

## Stege madlavning

Dette dokument forsøger at samle lidt erfaringer om mad på Stegelejr. Lavet efter 2 år som madansvarlig for ca 40-50 børn og 12 voksne. Skrevet af Mikkel Schiøtz, 2015.

Først lidt betragtninger om måltider, dernæst forslag til første indkøbsliste som også kan bruges som senere huskeliste.

**GENERELT RÅD (Især til alle kvinderne som elsker at variere): Undlad for stort udvalg. Børnene tager alligevel fra den ene ende af buffeten, og er fuldstændigt ligeglade med om der f.eks. er to slags ost, to forskellige marmelader etc.!!** Hellere mere af færre ting.

Desuden har jeg holdt den filosofi at Stege ikke nødvendigvis skal prioritere de bedste råvarer og økologi, børnene overlever også en uge på Aldis salami, Nettos ost etc. :-)

2014 kostede første dags indkøb ca 2500 kr, ialt blev brugt ca 16.000 på mad inkl grillmad, burgere, bagerbrød etc.

## Morgenmad

Traditionelt købes ca 6 brød hos bageren. Økonomisk vil det bedre kunne betale sig at lave boller i ovnen, dvs købe store mængder af brød.

Netto plejer at have meget billigt (ca 20 kr/kg) frosne meget grove boller (frokoststykker eller lignende). Desuden kan man have miniflutes (koster ingenting, 50 øre per flutes), kan bruges til både morgenmad og aftensmad)

2013 og 2014 kombinerede vi: lidt færre brød (typisk 6) og en ovnfuld boller.

Derudover:

- Smør
- Ost i skiver
- Marmelade (typisk bare jordbær i blå bøtter)
- Salami og evt rullepølse
- Pålægschokolade lys+mørk
- Havregryn (der spises MEGET lidt, men kan afhænge af børn. 2-4 pakker på hele lejren)
- Cornflakes (endnu mindre, 2014 blev der spist mindre end 500 gr !)
  
- Juice (æble + appelsin). Der drikkes ikke over 2-3 l per dag (se totalindkøb nederst)
- Mælk, 1-2 l per dag

## Frokost

Frokosten har nogle basale elementer (se nedenfor) men kan med fordel varieres lidt.

Variationerne kan være:

- Pastasalat med pasta fra dagen før, frosne ærter, lidt majs og pesto)
- Rissalat (som pastasalat)
- ”Pølsemix” eller lignende fra dagen før.
- Lun leverpostej med bacon (KÆMPE hit). 2,5-3,5 kg leverpostej (5-6 pakker) varmet i god tid i ovn, og hvis der er tid: Bacon. Jo mere jo bedre.

Basale frokostvarer:

- Rugbrød (5-6 pakker per dag, Aldis store pakker)
- Evt restfranskbrød fra morgenmaden
- Tunsalat (tun, mayonnaise eller græsk yoghurt, majs, salt, peber). Mindst 6-8 dåser tun per dag. Her kan børnene på madholdet selv improvisere.
- Makrel i tomat, hældt ud i skål, 8-10 dåser per dag
- Mayonnaise. Bemærk: Bruges græsk yoghurt til tunsalaten skal der ikke bruges mere end 3-4 tuber mayonnaise på hele ugen.
- Salami
- Remoulade (igen færre end man tror, 3-5 på lejren inkl grillaften og burgere)
- Ristede løg
- Evt Ost
- Evt Torskerogn (en pakke per dag max)
- Smør
- Leverpostej (Meget lidt, 50 gr per dag **med mindre** der laves varm leverpostej, se ovenfor)
- Kogte æg, 30-50 stk
  
- Saftevand (se total indkøb senere, der bruges MEGET)
- En enkelt mælk

## Eftermiddag eller altid tilgængeligt

Frugt, gulerødder, vandmelon, æbler etc vækker lykke. Ex 1-2 vandmeloner per dag.

## Aftensmad

Ingen generel mad, men lidt mål fra tidligere så man har det:

- Kogt pasta (skruer er nemmest): der spises ca 5 kg, men kog gerne 6 kg så er der pastasalat.
- Kartoffler: 14 kg var passende i 2013
- Ris: 6 kg passer meget godt.
- Grillmad: 2013 købte vi 60 kotelletter (ca 9 kg), 15 bøffer til de voksne (ca 3 kg), 6 kg pølser (**køb NORMALE store, ost etc forsvinder i mængden**). Ialt 340 g kød per person !!

