



MADSKOLER



REMA1000 4H



Madbogen
MADSKOLER 2019



MADSKOLER



REMA 1000

VED DU OM...

Kostrådene 4
Nøglehullet 6
Mælken 10
Fisken 14
Frukt & grønt 18
Ægget 24
Kyllingen 28
Grisen 46
Koen 54
Madspild 58
Måltidsmærket 60

MANDAG

OPSKRIFT 1: Kiwismoothie med appelsin og mynte 8
OPSKRIFT 2: Kulmulefilet med råkostsalat og kogte æg 12
OPSKRIFT 3: Grøntsagsstave med tomatsalsa 16
OPSKRIFT 4: Landsholdets grøntsags-æble punch med ingefær 20

TIRSDAG

OPSKRIFT 5: Hulk's morgenpandekage med jordbær 22
OPSKRIFT 6: Mast kylling med ovnbagte kartofler og gulerødder 26
OPSKRIFT 7: Nam nam brød med yoghurt dip 30
OPSKRIFT 8: Müsli for champions 32

ONSDAG

OPSKRIFT 9: Wrap med rørt tun og avocado 34
OPSKRIFT 10: Melon 36

TORS DAG

OPSKRIFT 11: Grove morgenboller 38
OPSKRIFT 12: Appelsinhonning 40
OPSKRIFT 13: Grøntsagssuppe med grove flutes 42
OPSKRIFT 14: Pasta penne gratin med bacon og champignon 44
OPSKRIFT 15: Pocherede pærer med flødeskum 48
OPSKRIFT 16: Hjertesalat med vinaigrette 50

FREDAG

OPSKRIFT 17: Terminatoræg med hakket oksekød 52
OPSKRIFT 18: Per's mormorkage 56

TIP EN 13'ER: 62

ORDJAGT: 63

EGNE NOTER: 64

KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
Vask dine hænder grundigt med lunken vand og sæbe:
- Inden du begynder at lave mad
- Når du er færdig med madlavningen
- Når du har været på toiletet
- Når du har hostet eller nyst
- Når du har rørt ved æg, råt kød, fisk eller grøntsager med jord på
Læs hele opskriften godt igennem og tag alle de ting frem, du skal bruge, før du begynder
Brug forskellige skærebrætter, knive og andre redskaber til kød/fisk og grøntsager/frugt
Hold råt kød og æg adskilt fra andre fødevarer
Hold orden i køkkenet

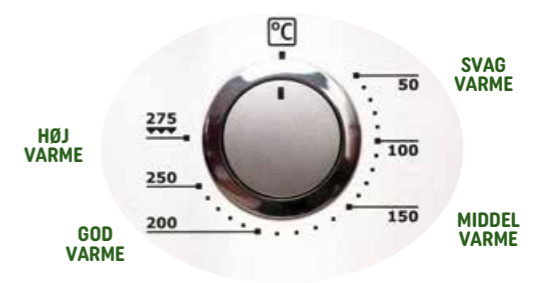


Holdet bag Madbogen 2019

MÅLEENHEDER OG FORKORTELSER

- tsk -> teske (måles i antal)
spsk -> spiseske (måles i antal)
g -> gram (vejes med en vægt)
kg -> kilogram (vejes med en vægt)
dl -> deciliter (måles med et decilitermål)

VARMEANGIVELSER



Ved du... OM KOSTRÅDENE

2



De officielle anbefalinger om kosten er ikke ens rundt om i verden. Anbefalingerne afhænger af den madkultur, der er i landet og hvilke fødevarer, der er til rådighed. I Japan og Brasilien lyder et af kostrådene: Nyd maden og snak med din familie.



4

Du kan bruge Y-tallerkenen i din hverdag. Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

1

1970'erne

I Danmark fik vi de første kostråd i 1970'erne. Dengang var der kun 5 kostråd i modsætning til i dag, hvor vi har 10. Dengang lød rådene: Spis magert, Spar på sukkeret, Spis groft, Spis varieret og Spis ikke for meget. Det er Fødevarestyrelsens kostråd.



3

Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi kan med fordel spise endnu mere fisk og grøntsager og skære ned på salt, sukker og mættet fedt.

Når du følger Fødevarestyrelsens officielle Kostråd vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, og samtidig gør du det nemmere at holde en sund vægt. Læs mere på www.altomkost.dk



REMA 1000

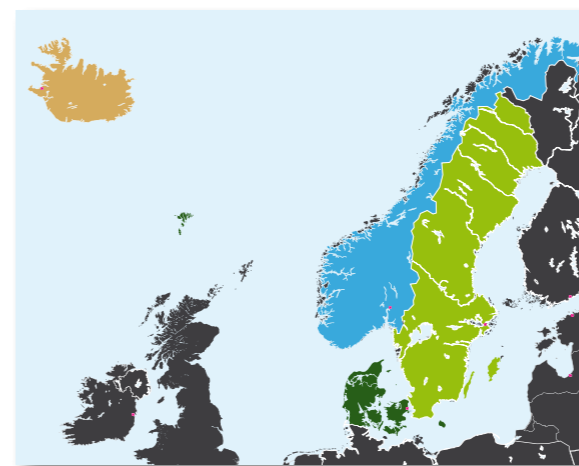
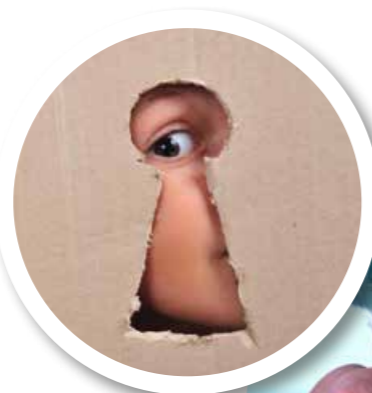
Ved du... OM NØGLEHULLET

NEMT AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke, der gør det nemt at vælge sundere mad og gør det lettere at følge kostrådene. Hvis et produkt på hylden i supermarkedet er mærket med Nøglehullet, betyder det, at det lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt samt kostfibre og fuldkorn.

DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn



1

Du kan også finde Nøglehullet på fødevarer i Norge, Sverige og Island. Nøglehullet er nemlig et mærke, vi er fælles om i Norden. I Sverige har man brugt Nøglehulsmærkningen i mere end 30 år i modsætning til i Danmark, hvor vi officielt har brugt det i ti år.

2

Der er over 4000 forskellige fødevarer med Nøglehulsmærket i de danske supermarkeder.



3

Slik, is, sodavand og fødevarer med sødestoffer "slipper ikke igennem nøglehullet" og de kan derfor ikke få Nøglehulsmærket.

4

Mærkning med Nøglehullet er frivillig og gratis. Det betyder, at den samme fødevarer, fx skummetmælk, kan have et Nøglehulsmærke hos én producent, men ikke hos en anden. Det betyder også, at en fødevarer godt kan leve op til kravene for Nøglehulsmærket, uden at mærket er på fødevareren. Læs mere på www.nøglehullet.dk



5 PERG. 15 MINUTTER

Kiwismoothie
MED APPELSIN
OG MYNTE



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 3 appelsiner
- 3 kiwier
- 2 bananer
- 5 blade mynte
- 4 dl yoghurt naturel, 1,5 % fedt
- 1 dl letmælk
- Isterninger (kan undlades)

REDSKABER

- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En kartoffelskræller
- Et dl mål
- En blender
- Fem flotte glas

SÅDAN GØR DU

1. Halvér appelsiner
2. Pres saften af i en citronpresser
3. Skræl kiwier og halvér dem
4. Skræl bananer og skær dem i nogle stykker
5. Kom alle ingredienser i en blender og blend til en ensartet konsistens
6. Put isterninger i fem glas (kan undlades)
7. Hæld forsigtigt smoothien i glassene



KØKKENTIP

Har du ikke en citronpresser, så brug en gaffel til at presse saften ud med



Ved du... OM MÆLKEN

MUUUH



2

De 26 liter mælk, som en ko kan producere om dagen, kan fx blive til 1,5 kg smør og 24,5 liter kærnemælk eller 3 liter piskefløde og 23 liter skummetmælk.

Når en mælk bliver homogeniseret, betyder det, at mælkens fedtkugler slås i mindre stykker, så fedtet fordeler sig mere jævnt i mælken. Økologisk mælk bliver ofte ikke homogeniseret og skal derfor rystes inden den drikkes.



1

Mælk indeholder meget calcium. Calcium er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling. Mælk giver dig desuden proteiner, vitamin B2 og B12, og indeholder udover calcium også mineralerne jod, fosfor og kalium. Den officielle anbefaling er, at ¼-½ liter mælkeprodukter hver dag er passende i forhold til danske madvaner for alle over 2 år.

3



4

Skyr er et syrnet mælkeprodukt lige som yoghurt, tykmælk og ymer. I 2006 blev der i Danmark produceret 200 kg skyr om ugen – i dag produceres der 200 tons skyr om ugen. Skyr kommer oprindeligt fra Island.

5

I Danmark drikker over 100.000 skolebørn hver dag skolemælk. På skolemælk.dk kan du finde masser af ideer til madpakken, undervisningsmateriale til klassen, sjove konkurrencer og meget mere.



6

Hvis du har spist meget stærk mad, hjælper det ikke at drikke vand – her hjælper et glas mælk langt bedre.



7

Vidste du, at du kan lave dit eget smør? På et mejeri laver man smør ved at piske fløde i lang tid. Det får fløden til at dele sig i smør og kærnemælk. Du kan selv lave smør ved at ryste fløde i en meljævner.





