

MEYERS  
FROKOST  
KØKKEN

DEN  
GRØNNE

## EN FROKOSTLØSNING FRA PLANTERIGET

Oplev en frokost, der hylder planteriget og skubber til grænserne for, hvad vegetarisk mad kan være. Med grøntsagerne i centrum, sæsonen som rettesnor og verdens store køkkener som udsyn, serverer vi en frokost, der sender jer mætte, energifyldte og inspirerede tilbage til arbejdsdagen.



30-60% økologi



## En helt grøn frokost

I Nordhavn har vi etableret et køkken, der udelukkende arbejder med grøntsager. Her tilbereder vores kokke en 100% vegetarisk frokost til virksomheder og kontorfællesskaber i København og omegn.

Den Grønne kan nydes alle ugens fem dage, eller tilvælges Livretter så mange dage, det ønskes.

### EN GRØN BEVÆGELSE

Grøntsagerne har altid spillet en central rolle i vores frokostkøkken og på de 15 år, vi har leveret frokostmåltider, er der sket en tydelig bevægelse i retning af en grønner madkultur i Danmark – for sundhedens, planetens og velsmagens skyld.

Det gælder også for kunderne i vores frokostkøkken, som i stigende grad efterspørger én eller flere grønne dage om ugen.

Med Den Grønne træder vi et skridt længere ind i det grønne landskab og flytter grænserne for, hvordan et vegetarisk måltid kan se ud.

Vi trækker flittigt på de projekter, der allerede foregår i vores gastronomiske værksteder. Her dyrker vi forskellige forædlingsmetoder som fermentering, tørring, røgning, syltning mm., som alle giver dybde og ekstra smag i det grønne køkken. Derudover arbejder vi med tempeh og bælgfrugter, der er gode, grønne proteinkilder, som giver mæthed til de vegetariske måltider.

Alt sammen for at tilbyde en vegetarisk frokost, der giver den fylde, velsmag, mæthed og tilfredshed, som mange af os er vant til at forbinde med råvarer fra dyreriget.

I vores grønne køkken bygger vi videre på de erfaringer, vi allerede har gjort os gennem tiden f.eks. på vores grønne madkurser og i arbejdet med opskriftudviklingen til vores grønne kogebog 'Meyers Grøn Mad'. Alle disse erfaringer kombinerer vi med ny udvikling i vores grønne værksted i Nordhavn.

## Grøn velsmag

Et vegetarisk måltid, der fungerer, kræver at man gør sig særlig umage med at få det bedste ud af planterigets råvarer. Derfor arbejder vi med det grønne måltid ud fra en række grundprincipper:

**SMÆK PÅ SMAGEN:** Grønne måltider lægger i særlig grad op til en rundhåndet brug af krydderier og en målrettet tilsmagning, der får det bedste frem i de grønne råvarer. Vi arbejder aktivt med grundsmage, konsistenser, farver, aromaer m.m., så måltidet får både friskhed og tyngde.

**GRØN UMAMI:** Oplevelsen af smagsfylde og tilfredshed hænger som regel sammen med en passende intensitet af grundsmagen umami. Vi dyrker den grønne umami, der giver fylde og velsmag til vegetariske måltider.

**SÆSONERNE SOM LEDETRÅD:** De mange fantastiske grøntsager, der vokser tæt på os, vil være kernen i vores menuer. Det giver den bedste spisekvalitet året igennem, og man oplever at årstiderne skifter på tallerkenen. For at få den størst mulige variation forener vi det lokale og regionale med råvarer fra ikke helt så nære egne.

Vi tildeler grøntsagerne den absolutte hovedrolle og giver muligheden for at tilvælge den grønne frokost 1-5 dage om ugen, alt efter hvor grøn, man ønsker at være.

**VISDOMMEN FRA VERDENSKØKKENERNE:** Inspirationen fra hele verden er afgørende, når man skal skabe tilstrækkelig variation over længere tid. Det gælder ikke mindst i det grønne køkken, hvor f.eks. de indiske, japanske, libanesiske og mexicanske køkkener giver fantastiske idéer til et levende grønt køkken fuld af smag.

**FORÆDLING I FOKUS:** I Nordhavn, hvor vi holder til, disponerer vi over betydelig kapacitet og kompetence i forskellige forædlingsmetoder som fermentering, tørring, røgning, syltning mm., som alle giver dybde og ekstra smag i det grønne køkken.

