

KOSTPOLITIK PÅ GERLEV

”Faglighed - kærlighed – omtanke”

Lækker, sund og nærende kost til vores aktive elever og kursister er det vigtigste for os, og på Gerlev Idrætshøjskole laver vi mad efter princippet ”Jord til Bord”.

Det betyder, at vi laver mad efter årstiden og meget gerne vores egne grøntsager, frugter og krydderier. Vi spiser kål om vinteren, saftige tomater og friske salater om sommeren fra køkkenhaven og vores egne æbler fra frugthaven om efteråret. Og vi laver varierede menuer fra dag til dag netop for at sikre, at vi bruger de råvarer, der er til rådighed den dag.

Bæredygtighed er et naturligt valg for os

Gerlev vil leve op til verdensmål 12 om bæredygtigt forbrug og produktion og reducere vores klimaaftryk. Vi bruger derfor så lokale varer som muligt og arbejder på at reducere vores madspild. Hellere et æble fra frugthaven end en avocado fra Mellemøsten.

Vi vil gerne så vidt muligt være selvforsynende med grønt og frugt og har vores egen køkkenhave, frugthave og vores egen mark, hvor de friske grønne råvarer dyrkes og tilberedes af vores elever og dygtige ansatte.

Vi stiller desuden store krav til vores lokale leverandører om bæredygtighed i deres produktion og sikrer, at kvaliteten altid er helt i top på alle råvarer, vi bruger til vores elever og kursister.

Kød er ikke en daglig spise på Gerlev, for gennem maden vil vi gerne berige vores elever og kursister med andre, mere bæredygtige næringskilder end netop kød. Også til aktive mennesker med stort energibehov.

Økologien står i centrum i Gerlevs madlavning

For os betyder det noget, at vores mad er lavet af friske, økologiske råvarer, og at farverne og smagene vækker og udfordrer vores sanser. Vi har en nysgerrig og legende tilgang til maden, og på Gerlev er der rig mulighed for at udforske og lade sig inspirere gennem maden.

På Gerlev laver vi så vidt muligt alt fra bunden. Vi bager bl.a. vores eget, økologiske brød hver dag. Og vi sigter mod bronzemærket i økologi.

Specialkost til dig med særlige behov

Kosten er en vigtig del af et ophold på Gerlev Idrætshøjskole. Derfor skal der være plads til elever og kursisters særlige behov, der bunder i principielle personlige, religiøse eller medicinske årsager.



Vi imødekommer derfor både vegetar-, pescetar- og veganerønsker. Ligesom vi rummer diæter som fx gluten- og laktoseintolerance. Ved tilmelding til vores kurser beder vi dig derfor skrive, hvis du har særlige behov for specialkost.

Vi serverer i alt 6 måltider om dagen opdelt i 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.