Kulmulefilet

MED RÅKOSTSALAT
OG KOGTE ÆG

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

ÆG

- 5 æg

REDSKABER

ÆG

- En gryde
- En spiseske
- Et minutur.
- Et skærebræt
- En stor kniv

INGREDIENSER

RÅKOST

- 5 gulerødder
- 1/2 selleri
- 1 appelsin
- Salt
- Peber

REDSKABER

RÅKOSTSALAT

- En kartoffelskræller
- En urtekniv
- Et skærebræt
- Et rivejern
- En citronpresser
- En stor skål
- En røreske

INGREDIENSER

KULMULE

- 1 pakke kulmulefileter a 4 fileter, 350 g
- Salt og peber
- 2 tsk rapsolie
- 1 spsk smør

REDSKABER

KULMULE

- Køkkenrulle
- Et skærebræt
- En pande
- En pandespatel
- En spiseske
- En teske
- Et minutur

TILBEHØR OG PYNT

- 3 kviste basilikum
- 5 skiver rugbrød

SÅDAN GØR DU

ÆG

1. Hæld vand i en lille gryde
2. Bring vandet i kog
3. Kom æggene i det kogende vand med en ske
4. Kog æggene i 5 minutter
5. Lad dem køle af i vandet
6. Pil æggene og halvér dem

RÅKOST

1. Skræl gulerødder
2. Skær bunden af sellerien og skræl den med en kniv (se køkkentip)
3. Skyl gulerødder og selleri
4. Riv gulerødder og selleri groft på et rivejern
5. Halvér appelsinen
6. Pres saften af i en citronpresser
7. Rør det hele sammen i en skål
8. Smag til med appelsinsaft, salt og peber
9. Sæt råkostsalaten i køleskabet indtil servering

KULMULE

1. Dup fisken tør med køkkenrulle
2. Krydr med salt og peber
3. Varm olie og smør på en pande ved god varme
4. Steg fisken med skindsiden nedad i 2-3 minutter – tiden afhænger af tykkelsen på fisken
5. Vend fisken
6. Steg fisken færdig i 2-3 minutter

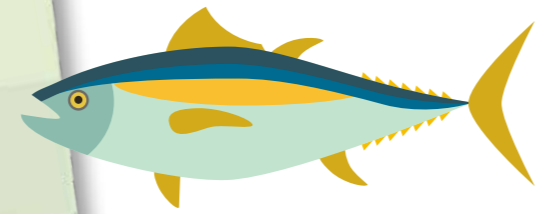
TILBEHØR OG PYNT

1. Tænd ovnen på 200 grader – almindelig ovn
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Læg rugbrød på bagepladen
4. Bag rugbrød i 5 minutter, hold øje med det
5. Når rugbrødet er sprødt tages det ud af ovnen og serveres
6. Skyl basilikum og nip bladene af
7. Pynt med basilikumblade





 2 gange om ugen



1

I Danmark har vi nogle af verdens fineste spise-fisk. Alligevel spiser vi mindre end de officielle anbefalinger på 350 g fisk om ugen.



3

På www.2gangeomugen.dk kan du finde opskrifter og information om fisk. På www.spisdanskfisk.dk kan du finde supermarkedernes aktuelle tilbud på sæsonens danske fisk.



4

Kig efter mærkerne Dansk Fisk og MSC, når du køber fisk og skaldyr. De fleste danske fisk er MSC-mærkede. Det blå MSC-mærke betyder, at fisken i pakken kommer fra en sund bestand, og at den er fanget med omtanke for livet i havet.



2

FEDE FISK - BL.A. SILD OG MAKREL

Fisk er en del af en sund kost. De har et højt indhold af vigtige næringsstoffer, som kan være svære at få fra andre madvarer. Fisk indeholder D-vitamin, jod, selen. Desuden indeholder især de fede fiskearter sunde fiskeolier - de såkaldte omega-3 fedtsyrer.



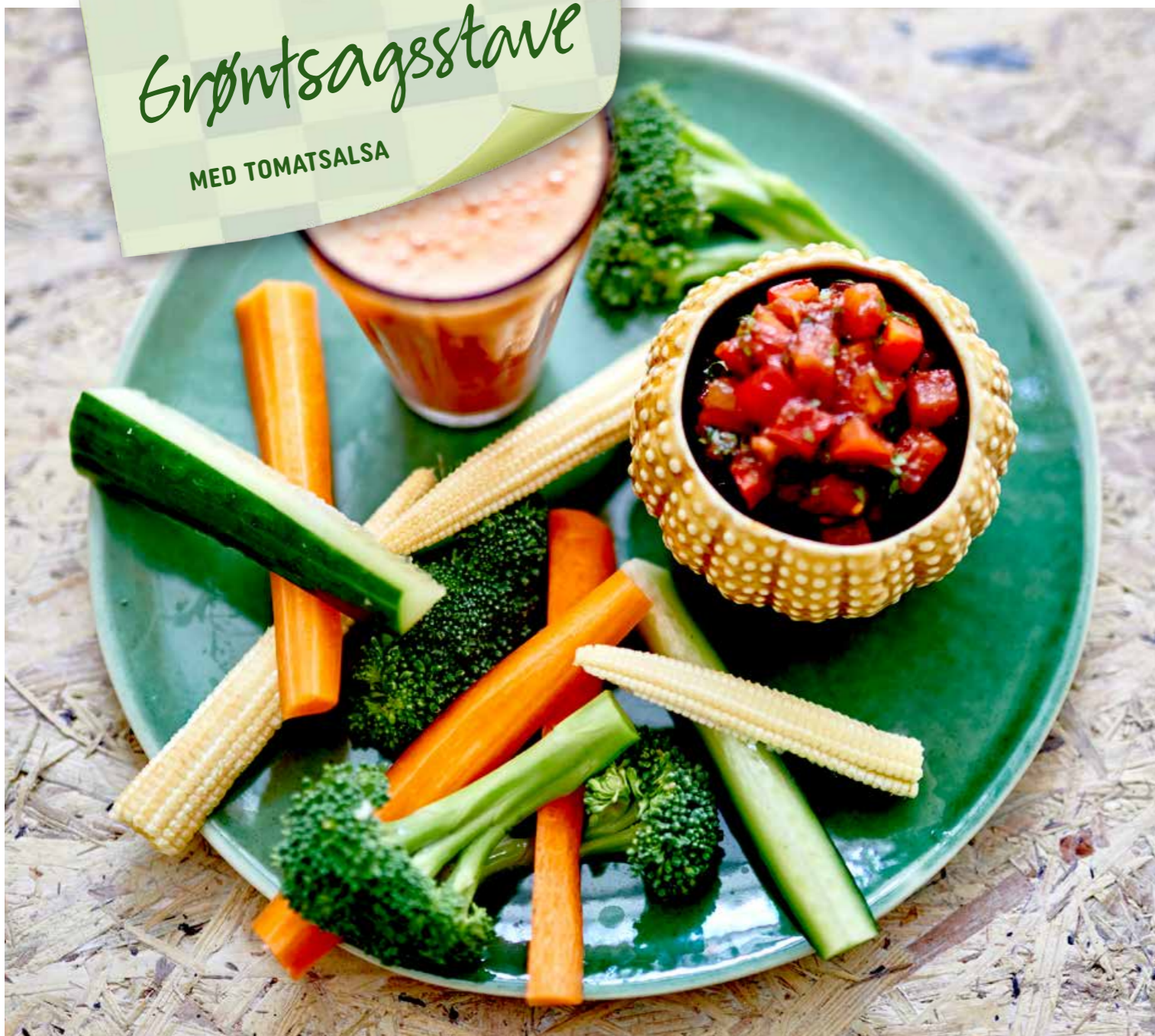
		JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
DANSKE FISK I SÆSON	TORSK												
	LYSSEJ												
	MØRKSEJ												
	KULLER												
	KULMULE												
	HVILLING												
	RØDSPÆTTE												
	SKRUBBE												
	ISING												
	SKÆRISING												
	MAKREL												
	SILD												
	HORNFISK												
	MULTE												
	TORSKEROGN												
	STENBIDERROGN												
	JOMFRUHUMMER												
BLÅMUSLINGER													
ØSTERS													

Føderådsstyrelsen anbefaler at vi spiser fisk mindst 2 gange om ugen. I alt skal vi gerne have 350 gram fisk om ugen.



5 PERK. 20 MINUTTER

Grøntsagsstave
MED TOMATSALSA



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER
GRØNTSAGSSTAVE

- 2 gulerødder
- ½ agurk
- ¼ broccoli
- 5 minimajs

REDSKABER
GRØNTSAGSSTAVE

- En kartoffelskræller
- En stor kniv
- Et skærebræt

INGREDIENSER
TOMATSALSA

- 1 tomat
- ½ rød peberfrugt
- ½ bundt basilikum
- ½ citron
- ½ dl ketchup
- 1 spsk soya
- ¼ dl rapsolie
- Peber

REDSKABER
TOMATSALSA

- En stor kniv
- Et skærebræt
- En citronpresser
- En stor skål
- Et dl mål
- En røreske

SÅDAN GØR DU

GRØNTSAGSSTAVE

1. Skræl gulerødder og skær enderne af
2. Skyl alle grøntsager
3. Skær gulerødder og agurk i stave
4. Skær den nederste cm af broccolistokken
5. Del broccoli i stok og hoved
6. Skræl stokken med en kartoffelskræller og skær den i stave
7. Del hovedet i små buketter

TOMATSALSA

1. Skyl alle grøntsager
2. Skær tomaten i små tern
3. Halvér peberfrugt og fjern kernerne
4. Skær den i små tern
5. Skyl og hak basilikum
6. Halvér citronen
7. Pres saften af i en citronpresser
8. Rør det hele sammen i en skål
9. Smag til med citronsaft, soya og peber
10. Sæt skålen på køl indtil tomatsalsaen skal spises



Ved du...