**ÅBEN FOR NY INNOVATION:** Den grønne bølge er i fuld gang. Et levende grønt køkken er et køkken, der hele tiden kigger ud over sig selv og går i dialog med nye idéer til tilberedningsmåder og retter.

**ØKOLOGI:** Med det økologiske spisemærke i bronze har Den Grønne en økologiprocent på 30-60.



## Den Grønne frokostmenu

Et grønt måltid skal have sin egen identitet og lægger op til flere retter, spreads, dressinger, brød og toppings, der supplerer hinanden. Hver dag tegner der sig et tydeligt smagsmæssigt tema – for eksempel inspiration fra et bestemt verdenskokken, som i eksemplet nedenfor. Vores frokost er bygget op om to retter, der består af fem forskellige dele, som tilsammen giver en fuldendt smagsoplevelse. Derudover består frokosten af små anretninger, der er oplagte at spise på eller med brød.

### MENUEKSEMPEL

#### DEN ENE

Typisk en sammenkogt ret af sæsonens grøntsager sammen med mættende proteiner i en krydret sauce. Ved siden af serveres fire slags tilbehør som fyldige salater, toppings, saucer, korn eller bælgfrugter.

- Cremet korma-karry med butternutsquash, porrer, rodfrugter og kikærter
- Topping: koriander, spinat, chili, mynte-raita og blommechutney
- Brune ris med ærter, kardemomme og sennepsfrø
- Ristet kokos og sprødristede løg

#### DEN ANDEN

Helstegte grøntsager eller grønne proteinkilder som falafler, samosa eller rødbededeller. Ved siden af fire slags tilbehør som fyldige salater, toppings, saucer, korn eller bælgfrugter.

- Bagt blomkål med tandoori og yoghurt
- Krydderurtesalat
- Marineret kål med gurkemeje og karry
- Tørrede frugter: rosiner, dadler og abrikos
- Sprødristede mungbønner

#### DESUDEN

Smørbare spreads, postejer, skiveskårede delikatesser og grønt pålæg, som er oplagt at servere med brød.

- Creme af selleri, cashew og bukkehorn
- Aloo tikki (kartoffelkager med ærter og kikærtemel)
- Bagte gulerødder og crudité med cremet kokos

#### BRØD, OST, KAGE OG SHOTS

Tre slags brød hver dag, sunde shots af friskpresset frugt og grønt hver onsdag og hjemmebagt kage hver torsdag. Oste én eller flere gange om ugen kan tilkøbes.

- Rugbrød, hvedebrød og naanbrød med nigellafrø
- Shots: æble - senna - ingefær
- Udvalgte nordiske og europæiske oste
- Kokosmakron med mørk chokolade

## En fleksibel frokost

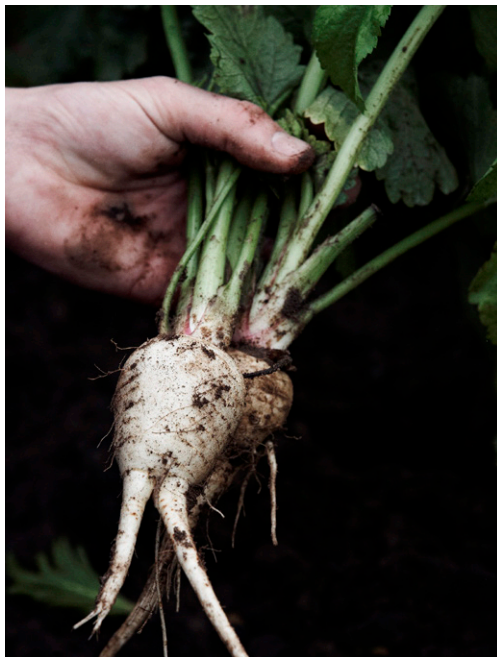
Fleksibilitet er noget, vi vægter højt, og derfor giver vi jer muligheden for at vælge Den Grønne alle fem dage eller i kombination med Livretter.

#### PRIS

12-20 kuverter 59,00 eks. moms pr. kuvert  
21-40 kuverter 57,00 eks. moms pr. kuvert  
+ 41 kuverter 55,00 eks. moms pr. kuvert

Der til kommer transportomkostninger, der afhænger dels af antal kuverter og dels af adgangsforhold på jeres adresse.





---

## MEYERS FROKOST KØKKEN

---

### KONTAKT

SALG OG KUNDESERVICE  
Meyers Frokostkøkken  
Kattegatvej 53  
2150 Nordhavn

Tlf: 71 99 88 33  
frokost@meyers.dk  
meyers.dk



30-60% økologi