Større smag og mindre fedt

Vi tager for os af retterne og sætter os ned og studerer dem nærmere. Marie bemærker, at de varme retter med kød er blevet suppleret op med grøntsager. "Det er godt for så er der mere næring og mindre animalsk fedt". Pastasalaten er også god, for den har fået selskab af pesto. "Det er rigtig godt, for der er gode planteolier i pesto, og det giver en god smag. Hvis der er meget smag i form af krydderi og krydderurter, så er det ikke nødvendigt med al den fedt, for at maden skal smage af noget."

Kartoffelsalaten med tun vækker også begejstring. Marie lægger mærke til at den består af friske kartofler

Marie Steenberger

Marie Steenberger er coach og ernærings ekspert. Hun er uddannet fra henholdsvis Manning Inspire, Suhrs Seminarium og Stresseksperterne. Marie Steenberger ejer firmaet Lifematters. Læs mere på www.mariesteenberger.dk

- ikke kartofler fra glas, hvilket igen giver mere næring. Dog ser det ud som om kartoflerne er fra dagen før.

Lasagnen er uden kød og med porrer. "Det er godt, men der er lige lovlig mange tomme kulhydrater i pastaen", mener Marie. "Hvis man skulle have gjort det helt perfekt, kunne man have brugt grove lasagneplader eller pasta med spinat."

Sunde snacks

Som noget andet nyt, er Marie glad for at se, at kantinen nu sælger sunde snacks i form af skrællede gulerødder og poser med nødder og rosiner. Dem opfordrer hun os alle til at købe, for der er gode proteiner og fedtstoffer i nødderne. "Der er også gode e-vitaminer, som er en antioxidant, der bl.a. beskytter mod hjertekarsygdomme og kræft." Priskonceptet er stadig et problem. Maden er blevet bedre, men konceptet med at skulle vælge mellem en "alt-du-kan-spise" buffet og så en varm ret, falder stadig ikke i Maries nåde.

Marie får en lille snak med Kantineleder Grethe Zöllner, som fortæller, at hun presser på for, at forsvaret skal indføre forslaget om betaling per vægt i stedet. Det synes Marie er et rigtig godt koncept. "Så undgår man at overspise, som man har

en tendens til, hvis man har betalt for en buffet. Det er ikke længere et spørgsmål om enten eller - i stedet kan man vælge hvad man vil spise og hvor meget. Man kan altså vælge at spare på både kalorier og penge."

Fra scoren 3 til 10

Overordnet set har Marie altså ros til overs for køkkenet. Til slut beder jeg Marie vurdere maden på en skala fra 1 til 10 - før og efter. De positive betragtninger går igen i scoren:

Næringsmæssig score:

Før: 3

Nu: 10

Smagsmæssig score:

Før: 3

Nu: 9

"Det er noget af den bedste kantinemad, som jeg har set, som laves internt."

Som en medarbejder, der dagligt indtager kantinens mad, må jeg give Marie ret. Kantine har oppet sig - især lige netop i dag, hvor Marie er på besøg. ■



Næringsmæssig score: 10 kokkehuer

Smagsmæssig score: 9 kokkehuer