OM FRUGT OG GRØNT

Grøntsager og frugt indeholder mange mineraler og vitaminer, relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager indeholder mange kostfibre.



3

Når du spiser frugt og grønt efter de danske sæsoner, tager du både hensyn til dig selv og klimaet. Sæsonens danske frugt og grønt har den bedste smag, og er ikke transporteret så langt.



1

Den type kål, danskerne bedst kan lide, er broccoli. Rosenkålen er derimod den kålsort, danskerne bryder sig mindst om.



4



5



I Danmark er banan den mest købte frugt - efterfulgt af æblet. De mest populære grøntsager i Danmark er løg og gulerødder.



6



Der er stor forskel på, hvordan frugt og grønt skal opbevares. Noget kan med fordel komme i køleskabet, mens andet helst ikke skal på køl. Fx mister tomater og jordbær smag ved at komme på køl og bananer bliver brune.

7

Til trods for navnet betegnes peberfrugt som en grøntsag.



5 PERS. | 10 MINUTTER

Landsholdets

GRØNTSAGS-ÆBLE PUNCH
MED INGEFÆR

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- Et lille stykke frisk ingefær, 25 g
- ½ liter gulerods- eller grøntsagssaft
- ¼ liter æblejuice
- Isterninger (kan udelades)

REDSKABER

- En teske
- Et rivejern
- En blender
- Fem glas



KØKKENTIP
Skræl ingefær med en teske, så mindst muligt af ingefæren går til spilde

SÅDAN GØR DU

1. Skræl ingefær (se køkkentip)
2. Riv den fint på et rivejern
3. Hæld alle ingredienser i en blender og blend i 2 minutter
4. Kom et par isterninger i hvert glas (kan udelades)
5. Hæld punchen i glassene



Ved du om...

PER THØSTESSEN

Stjernekokken Per Thøstesen er kok for Danmarks herrelandshold i fodbold og har været med til en masse VM/EM kampe og slutrunder. Han er vist den eneste kok i fodboldhistorien, der har siddet med på udskiftningsbænken til en VM kamp!

Per er en af Danmarks bedste og mest kendte kokke.

Han er uddannet hos den verdensberømte franske kok Paul Bocuse og har i dag den kendte restaurant Bistro Boheme i København.

Han har vundet et hav af priser og elsker skæg og ballade.

Per er også huskok for REMA 1000 og med i over 100 opskriftsvideoer, der kan ses på You Tube.

2019 er sjette år i træk, hvor Per har lavet mad og gode opskrifter til Madskolerne.

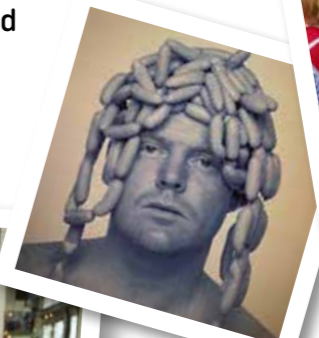


Foto: Torben Ager - www.fotopassion.dk



Hulk's
MORGENPANDEKAGE
MED JORDBÆR

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 75 g frisk baby spinat
- 1 banan
- 3 æg
- 2 dl letmælk
- 2 dl hvedemel
- 2 dl havregryn
- 1 spsk honning
- 2 tsk soya
- 25 g smør til stegning

PYNT

- ½ bakke jordbær, 250 g

REDSKABER

- Køkkenrulle
- En kniv
- Et skærebræt
- En stor skål
- En blender
- En pande, gerne teflon
- En pandespatel
- En tallerken
- En urtekniv
- Et minutur



SÅDAN GØR DU

1. Skyl spinaten
2. Dup den tør med køkkenrulle
3. Skræl banan og skær den i nogle stykker
4. Slå æg ud i en skål
5. Kom alle ingredienser i en blender
6. Blend til en ensartet masse
7. Varm lidt smør på en pande ved middel varme
8. Hæld ½ dl af dejen på panden og steg i 2-3 minutter
9. Vend pandekagen og steg i 2-3 minutter
10. Tag pandekagen af og læg den på en tallerken
11. Gentag punkt 7-11 indtil al dejen er brugt
12. Skyl og nip det grønne af jordbærene
13. Pynt pandekagerne med jordbær

KØKKENTIP

Hvis det er for svært at vende pandekagerne, kan de gøres lidt mindre.

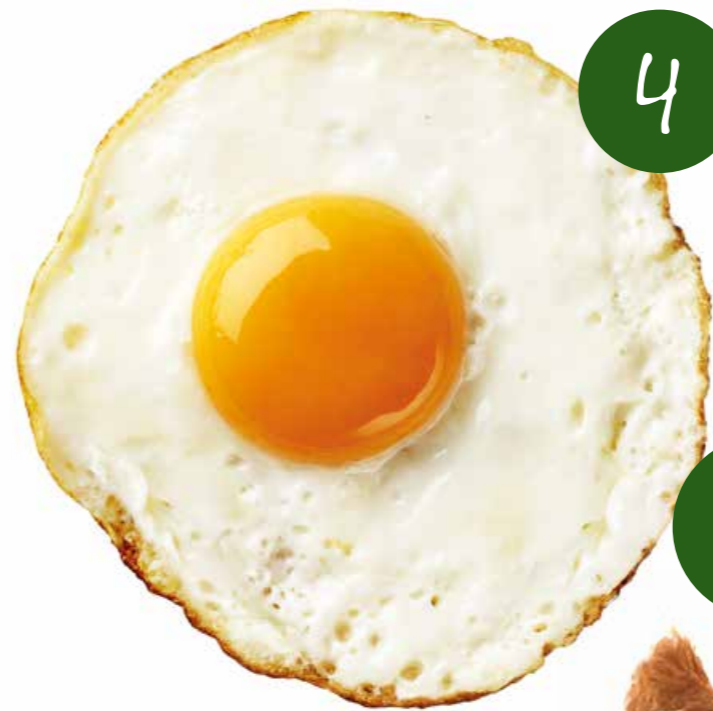
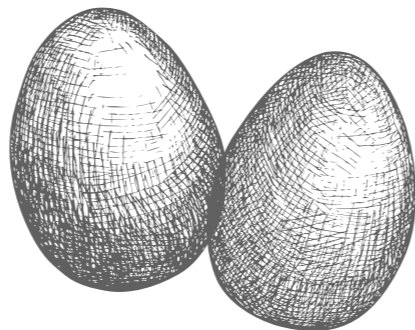


Ved du... OM ÆGGET



1

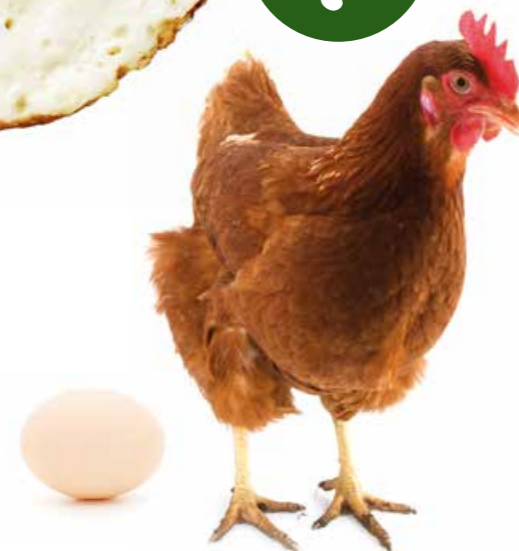
Der er omkring 3 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Den lægger ca. 6 til 7 æg om ugen, til den bliver ca. et år gammel.



Man kan spise æg til morgenmad, frokost, som mellemmåltid eller til aftensmad. Du kan spise ægget hårdkogt, blødkogt eller som spejlæg. Æg kan også bruges i mange retter fx omeletter, pandekager og is.



?

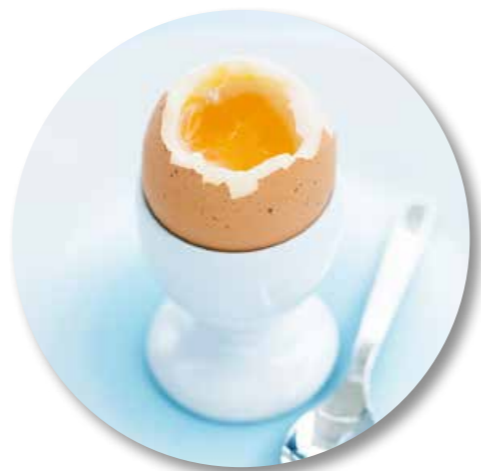


HVAD KOM
FØRST - HØNEN
ELLER ÆGGET?

