



# Inspirationsbog

*Om kunsten at gøre køkkenarbejde belastende og farligt*

I denne lille kogebog har vi samlet en række spændende opskrifter på, hvordan man indretter et køkken i en daginstitution så køkkenmedarbejderen kan få en rigtig belastende hverdag.

Når der hver dag skal koges havregrød, laves frokost og bages boller til en hær af børn, er det jo vigtigt at medarbejderen har et udfordrende arbejdsmiljø.

Opskrifterne er specielt skrevet til dig som er ansat i en institution som skal til at bygge eller ombygge et køkken. Og til dig der er ansat i kommunens tekniske afdeling, og som er med til at beslutte hvordan køkkenerne skal indrettes.

Vi håber, du får en masse gode ideer til indretningen.  
Rigtig god fornøjelse!

P.S. På [www.arbejdsmiljøweb.dk](http://www.arbejdsmiljøweb.dk) kan du finde en vejledning om hvordan man også kan indrette daginstitutionskøkkener: "Godt arbejdsmiljø i det gode køkken" (til ansatte i daginstitutioner)

[www.arbejdsmiljøweb.dk](http://www.arbejdsmiljøweb.dk)



www.TabulaRasa.biz

# Det fladpandede

Opskrifter på dårlig indretning af køkkener i daginstitutioner

# Køkken

Nu til både daginstitutioner og kommunens tekniske afdeling!





# Pladsforhold

## *Klemt køkkenmedarbejder i presset citron*

- Tag først en frisk køkkenmedarbejder (de grønne fra teknisk skole er de bedste).
- Anbring køkkenmedarbejderen i et lille aflangt køkken. Køkkenarealet må ikke overstige 12 m<sup>2</sup>. For at få det bedste resultat skal du sørge for at der heller ikke er for højt til loftet.
- Placer inventar, tekniske hjælpemidler og materialer så der ikke er mulighed for at køkkenmedarbejderen kan bevæge sig frit omkring.  
Pas på med at give for meget plads da indretningen bliver for funktionel (en god tommelfingerregel er at der maksimalt må være 1,20m ud for de enkelte arbejdssteder).
- Lad nu køkkenmedarbejderen stå og hæve ved 29 grader. Det er meget vigtigt at hun ikke bevæger sig for meget. Hæng eventuelt emhætten upraktisk, så hun løbende knalder hovedet mod den.
- Mens køkkenmedarbejderen hæver, placerer du kogeboard, ovn, opvaskemaskine og skuffer lige overfor hinanden, så der bliver et absolut minimum af arbejdsplads.
- Når køkkenmedarbejderen har fået en dejlig blå kulør, er retten klar til servering.  
Klem masser af sur citron udover medarbejderen og drys rigeligt med dårlig ryg.

# Placering af vask

## *Velhængt skulder med kogte tæer*

For at lave denne lille delikatesse, skal vasken være placeret så langt væk fra komfuret:

- Tag først en stor tung gryde med kartofler. Fyld den godt op med vand. Vandet opvarmes på komfuret i køkkenets ene ende.

- Placer derpå vasken så langt væk fra komfuret som muligt (det er vigtigt at vasken er så lille at den ikke kan rumme bageplader).

- Lad nu en køkkenmedarbejder bære gryden med kogende vand hen til vasken. Sørg for at gryden rigtig når

at tynde så arme og skuldre begynder at ryste.

- På den lange vej fra komfur til vask, skal der spildes så store mængder kogende vand at det skolder både lår og tæer.

- Hvis køkkenmedarbejderen når hen til vasken, skal du undgå at der er for meget bekvem bord-plads ved siden af vasken.



# Arbejdshøjde

## *Sprængt nakkekam med rygsoufflé*

Denne ret er en yndet spise, og du kan være sikker på at blive populær når du serverer den.

- Udvalg en køkkenmedhjælper, gerne af lidt ældre dato, og ælt ryghvirvlerne grundigt med gode tunge løft.
- Anbring den æltede køkkenmedhjælper foran et lavt køkkenbord. Brug endelig ikke borde der kan indstilles i højden, da det forhindrer nakken i at sprænge.
- Når køkkenmedarbejderen er blevet godt mør, stiller du hende foran komfuret for fuldt blus. Sørg for at

komfuret er fast. Det er en uskik at bruge komfurer der kan indstilles i højden.

- Lad nu køkkenmedhjælperen stå og simre. Efter et par timer vil du opdage at nakken får en god og sprød skorpe, samtidig med at ryggen ganske langsomt bliver som den lækreste soufflé.
- Server retten med en god årgang Chateau-Neuf-du-Arbejdsskade der har ligget på køl mens du tilberedte retten.





# Indeklima

## *Varmtrøgede øjenæbler i svedperlesovs*

På en rigtig kold vinterdag er der intet der luner som en dampende varm køkkenmedhjælper. Her har du en nem og lækker opskrift:

- Dyp først køkkenmedarbejderen i et ophedet køkken (brug endelig ikke ventilator, og ikke noget med mulighed for udluftning).
- Dup huden med rigelig vanddamp fra gryder og kander.
- Når køkkenmedarbejderen har opnået en opløst

konsistens, anbringer du hende foran et uafskærmet vindue i den bagende sol.

- Lad hende nu stege i sit eget fedt en times tid (emhætter kan ikke anbefales).
- Smag til med rigelige mængder stegeos (hellere for meget end for lidt).
- Servér retten mens den endnu er dampende varm og lækker!

# Den ideelle *køkkenmedarbejder*