**Vigtigt: Køb gode grillkul (ca 10 kg til den store grill per gang, 3 til små grill, MINDST 15 kg til Nyord men gerne ekstra). Billige brænder for hurtigt.**

- 2013 lavede vi kødsovs fra grunden: 8 kg kød, 20 ds flåede tomater, 2-3 kg gulerødder, 6-8 løg, Bouillionterninger.
- Burgere: Hvis man bestiller tidligt (helst lørdag, de får vist varer i Brugsen mandag og onsdag) eller leder godt får man 100gr bøffer frosne, ellers er der 50g. 2013 spiste vi 150 små og 80 store (men der blev spist op !!!). Dvs 1 stor og 3 små til hver i snit!. 3-4 salathoveder, 5-6 agurker, mange tomater.

Husk boller, salatdressing, ketchup, sodavand. Evt sennep + remoulade. Pap-tallerkener eller bakker, servietter.

- Skal der salat til maden: 1-2 iceberg og 5-6 agurker rækker, 10-20 tomater.

## Første indkøb

Næsten alt fås billigst i Aldi.

### Non-food:

- Kaffefiltre (1 pakke)
- Køkkenrulle (mindst 10-20)
- En lille pakke toiletpapir
- Opvaskebørster, 4-5
- Opvaskemiddel, 2-3
- Sorte affaldsposer, 3 ruller
- Grillkul (til lørdag aften eller mere). Der bruges mindst 30-40 kg ialt, køb gode.
- 1 liter tændvæske.
- En rulle fryseposer
- 1 rulle alufolie
- Hvide billige plastikkopper (2 \* 80)

### Ikke på køl:

- Rugbrød: MINDST 10-15 store, der spises 20-30 mindst
- Evt miniflutes eller frosne grovflutes, mange.
- Makrel i tomat, 20-30 (der spises typisk over 50)
- Tun i vand 20-30 (der spises 30-40)
- Majs, 5-10 store dåser
- En pose løg til diverse (pastasalat, tunsalat, salat etc)
- Ristede løg (ca 1 kg)
- Pålægsschokolade, lys + mørk, 3-4 pakker af hver
- Marmelade, bare Jordbær i blå spande
- Mayonnaise, 2 \* 500 g
- Remoulade, 2
- Salatdressing (en 1000 island og en hvid f.eks.)
- Kaffe (4 pakker)
- Sukker (et kg f.eks.)
- Torskerogn
- Juice (5 \* 1,5l æble, 5 appelsin)
- 2 pakker havregryn
- 1 lille pakke cornflakes
- Saftvand (koncentreret, Aldi plejer at have 1l flasker 1:10 eller deromkring). Der drikkes vel 60 l blandet om dagen, køb mindst 20 l koncentreret (2 slags f.eks.).
- Øl til de voksne, ca 1 kasse, dåseøl er nemmest.
- Evt vin til de voksne.
- Nogle poser chips til de voksne
- Evt sodavand til de voksne.
- 1/2 liter billige vand, 40 flasker til at have med i bådene.
- Muslibarer til langture og andet (50-60 stk).

**Frugt og grønt (køb mindre af gangen hvis det er meget varmt):**

- Iceberg 3-4
- Agurker, 10
- Æbler
- Vandmelon
- Gulerødder

**Kølevarer:**

- Græsk yoghurt til tunsalat (1-2, husk begrænset kølekapacitet)
- Mælk (8 l f.eks.)
- Kærgården, 10-15
- Ost i skiver
- Salami i skiver
- Rullepølse
- Evt en pose frosne ærter til pastasalat
- Æg (Drop økologiske, store bakker, knap 50 per dag !!!)

**Evt aftensmad første lørdag til lederne (Grill + miniflutes + salat?)**

**Bestil gerne burgere i Brugsen lørdag**, de kan næppe bestille søndag og levere før onsdag formiddag (stress hvis det leveres samme dag det skal bruges). Bestil til afhentning senere. Se ovenfor mængder. **Husk bestil også burgerboller.**

2013 var det for sent at bestille, der købte vi ALLE burgere i 7 supermarkeder i Stege !!!!!