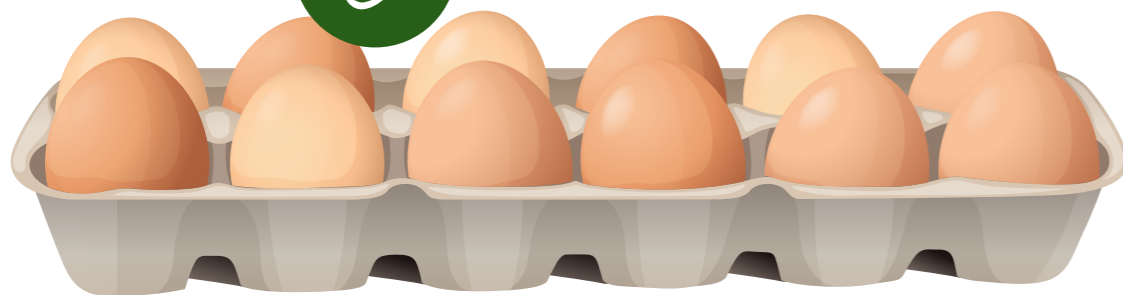


2

Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på www.danskeæg.dk.



3



Æg indeholder alle vitaminer undtagen C-vitamin. Æg giver dig også protein, fedt, vitaminer og mineraler. Blommen i ægget indeholder de fleste næringsstoffer, mens hviden i ægget næsten kun består af protein.

5



Du kan teste om et æg er kogt eller råt ved at lade det snurre om sig selv på køkkenbordet. Det kogte æg vil snurre hurtigt og længe. Det rå æg vil snurre langsomt og gå i stå.



Mast kylling
 MED OVNBAGTE KARTOFLER OG GULERØDDER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER KYLLING

- 1 kylling á 1400 g
- 2 citroner
- ½ dl rapsolie
- 2 spsk paprika
- ½ dl honning
- Salt
- Peber

REDSKABER KYLLING

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En citronpresser
- Et dl mål
- En gryde
- En spiseske
- En røreske
- Et stykke bagepapir
- En bradepande
- Et minutur

INGREDIENSER GRØNTSAGER

- 6 bagekartofler
- 6 gulerødder
- 2 løg
- 8 fed hvidløg
- ½ bundt timian
- 3 dl vand

REDSKABER GRØNTSAGER

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et dl mål

SÅDAN GØR DU

KYLLING

1. Tænd ovnen på 220 grader – almindelig ovn
2. Skær ned langs ryggraden på begge sider af kyllingen, så rygstykket frigøres - dette skal en voksen hjælpe med
3. Skær gumpen af og rens kyllingen indvendigt
4. Mas kyllingen flad ved brystet så benene stritter – dette skal en voksen hjælpe med
5. Krydr med salt og peber
6. Halvér citroner
7. Pres saften af citronerne i en citronpresser
8. Kog olie, citronsaft, paprika og honning op i en gryde

GRØNTSAGER

1. Skræl kartofler og gulerødder
2. Skyl kartofler og gulerødder
3. Pil løg og hvidløg
4. Skær kartofler, gulerødder, løg og hvidløg i skiver
5. Skyl timian

STEGNING AF KYLLING OG GRØNTSAGER

1. Læg bagepapir i bunden af en bradepande
2. Kom grøntsagerne i bunden af bradepanden
3. Drys timian over
4. Bland det med hænderne
5. Læg kyllingen oven på grøntsagerne
6. Hæld vandet ved grøntsagerne
7. Smør ½ af honningmassen ud over kyllingen
8. Skru ovnen ned til 200 grader, og sæt kyllingen i ovnen
9. Sæt bradepanden med kyllingen i ovnen
10. Steg kyllingen i 45 minutter
11. Tag den ud og hæld resten af honningmassen ud over
12. Bag kyllingen i yderligere 20 minutter
13. Mærk ved låret for at se, om den har fået nok – er kødsaften klar, og kan låret let vrides løs, er den færdig



Her sidder gumpen på kyllingen



Ved du... OM KYLLINGEN

1



De kyllinger, vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.

2



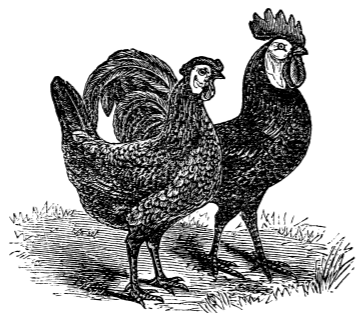
Økologiske kyllinger har mere plads i stalden, og de kan gå ud i det fri. De bliver min. 56 dage gamle. Ca. 2 % af de kyllinger, der produceres i Danmark er økologiske.



3



En konventionel kylling bliver 35 dage gammel og har i sin levetid spist ca. 3,7 kg foder. Kyllingerne går frit rundt i stalden og kan få foder og vand, når de vil.



Danskerne tror, at kylling er sundere end rugbrød, men begge dele indgår i en sund kost - bare på hver sin måde. Kylling giver ligesom grisekød og oksekød protein, fedt, vitaminer og mineraler. Rugbrød giver gode kulhydrater og fibre, protein, vitaminer og mineraler.



4



5

Fjerkræ er et fælles ord for høns, gæs, ænder og kalkuner. Høns er både høner, der lægger æg og kyllinger, der bliver til kød.

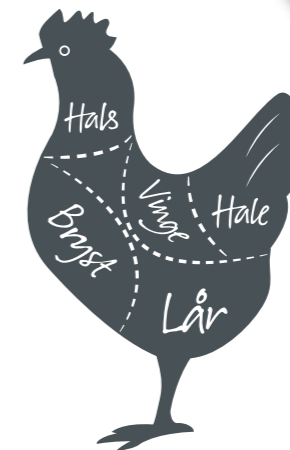


6



En hel kylling er gennemstegt, når saften ved låret er klar, kødet lysebrunt og låret let kan vrides fra i leddet.

PIP
PIP





Nam nam brød
MED YOGHURTDIP

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
NAM NAM BRØD**

- 6 dl hvedemel
- 1 tsk salt
- 2 tsk bagepulver
- 2 dl yoghurt naturel , 1,5 % fedt
- 1 dl vand
- 4 spsk rapsolie
- 1 usprøjtet citron
- 1 dl mel til udrulning
- 6 spsk sesamfrø
- ½ pose soltørrede tomater, 50 g
- ½ bundt basilikum
- 1 pakke skinketern, 150 g
- 2 tsk rapsolie til stegning af hvert brød

**REDSKABER
NAM NAM BRØD**

- Et dl mål
- En teske
- En spiseske
- To store skåle
- En røreske
- Husholdningsfilm
- Et rivejern
- En lille skål
- En kagerulle
- En pande, gerne teflon
- En pandespatel
- Et minutur

**INGREDIENSER
YOGHURTDIP**

- 2 dl yoghurt naturel
- ½ citron
- ½ tsk karry
- Salt
- Peber

**REDSKABER
YOGHURTDIP**

- En mellemstor skål
- En citronpresser
- En teske
- Et dl mål
- En røreske

SÅDAN GØR DU

NAM NAM BRØD

1. Bland mel, salt og bagepulver i en skål – hold 1 dl mel tilbage, det skal bruges senere
2. Bland yoghurt, vand og olie i en anden skål, og rør godt rundt
3. Bland melblandingen i yoghurtblandingen
4. Dæk skålen til med film og lad dejen hæve i 20 minutter
5. Skyl og tør citron
6. Riv det gule af skallen fra citronen
7. Læg citronskallen i en lille skål
8. Del dejen i 5 dele
9. Rul hver del ud i lidt mel, så de ligner pitabrød
10. Skyl basilikum og skær bladene i strimler
11. Skær de soltørrede tomater i små tern
12. Drys sesamfrø, soltørrede tomater, basilikum og skinketern på dejen
13. Varm olie på en pande ved middel varme
14. Læg en portion dej på panden, den side med fyldet skal vende opad på panden
15. Steg brødet på panden i 4-5 minutter
16. Vend brødet
17. Steg den anden side af brødet på panden i 4-5 minutter – brødet skal være gyldent
17. Pynt med reven citronskal

YOGHURT DIP

1. Hæld yoghurt i en skål
2. Halvér citronen
3. Pres saften af i en citronpresser
4. Hæld citronsaft i yoghurten
5. Rør rundt
6. Smag til med karry, salt og peber



5 PERG. 25 MINUTTER



YOGHURT MED BLÅBÆR OG HJEMMELAVET
Müsli
FOR CHAMPIONS

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

MÜSLI

- ½ dl hasselnødder
- ½ dl kokosmel
- 2 dl havregryn
- 2 spsk solsikkekerner
- 2 spsk honning
- 2 spsk hørfrø
- 2 spsk rosiner
- 2 spsk tørrede tranebær

- 1 l yoghurt naturel, 1,5 % fedt
- 1 bakke blåbær, 125 g

REDSKABER

- Et dl mål
- En pande
- Et viskestykke
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En spiseske
- En røreske
- En pandespatel
- Fem dybe tallerkener



SÅDAN GØR DU

1. Rist hasselnødder på en pande ved middel varme
2. Hæld hasselnødder i et viskestykke
3. Fold viskestykket ind over nødderne
4. Gnub på viskestykket så skallen kommer af
5. Kommer det ikke helt af, kan skallen nulres af med fingrene
6. Hak hasselnødderne groft
7. Varm en pande ved middel varme
8. Brun kokos på panden
9. Tilsæt havregryn, solsikkekerner, honning, hasselnødder og hørfrø
10. Rist det på panden til det er lysebrunt. Rør rundt så det ikke brænder på
11. Tag panden af varmen og tilsæt rosiner og tranebær
12. Skyl blåbærrene
13. Hæld yoghurt i tallerkenerne
14. Hæld müsli over yoghurten
15. Pynt med blåbær

KØKKENTIP

Læg et stykke husholdningsfilm eller en fugtig karklud under skærebrættet, så det ikke flytter sig, når du fx hakker nødder





DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
AVOCADOCREME**

- 10 mandler
- 1½ avocado
- 1 citron
- 1 dåse tun i vand
- 1 spsk soya
- 1 tsk karry
- Salt
- Peber

**REDSKABER
AVOCADOCREME**

- En elkedel
- En lille skål
- En stor skål
- En gaffel
- En stor kniv
- Et skærebræt
- En spiseske
- En citronpresser
- En teske
- Husholdningsfilm
- En røreske

**INGREDIENSER
WRAP MED RØRT TUN
OG AVOCADO**

- ½ pose rucola
- 5 stk fuldkornstortilla
- 200 g friskost naturel
- 5 gulerødder

**REDSKABER
WRAP MED RØRT
TUN OG AVOCADO**

- En smørekniv
- En spiseske
- Husholdningsfilm

SÅDAN GØR DU

AVOCADOCREME

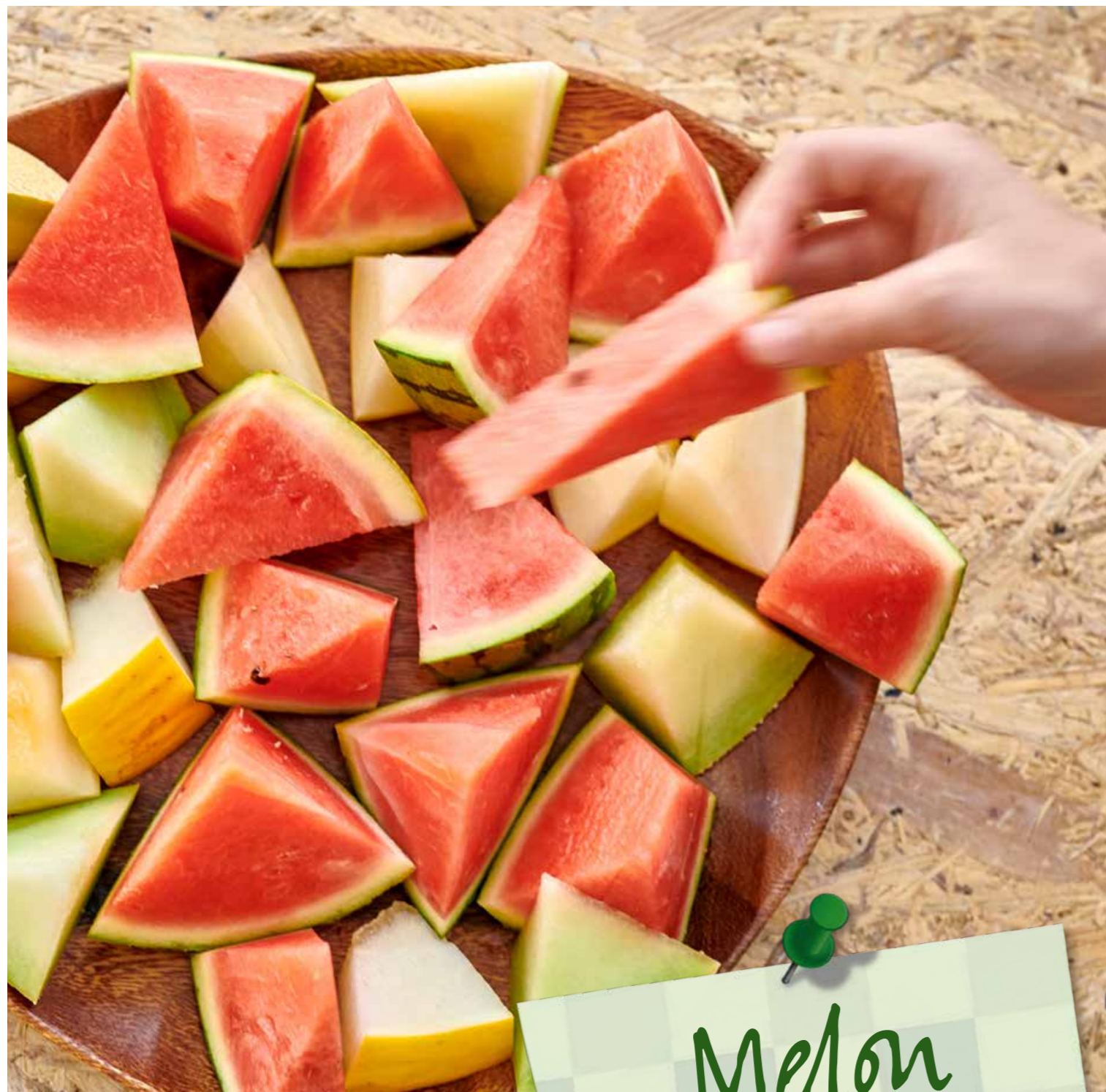
1. Kog vand i en elkedel
2. Hæld mandlerne i en lille skål
3. Hæld det kogende vand over mandlerne og lad det stå et par minutter
4. Hæld vandet fra mandlerne
5. Smut mandlerne ud af skallen ved at holde på den ene ende af mandlen
6. Hak mandlerne fint
7. Halvér avocadoer og pil stenene ud
8. Tag avocadokødet ud med en stor spiseske
9. Læg det i en skål og mos det med en gaffel
10. Tilsæt de hakkede mandler
11. Halvér citronen
12. Pres saften af i en citronpresser
13. Åben dåsen med tun og pres låget på dåsen ned, så vandet kan hældes fra
14. Kom citronsaft, soya, karry, salt, peber og tun i skålen med avocadomos og rør rundt
15. Smag til med salt og peber
16. Dæk skålen til med film og stil den i køleskabet til den skal spises

WRAP MED RØRT TUN OG AVOCADO

1. Skyl og tør rucola
2. Smør friskost på tortillaerne
3. Smør den rorte tun på tortillaerne
4. Drys rucola ud over tunen
5. Rul tortillaerne sammen til wraps
6. Rul wrapsene i film og sæt dem på køl indtil de skal spises
7. Skræl gulerødder og skær dem i stave



5 PERG. 10 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- ½ honningmelon
- ½ stor vandmelon
- ½ cantaloup melon

REDSKABER

- En stor kniv
- Et skærebræt
- Et pænt fad

SÅDAN GØR DU

1. Skær melonerne i både
2. Del bådene i fire
3. Anret melonerne på et fad
4. Kom film om fadet og sæt det i køleskabet til melonerne skal spises





Grove
morgenboller

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
GRUNDEJ TIL BOLLER OG FLUTES**

- 1 liter vand
- 50 g gær
- 2 tsk salt
- 2 dl kærnemælk
- 600 g hvedemel
- 600 g grahamsmel
- 2 dl havregryn

**INGREDIENSER
BOLLER**

- 1 dl minimælk
- 1 dl solsikkekerner

- REDSKABER**
- BOLLER**
- To store skåle
 - En gaffel
 - Et dl mål
 - En røreske
 - Husholdningsfilm
 - En bagepensel
 - En bageplade
 - Et stykke bagepapir
 - Et minutur



SÅDAN GØR DU

**GRUNDEJ TIL BOLLER OG FLUTES
(SE OPSKRIFT 13)**

1. Hæld vand i en skål
2. Tilsæt gær og rør til den er opløst
3. Tilsæt salt og rør rundt
4. Tilsæt kærnemælk og rør rundt
5. Bland hvedemel, grahamsmel og havregryn i en anden skål
6. Rør mel i gærblandingen – lidt ad gangen. Dejen skal være lidt fugtig
7. Ælt dejen sammen
8. Del dejen i to skåle – den ene dej bruges til boller, den anden til flutes i opskrift 13
9. Dæk skålene til med film, og sæt dem i køleskabet natten over

BAGNING AF BOLLER

1. Tænd ovnen på 250 grader - almindelig ovn
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Form 10 boller og læg dem på bagepapiret
4. Lad bollerne hæve i 25 minutter
5. Pensel dem med mælk
6. Drys med solsikkekerner
7. Skru ned for ovnen til 210 grader
8. Bag bollerne i 15 minutter til de er gyldne
9. Bank på bollerne for at mærke om de er færdige – det skal lyde hult



5 PERG. 15 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

- INGREDIENSER: - 1 usprøjtet appelsin, - 1/2 bøtte honning á 425 g, - 1/2 tsk vaniljesukker. REDSKABER: - En teske, - En mellem skål, - En røreske



SÅDAN GØR DU

- 1. Skyl og tør appelsin, 2. Riv det orange fra appelsinen fint, 3. Bland honning med vaniljesukker og appelsinskal i en skål, 4. Brug appelsinhonningen på bollerne fra opskrift 11





Grøntsagssuppe

MED GROVE FLUTES AF GRUNDDEJ

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER GRØNTSAGSSUPPE

- 2 løg
- 4 gulerødder
- ½ selleri
- 1 fennikel
- 4 fed hvidløg
- 5 tomater
- ½ bundt basilikum
- 2 spsk rapsolie
- 100 gram bacon i tern
- 2 tsk karry
- 1 liter vand
- Salt
- Peber

REDSKABER GRØNTSAGSSUPPE

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En lille skærekniv
- En spiseske
- En gryde
- En røreske
- En køkkenvægt
- Et dl mål
- En blender
- En bageplade
- Et minutur

INGREDIENSER FLUTES

- Grunddej fra opskrift 11
- 1 dl minimælk

REDSKABER FLUTES

- Et stykke bagepapir
- En bageplade
- En bagepensel
- Et minutur

SÅDAN GØR DU

GRØNTSAGSSUPPE

1. Pil løg
2. Hak løg fint
3. Skræl gulerødder
4. Skær bunden af sellerien og skræl den med en kniv
5. Skyl gulerødder og selleri
6. Skær dem i små tern
7. Skyl fennikel og skær toppene af
8. Halvér fennikel og skær dem i små tern
9. Pil hvidløg
10. Skyl tomater og basilikum
11. Hak hvidløg, tomat og basilikum fint
12. Varm olie i en gryde ved god varme
13. Hæld grøntsager, bacon, karry og smør i gryden
14. Steg det i 2-3 minutter ved høj varme
15. Tilsæt vand til det dækker
16. Lad det simre i 25-30 minutter
17. Hæld halvdelen af suppen i en blender
18. Blend suppen til en ensartet konsistens
19. Hæld den blendede suppe tilbage i gryden
20. Varm suppen op og tilsæt den hakkede basilikum
21. Skru ned til svag varme og kog i 10 minutter
22. Smag til med salt og peber

BAGNING AF FLUTES

1. Tænd ovnen på 250 grader – almindelig ovn
2. Kom bagepapir på en bageplade
3. Form 5 små flutes
4. Læg dem på bagepapir og rids dem
5. Lad dem hæve i 25 minutter
6. Pensel dem med mælk
7. Skru ovnen ned til 210 grader
8. Bag flutes i 15 minutter til de er gyldne
9. Bank på dem for at mærke om de er færdige – det skal lyde hult



Pasta penne gratin

MED BACON
OG CHAMPIGNON



SÅDAN GØR DU

BACON OG CHAMPIGNON

1. Tænd ovnen på 200 grader – almindelig ovn
2. Skær bunden af champignonerne
3. Skyl champignoner og skær dem i skiver
4. Skyl og tør basilikum – pil bladene af og hak dem fint
5. Pil og hak hvidløg fint
6. Varm olie på en pande ved middel varme
7. Steg champignon, baconern og hvidløg på panden til det er gyldent

BECHAMELSAUCE

1. Pil løg
2. Hak løg fint
3. Skyl citron og tør den
4. Riv det gule fra citronskallen fint
5. Varm smør i en gryde ved middel varme
6. Steg løg og citronskal, uden at det tager farve
7. Tilsæt melet og rør godt
8. Tilsæt mælk lidt ad gangen
9. Kog bechamelsaucen i 2-3 minutter
10. Smag til med paprika, salt og peber

BAGNING

1. Bland pasta, bacon, champignon og bechamelsauce sammen i en skål
2. Hæld pastablandingen i fadet
3. Drys med revet ost
4. Bag pastaretten i 25 minutter til den er gylden
5. Tag fadet ud og pynt med basilikumblade

PASTA

1. Hæld vand i en stor gryde, tilsæt salt og bring det i kog
2. Kom pasta i det kogende vand
3. Kog pastaen efter anvisning på pakken. Den skal være al dente – (se køkkentip)
4. Hæld pastaen i en sigte og skyl kort med koldt vand og lad den dryppe af

KØKKENTIP

Smag på pastaen 2 minutter før den egentlig er færdig for at teste om den er al dente. Pastaen skal være blød, men stadig have bid.

KØKKENTIP

Server gerne gnavegrønt til retten fx gulerods-, agurke- eller peberfrugtstave

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

BACON OG CHAMPIGNON

- 1 bakke brune champignon, 250 g
- 2 tsk rapsolie
- 200 g bacon i tern
- 2 fed hvidløg
- 3 kviste basilikum

REDSKABER

BACON OG CHAMPIGNON

- En urtekniv
- Et skærebræt
- En pande
- En teske

INGREDIENSER

PASTA

- 400 g pasta penne
- 2 tsk salt

REDSKABER

PASTA

- En stor gryde
- En grydeske
- En sigte

INGREDIENSER

BECHAMELSAUCE

- 1 løg
- 1 citron
- 50 g smør
- 7 spsk hvedemel
- 1 liter letmælk
- 1 tsk paprika
- Salt
- Peber

REDSKABER

BECHAMELSAUCE

- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et rivejern
- En gryde
- En spiseske
- En teske
- En røreske

INGREDIENSER

BAGNING

- 150 g revet ost
- 1 spsk smør

PYNT

- Basilikumblade

REDSKABER

BAGNING

- En stor skål
- Et ovnfast fad
- En bageplade
- Et minutur





2

Da grisen ikke kan svede, tåler den ikke høj varme. Derfor er der i mange stalde mulighed for brusebad, og udendørs ruller grisen sig i mudder for at blive afkølet. Er det koldt, så klumper grisene sig sammen for at holde hinanden varme.



1

Grisen er klogere end heste, køer og får. Den husker lige så godt som en hund.



3

Grisen kan ikke lide griseri - den er meget renlig. I stalden indretter den sig med toilet i den ene ende og soveplads i den anden.



4

I 1985 producerede danske landmænd 1 gris for den samme klimabelastning som de i dag producerer 2 grise. Klimabelastningen er altså halveret på 30 år, og den danske produktion er blandt de mest klimavenlige i verden. Kilo til kilo er grisekød ligeså klimavenligt som kyllingekød.



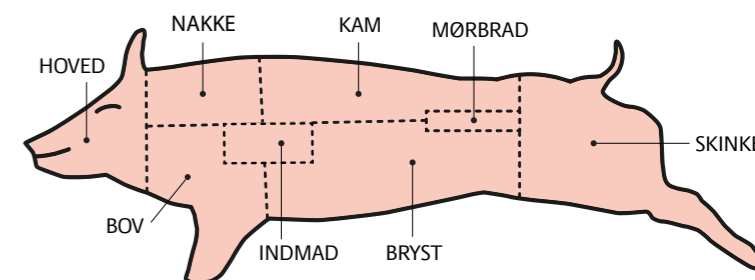
5

Alle dele af grisen bliver brugt. Selv i vingummi finder du gris, da gelatine laves heraf. Grisetæer og -ører eksporteres til Kina, da de er en delikatesse derude. Faktisk eksporteres 90 % af alt det grisekød, Danmark producerer, til udlandet.



7

Meget grisekød er ligeså magert som kyllingekød. Det er vigtigt for den gode smag, at magert kød steges i kort tid - det må gerne være lyserødt i midten. Det giver den bedste oplevelse af smag og saftighed, når kødet skal spises.



6

Hele vejen gennem produktionskæden bliver alt kød mærket, så det kan spores tilbage til der, hvor dyret er vokset op, hvor det er slagtet og hvem der videre har taget sig af kødet. Det kaldes sporbarhed. På den måde kan man i Danmark hurtigt finde ud af, hvor der er noget galt, hvis der er noget galt med kødet.

ØF ØF



1 TIME OG 25 MINUTTER

Pocherede pærer
MED FLØDESKUM



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

PÆRER

- 3 pærer
- 1 appelsin
- 1 citron
- 2 tsk vaniljesukker
- 1 spsk kanel
- 1 spsk kardemomme
- 2 spsk honning

REDSKABER

PÆRER

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En gryde
- En grydeske
- Et minutur
- En røreske
- Et serveringsfad

INGREDIENSER

FLØDESKUM

- 1½ dl piskefløde

REDSKABER

FLØDESKUM

- En skål
- En elpisker + piskeris

PYNT

- 20 mandler

REDSKABER

MANDLER

- En elkedel
- En lille skål

SÅDAN GØR DU

PÆRER

1. Skræl og halvér pærerne
2. Skær kernehuset ud
3. Skyl og halver citron og appelsin
4. Pres saften af appelsin og citron i en citronpresser
5. Hæld appelsin- og citronsaft, vaniljesukker, kanel, kardemomme og honning i en gryde
6. Rør lagen sammen
7. Kog appelsinlagen op ved middel varme
8. Læg forsigtigt pærerne i gryden
9. Kog pærerne i 15 minutter ved svag varme
10. Tag gryden af varmen
11. Lad pærerne hvile i lagen i 1 time
12. Tag pærerne op af lagen og læg dem på et fad
13. Kog lagen op igen ved god varme uden låg. Lagen skal koges ind (reducere) til det halve
14. Hæld lagen over pærerne

FLØDESKUM

1. Hæld fløden i en skål
2. Pisk fløden stiv
3. Pynt pærerne med flødeskum

MANDLER

1. Kog vand i en elkedel
2. Kom mandlerne i en skål
3. Hæld kogende vand over og lad dem stå et par minutter
4. Hæld vandet fra og lad mandlerne køle af
5. Smut skindet af mandlerne

KØKKENTIP

Æbler eller ferskner kan bruges i stedet for pærer.



8 PERS. 25 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 hjertesalat
- 1 appelsin
- 1 citron
- ½ dl rapsolie
- Salt
- Peber

REDSKABER

- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En mellem skål
- En spiseske
- Et stort glas
- En røreske



SÅDAN GØR DU

1. Skyl og tør hjertesalaten
2. Skær 1 cm af bunden og skær hjertesalaten i otte både
3. Halver appelsin og citron
4. Pres saften af i en citronpresser
5. Hæld appelsin- og citronsaft i en skål
6. Tilsæt olie, salt og peber
7. Rør rundt i dressingen
8. Smag til med salt og peber
9. Hæld dressingen i et stort glas
10. Anret hjertesalaten i glasset med dressingen





Terminatoræg MED HAKKET OKSEKØD

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER HAKKET OKSEKØD TIL 5 TERMINATORÆG

- 1 stort løg
- 1 tomat
- ½ bundt basilikum
- 2 tsk rapsolie
- 250 g hakket oksekød
8-12% fedt
- 1 spsk karry
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk peber
- 2 spsk ketchup

REDSKABER HAKKET OKSEKØD

- En stor kniv
- Et skærebræt
- En pande, gerne teflon
- En spiseske
- En teske
- En pandespatel

INGREDIENSER ÉT TERMINATORÆG

- 2 æg
- ½ dl minimælk
- 1 knivspids salt
- 1 knivspids peber
- 1 tsk rapsolie til
stegning

REDSKABER ÉT TERMINATORÆG

- En stor skål
- En gaffel
- Et dl mål
- En teske
- En pande
- En pandespatel

INGREDIENSER GRØNTSAGER

- Rester af grøntsager
fra ugens løb,
fx champignon,
gulerødder, broccoli

REDSKABER GRØNTSAGER

- Afhænger af
grøntsagsrester

INGREDIENSER RISTET RUGBRØD

- 5 skiver rugbrød
- 5 tsk sennep

REDSKABER RISTET RUGBRØD

- Bagepapir
- En bageplade
- En teske
- En pande
- En smørekniv

SÅDAN GØR DU

HAKKET OKSEKØD TIL 5 TERMINATORÆG

1. Pil løg og hak det fint
2. Skyl tomat og basilikum
3. Skær tomat i små tern
4. Hak basilikum
5. Varm olie på en pande ved god varme
6. Steg kødet på panden. Det skal skifte farve og blive lysebrunt. Rør jævnlige rundt i kødet
7. Tilsæt løg og steg videre
8. Tilsæt tomater og basilikum og steg videre
9. Tilsæt karry, salt, peber og ketchup
10. Steg det hele til der ikke er noget væske på panden
11. Smag til med salt, peber og ketchup

ÉT TERMINATORÆG

1. Slå æggene ud i en skål
2. Pisk æggene sammen med en gaffel
3. Hæld mælk i og pisk det godt sammen
4. Tilsæt lidt salt og peber
5. Rør rundt
6. Varm olie på en pande ved middel varme
7. Hæld æggemassen på panden og steg den i 1 minut
8. Tilsæt 1/5 af kødet på den ene halvdel af æggemassen. Resten skal bruges til de andre terminatoræg
9. Steg i 1 minut
10. Vend den ene halvdel af æggemassen over den anden halvdel, så der dannes en måne
11. Steg æggemassen videre til den er gyldenbrun
12. Tag panden med omeletten af varmen

GRØNTSAGER

1. Skyl og klargør grøntsagerne
2. Grøntsagerne kan spises rå, steges på en pande eller bages i ovn – gør det, der passer til jeres grøntsager

RISTET RUGBRØD

1. Tænd ovnen på 200 grader – almindelig ovn
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Læg rugbrød på bagepladen
4. Bag rugbrød i 5 minutter, hold øje med det
5. Når rugbrødet er sprødt tages det ud af ovnen
6. Smør rugbrødet med sennep



Ved du... OM KOEN



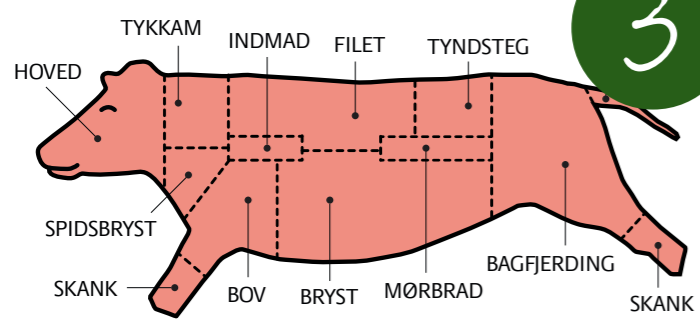
1



Danmarks produktion af oksekød er blandt den mest klimavenlige i verden.

Nogle køer er bedst til at give mælk. De kaldes malkekøer, det er fx Dansk Holstein eller Jersey. Andre køer får store muskler og giver kød til oksesteg og bøffer. De kaldes kødkvæg, det er fx Hereford og Limousine.

3



En malkeko æder ca. 60 kg foder og drikker ca. 100 liter vand om dagen. Den giver ca. 26 liter mælk om dagen og ca. 250 kg kød, når den er slagtet. Alt på koen bliver udnyttet. Huden bliver til læder og indvoldene til medicin, hundemad eller biogas.

4



Koen har et personnummer – det står på de gule øremærker. Det kød, du køber i butikkerne, kan ved hjælp af nummeret spores tilbage til producenten. Det kaldes sporbarhed. Det er en sikkerhed for forbrugerne, at vi i Danmark hurtigt kan finde ud af, hvor der er noget galt, hvis der er noget galt.



5

Oksekød skal modne for at få den bedst mulige smag, mørhed og saftighed. Det vil sige, at det skal ligge på køl i ca. tre uger, inden det bliver spist.



6

Oksekød giver dig protein, fedt, vitaminer og mineraler bl.a. jern. Man kan godt undvære kød i kosten, men så skal man tænke sig om for at få dækket sit behov for næringsstoffer.



7



Når du tilbereder magert oksekød, med kun lidt fedt og bindevæv, får du den bedste smag og saftighed, når kødet bliver stegt ved lav temperatur og ikke for længe. På den måde er det også sundest at spise.

Per's
Mormorkage



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER
KAGE

- 1 usprøjtet citron
- 125 g honning, 1 dl
- 125 g brun farin, 1 ¼ dl
- 50 g smør
- 1 tsk kanel
- 2 tsk vaniljesukker
- 1 tsk kardemomme
- 1 dl kærnemælk
- 2 æg
- 1 tsk bagepulver
- 200 g hvedemel
- 1 spsk smør til formen

REDSKABER
KAGE

- Et rivejern
- Et skærebræt
- En urtekniv
- En citronpresser
- En stor skål
- En røreske
- En stor si
- En springform, 24 cm i diameter
- En bageplade
- Bagepapir

INGREDIENSER
TOPPING

- 100 g smør
- 75 g mandler, 1 ¼ dl
- 75 g kokosmel, 2 dl
- 75 g chokoladeknapper, mørk chokolade
- 100 g brun farin, 1 ¼ dl
- ½ dl minimælk

REDSKABER
TOPPING

- En gryde
- En stor kniv
- Et skærebræt
- En røreske
- En dejskraber
- En gaffel

SÅDAN GØR DU

KAGE

1. Tænd ovnen på 190 grader – almindelig ovn
2. Skyl citronen og tør den
3. Riv det gule af citrusskallen fint
4. Halvér citronen
5. Pres saften af i en citronpresser
6. Smelt honning, brun farin, smør, kanel, vaniljesukker, kardemomme, citronsaft og citrusskal i en gryde ved svag varme
7. Hæld det i en stor skål og lad det afkøle
8. Tilsæt kærnemælk under omrøring
9. Tilsæt et æg af gangen til dejen og rør rundt
10. Bland bagepulver i melet og rør rundt
11. Sigt melet og bagepulver i dejen, og vend godt
12. Smør en springform med lidt smør
13. Hæld dejen i springformen
14. Sæt formen på en bageplade med bagepapir
15. Bag kagen i 20 minutter

TOPPING

1. Smelt smør i en gryde ved lav varme
2. Hak mandler groft
3. Tilsæt kokosmel, mandler, chokoladeknapper, brun farin og minimælk, rør rundt
4. Varm det igennem i 3- 4 minutter ved middel varme
5. Fordel toppingen oven på kagen, når den har bagt i 25 minutter
6. Bag kagen i 5-10 minutter
7. Stik en gaffel i kagen for at se om den er færdig. Der må ikke hænge dej på
8. Tag kagen ud af ovnen og lad den køle af inden servering

SERVERING

1. Åben springformen og skær kagen fri



KØKKENTIP

Et ovnfast fad eller en tærteform kan bruges i stedet for en springform



Madaffald kan opdeles i to grupper: Madspild og øvrigt madaffald.

Madspild er den mad og de fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud. Man kan sige, at maden går til spille.

Øvrigt madaffald er det, vi skærer fra maden, fordi det ikke kan spises, fx æggeskaller.

Hvert år spildes ca. 490.000 ton mad i Danmark eksklusiv det madspild, der sker hos fødevarereproducenter.

En gennemsnitlig dansk familie med 2 voksne og 2 børn smider mad ud for 7.200 kroner om året. Når man begrænser sit madspild sparer man penge og lever mere klimavenligt.

"Mindst holdbar til"/"bedst før" er kun en vejledende datomærkning. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises, selvom datoen er overskredet.

Mad med mærket "Sidste anvendelsesdato" skal altid smides ud efter, datoen er overskredet.



**BEDST FØR/
MINDST HOLDBAR TIL**

Kan stadig spises,
hvis den lugter
og smager fint



**SIDSTE
ANVENDELSESDATO**

Smid altid ud
efter denne dato

På nogle fødevarer med det grønne mærke kan man finde "Ofte god efter". Det betyder, at varen netop ofte er god nok, selvom datoen er overskredet.

Kilde: Fødevarestyrelsen, www.foedevarestyrelsen.dk
TjekDatoen

SÅDAN BEKÆMPER REMA 1000 MADSPILD

- STOP FOR FLERSTYKSTILBUD så du ikke køber mere, end du har brug for
- VEJ-SELV på udvalgt frugt og grønt fremfor standardindpakninger
- NEDSAT PRIS på varer tæt på udløbsdatoen, så du sparer penge, og der kasseres mindre
- BRØD I MINDRE PAKKER, så du ikke behøver at købe mere, end du kan spise

SE MERE PÅ MEGETMINDREMADSPILD.DK

SÅDAN BEKÆMPER DU MADSPILD:

1

Rist tørt brød på en brødrister, i ovnen eller på en pande. Lidt vand på brødet, inden du varmer det i ovnen, kan også være med til at friske brødet lidt op.



2

Læg slatne grøntsager som gulerod, pastinak og agurk i iskoldt vand. Du skal skære et snit i stilk og rodende, så grøntsagerne kan optage vand. I løbet af kort tid er grøntsagerne igen saftspændte og klar til brug.

3

Lad være med at trykke på fødevarerne, når du er ude og handle. Når du trykker på fødevarerne, kan du let komme til at ødelægge den, så den hurtigt bliver dårlig.



4

Frys overmodne bananer. Du skræller bananerne, lægger dem i en frysepose og lægger dem i fryseren. Bananer i fryseren kan holde længe og kan bruges til fx en lækker smoothie.

5



Fødevarer skal som hovedregel opbevares samme sted i hjemmet, som de blev hentet fra i butikken.

6

Lav en madplan for nogle dage. Så er det lettere at lave en indkøbsliste og dermed kun købe det, man har brug for.



7



Tilpas mængden af maden til antallet af personer, der skal spise den. Følger du en opskrift og de mængder, der er angivet i den, kan det hjælpe dig. Får du alligevel lavet for meget mad, sker der ikke noget ved det, da rester fra middagen nemt kan gemmes til næste dag og fx bruges til madpakker.

1

Måltidsmærket er Miljø- og Fødevareministeriets mærke, som viser, om din skolemad er sund.

Ved du...
OM MÅLTIDSMÆRKET

Fødevarestyrelsens anbefalinger



Groft sagt – go' mad

2

Måltidsmærket er en hjælp til at følge kostrådene, når du får mad på skolen.

Kig, eller spørg eventuelt, efter Måltidsmærket på din skole. En Måltidsmærket skolekantine betyder, at der er fokus på sunde måltider.

3



Fødevarestyrelsens anbefalinger



Groft sagt – go' mad

4

For at få Måltidsmærket skal de, der laver maden, på din skole, følge Fødevarestyrelsens guide til sundere mad i skolen. Guiden kan hentes på www.måltidsmærket.dk

Groft sagt – go' mad

Principperne i Fødevarestyrelsens guide er enkle og nemme at følge.

- De går bl.a. ud på:
- At bruge gode basisråvarer som fx grøntsager, frugt, fisk, magert kød og fuldkorn
 - Ikke at bruge for meget salt og sukker i maden
 - At der er gratis koldt drikkevand
 - At der kan være kage eller dessert en gang imellem

Sund skolemad er vigtig, fordi:

- Du bedre kan koncentrere dig i timerne
- Du får energi til at være aktiv i pauser og fritid
- Du får sundere madvaner, som du kan tage med dig resten af livet
- Halvdelen af den mad, du får på en hel dag, spiser du i skoletiden – så det betyder faktisk meget, hvad du spiser i skolen!

www.måltidsmærket.dk

5



Det er ikke bare sund mad, der er vigtig i skolen. Det betyder også noget, hvor og hvordan I spiser sammen. Til et godt måltid skal der bl.a. være god tid til at spise og hygge sig.

Fødevarestyrelsen har fem råd til måltidet i skolen, som du finder på atomkost.dk.



1. **Hvad er madspild?**

- a Når man spilder mad på gulvet
- b Når man smider mad ud, som man kunne have spist
- c Når man kaster mad på hinanden

2. **Hvad betyder "Sidste anvendelsesdato"?**

- a At man skal smide maden ud
- b At man skal bruge sanserne. Hvis det lugter fint kan maden godt spises
- c At man skal gemme maden i fryseren

3. **Hvad betyder "Bedst før"/"Mindst holdbar til"?**

- a At man skal spise maden med det samme
- b At man skal smide maden ud med det samme
- c At man skal bruge sine sanser. Hvis maden lugter fint og ser pænt ud, kan den godt spises

4. **Hvad betyder tske?**

- a Det er en lyd man laver når noget er irriterende
- b Teske
- c Spiseske

5. **Hvor meget mad smider danskerne ca. ud om året?**

- a 100.000 tons
- b 300.000 tons
- c 700.000 tons

6. **Hvad står 4H for?**

- a En fedtet hånd, et kvikt hoved, et stort hjerte, et godt helbred
- b En flittig hånd, et kvikt hoved, et varmt hjerte, et godt helbred
- c En faglig hånd, et kompetent hoved, et varmt hjerte, en god handel

7. **Hvor meget vand skal man drikke om dagen?**

- a 1-1½ liter
- b 2-2½ liter
- c Man må drikke alt det vand man vil

8. **Hvor meget sukker anbefales det at børn maksimalt indtager om ugen?**

- a 25-35 gram
- b 45-55 gram
- c 65-75 gram

9. **Hvad betyder hygiejne?**

- a Det er et ord der dækker over, at man skal vaske hænder, når man har været på toilettet
- b Det er et ord der dækker over, at man skal huske at rydde op, vaske op og holde orden i køkkenet, når man laver mad
- c Det er et ord, der dækker over, at man skal vaske hænder når man har rørt ved kød og grøntsager

10. **Skal man være bange for salmonella i dansk kyllingekød og på danske æg?**

- a Nej, det er næsten helt udryddet
- b Ja, det er virkelig farligt
- c Nej, man lader bare være med at spise kylling og æg

11. **Er fedt godt for mennesker?**

- a Ja, meget. Især fedt fra dyr
- b Nej, det er rigtig usundt. Man bør slet ikke spise noget med fedt
- c Ja, men man skal spise mest af det umættede fedt og mindst af det mættede

12. **Hvor lang tid skal børn være fysisk aktive om dagen?**

- a 30 minutter (½ time)
- b 60 minutter (1 time)
- c 90 minutter (1½ time)

13. **Hvad er de fire budskaber bag Nøglehulsmærket?**

- a Spar på fedt, spar på sukker, spar på salt, spis flere kostfibre og fuldkorn
- b Spis fedt, spis sukker, spis salt og spar på kostfibre og fuldkorn
- c Spis umættet fedt, spis sukker, spar på salt og spis flere kostfibre og fuldkorn



Se løsninger side 67



V	E	S	K	Ø	K	K	E	N	V	Æ	G	T	E	H
I	K	O	G	H	O	N	N	I	N	G	L	Ø	G	Y
S	S	Y	R	E	S	M	V	E	N	S	K	A	B	G
K	K	A	I	R	T	A	Ø	K	Ø	K	K	E	N	I
E	U	X	S	N	F	D	R	O	A	G	G	H	L	E
S	R	M	E	Æ	I	M	R	K	W	R	V	S	K	J
T	S	A	K	R	B	O	E	K	C	Y	K	A	O	N
Y	I	D	Ø	I	R	D	D	E	R	D	P	L	N	E
K	O	S	D	N	E	I	V	H	T	E	Ø	T	U	D
K	N	K	G	G	H	M	T	U	F	S	D	K	G	D
E	F	O	R	K	L	Æ	D	E	I	K	S	Y	R	M
Å	R	L	T	U	N	L	B	D	S	E	O	L	Ø	A
H	F	E	K	Ø	D	K	K	S	K	K	M	L	N	G
M	O	T	I	O	N	D	S	J	O	V	E	I	T	E
K	O	G	E	B	O	G	B	O	H	L	J	N	S	R
G	R	Y	D	E	H	A	N	D	S	K	E	G	A	T
H	L	K	J	R	S	B	C	G	O	A	R	F	G	Æ
K	U	L	M	U	L	E	V	Æ	L	S	I	R	I	D
N	Ø	G	L	E	H	U	L	S	M	Æ	R	K	E	T

FIND 39 ORD SOM DU ER STØDT PÅ I FORBINDELSE MED MADSKOLEN. DE KAN STÅ VANDRET, LODRET OG DIAGONALT.

Madskole	Teske	Salt	Grisekød	Løg
Forklæde	Kostfibre	Motion	Kylling	Tun
Kokkehue	Grøntsag	Fisk	Vand	Ko
Køkken	Magert	Venskab	Grydeske	Nøglehulsmærket
Køkkenvægt	Hygiejne	Madmod	Mælk	Kulmule
Viskestykke	Honning	Kogebog	Soya	Kød
Karklud	Te	Ekskursion	Ørred	Ernæring
Grydehandske	Gær	Mejeri	Æg	

Discount med holdning

REMA 1000 OG MADSKOLER



REMA 1000 støtter Madskoler i samarbejde med Landbrug & Fødevarer og 4H for at hjælpe den nye generation til at sætte pris på gode madvaner.

Jo flere børn der får lært at lave mad, desto bedre er det.

Gode madtraditioner og viden omkring fødevarer er vigtigt for et sundt liv. Og det er sjovere at lave mad, når man ved, hvordan man skal starte.

God fornøjelse med Madskolen!



MADSKOLER



REMA 1000