



MADSKOLER



REMA 1000

INDHOLD

VED DU OM...

Kostrådene.....	4
Nøglehullet.....	6
Grisen.....	14
Koen.....	16
Kyllingen.....	26
Ægget.....	32
Mælken.....	42
Fisken.....	48
Frugt & grønt.....	52
Bæredygtighed.....	68

MANDAG

OPSKRIFT 1: Udkåret frugt.....	8
OPSKRIFT 2A: Boller i karry.....	10
OPSKRIFT 2B: Blomkålsris.....	12
OPSKRIFT 3: Bananer overtrukket med chokolade.....	18

TIRSDAG

OPSKRIFT 4: Franskrød.....	20
OPSKRIFT 5: Ostemad med snackgrønt.....	22
OPSKRIFT 6: Kyllingesuppe med grøntsager og brød.....	24
OPSKRIFT 7: Bønnehummus.....	28

ONSDAG

OPSKRIFT 8: Blødkogt æg med rugbrød og nektarin.....	30
OPSKRIFT 9: Kartoffelmad med mayonaise.....	34
OPSKRIFT 10: Ama'rmad med gnavegrønt.....	36
OPSKRIFT 11: Saltede mandler og frugt.....	38

TORS DAG

OPSKRIFT 12: Havregrød med topping.....	40
OPSKRIFT 13A: Fiskefrikadeller og gulerødsruditér.....	44
OPSKRIFT 13B: Spinat a la creme og dildkogte kartofler.....	46
OPSKRIFT 14: Grønne asparges med grøn dressing.....	50

FREDAG

OPSKRIFT 15: Jordbær-koldskål med et mormortvist.....	54
OPSKRIFT 16: Tarteletter med kylling og grøntsager.....	56
OPSKRIFT 17: Momorboller med rosiner og kanel.....	58
OPSKRIFT 18: Appelsin-mynte vand.....	60
OPSKRIFT 19: Gnavegrønt.....	62

BONUSOPSKRIFT: Grøn salat med mormordressing.....	64
BONUSOPSKRIFT: Agurke-salat.....	66

EGNE NOTER:.....	70
------------------	----

SYMBOLER FOR ALLERGENER



LAKTOSE



NØDDER



GLUTEN

VASK HÆNDER

Det er VIGTIGT at vaske hænder grundigt med varmt vand og sæbe

- Inden du begynder at lave mad
- Når du skifter mellem grøntsager og kød/fisk
- Når du skifter mellem rå og tilberedte madvarer
- Efter du har været på toiletet
- Efter du har hostet eller nyst
- Når du er færdig med at lave mad



KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder
- Tag alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug ét skærebræt og én kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og en anden kniv til råt kød og fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet



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 målebæger)



Holdet bag Madbogen

VARMEANGIVELSER



Ved du...

OM DE OFFICIELLE KOSTRÅD - GODT FOR SUNDHED OG KLIMA

Spis flere grøntsager og frugter

Spis mad med fuldkorn

Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

Sluk tørsten i vand

Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Spis mindre af det søde, salte og fede

Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarerstyrelsen
altomkost.dk



Med indkøbskurven i hånden og maden på tallerkenen kan vi alle gøre en forskel. Ikke kun for vores sundhed, men også for klimaet. De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima er din rettesnor til at få en sund og klimavenlig balance i det, du spiser og drikker. Ingen kan gøre alt – men vi kan alle gøre noget. Læs mere på altomkost.dk

HJÆLP TIL MADPAKKEN

FÅ INSPIRATION TIL DIN MADPAKKE

I Fødevarerstyrelsens pjece 'Gi madpakken en hånd – godt for sundhed og klima' kan du finde ny inspiration og gode tips til, hvordan du kan lave en sund, varieret og klimavenlig madpakke med afsæt i De officielle Kostråd.

Publikationen kan downloades på:
altomkost.dk/materialer



MADPAKKEHÅNDEN

Du kan bruge madpakkehåndens fem fingre til at huske, hvad der er godt at få med i madpakken.

- Brød – fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød
- Grønt – snackgrønt, salat eller grønt på brødet
- På brødet – bælgfrugter, æg, ost eller kød
- Fisk – forskellige slags fisk og skaldyr
- Frugt – det friske og søde

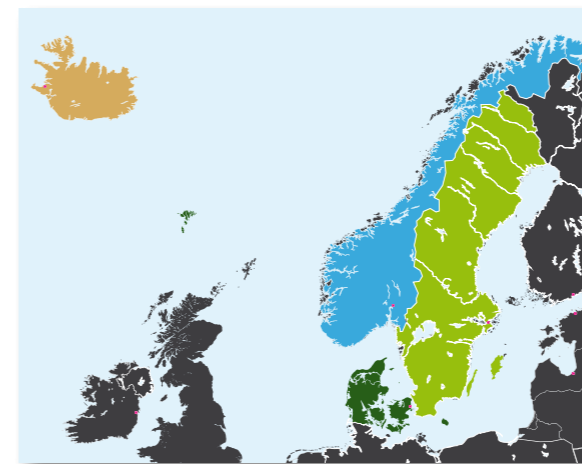


NEMT AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er det officielle ernæringsmærke fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Nøglehullet gør det nemt at vælge sundere og gør det lettere at følge kostrådene. Hvis et produkt på hylden i supermarkedet er mærket med Nøglehullet, betyder det, at du sparer på fedt, sukker og salt samt får flere kostfibre og fuldkorn.

DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

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



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 mere end 10 år.

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



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

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





Udskåret frugt

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

UDSKÅRET FRUGT

- ¼ vandmelon, ca. 400 g
- ¼ galiamelon, ca. 300 g

- **REDSKABER**
- **UDSKÅRET FRUGT**
- Et skærebræt
- En kniv
- En spiseske
- Et fad

SÅDAN GØR DU

UDSKÅRET FRUGT

1. Halvér begge meloner
2. Fjern kernerne fra galiamelon med en ske
3. Skær melonerne i smalle både
4. Servér på et fad



FUN FACT

Meloner er af græskar-familien og er altså i familie med græskar, agurker og squash. Meloner stammer oprindeligt fra Indien og har bredt sig til Afrika og Mellemøsten.





DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
KØDBOLLER**

- 1 gulerod, ca. 65 g
- 1 løg, ca. 100 g
- ½ æble, ca. 50 g
- 450 g hakket gris og kalv, 8-12% fedt
- 1 spsk karry
- 2 spsk hvedemel
- 1 æg
- 1½ dl mælk
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber

**REDSKABER
KØDBOLLER**

- En kartoffelskræller
- En lille kniv
- Et rivejern
- En skål
- En grydeske
- Et decilitermål
- En teske

**INGREDIENSER
KOGNING AF BOLLER**

- 2 liter vand
- 2 grøntsagsbouillonterninger

**REDSKABER
KOGNING AF BOLLER**

- En gryde
- En spiseske
- To tallerkener
- En hulske

**INGREDIENSER
KARRYSOVS**

- 1 løg
- 1 æble
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk olie
- 2 spsk karry
- 1 spsk mangochutney
- 2 dl madlavningsfløde, 8%
- 6-7 dl kogevand fra kødboller
- Salt og peber

**REDSKABER
KARRYSOVS**

- Et skærebræt
- En kniv
- En gryde
- En teske
- En spiseske
- Et decilitermål
- En sigte
- En skål
- En blender eller stavblender

SÅDAN GØR DU

KØDBOLLER

1. Skræl gulerod, skær enderne af og riv guleroden
2. Pil løg og riv det
3. Skyl æblet, halver det, skær kærnehus fra og riv æblet
4. Læg kød i en skål og rør det sammen med de revne grøntsager og æble
5. Tilsæt karry og mel og rør rundt
6. Tilsæt æg og rør rundt
7. Rør til sidst mælk, salt og peber i farsen – den skal være ret fast

KOGNING AF BOLLER

1. Bring vandet i kog
2. Tilsæt bouillonterninger
3. Form halvdelen af farsen til boller med en spiseske og læg dem på en tallerken
4. Kog bollerne i ca. 10 minutter – til de flyder op til overfladen
5. Tag dem op med en hulske og læg dem på en ren tallerken
6. Gentag med den anden halvdel af farsen

KARRYSOVS

1. Pil løg og hak det fint
2. Skyl æblet, halver det og skær kærnehuset fra
3. Skær æblet i små tern (kan også rives)
4. Pil hvidløg og hak dem fint
5. Varm olie i en gryde ved god varme
6. Tilsæt løg, æble, hvidløg og karry
7. Steg et par minutter uden, at det tager farve
8. Tilsæt mangochutney og madlavningsfløde
9. Si 6-7 dl kogevand fra bollerne over i en skål
10. Tilsæt kogevand lidt efter lidt. Sauceen må ikke blive for tynd
11. Kog i 10 minutter ved middel varme
12. Blend sovsen og smag den til med salt og peber og eventuelt lidt mere karry
13. Læg bollerne i sovsen og varm dem op ved middel varme



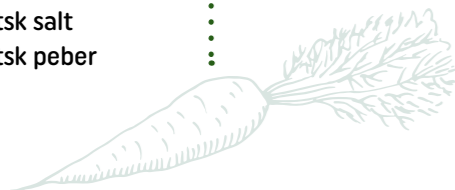
KØKKENTIP

Har du ikke en blender, kan du undlade at blende sovsen – skær i det tilfælde blot æble, hvidløg og løg ekstra fint eller riv æble og løg på rivejern og brug hvidløgspreser til hvidløget.

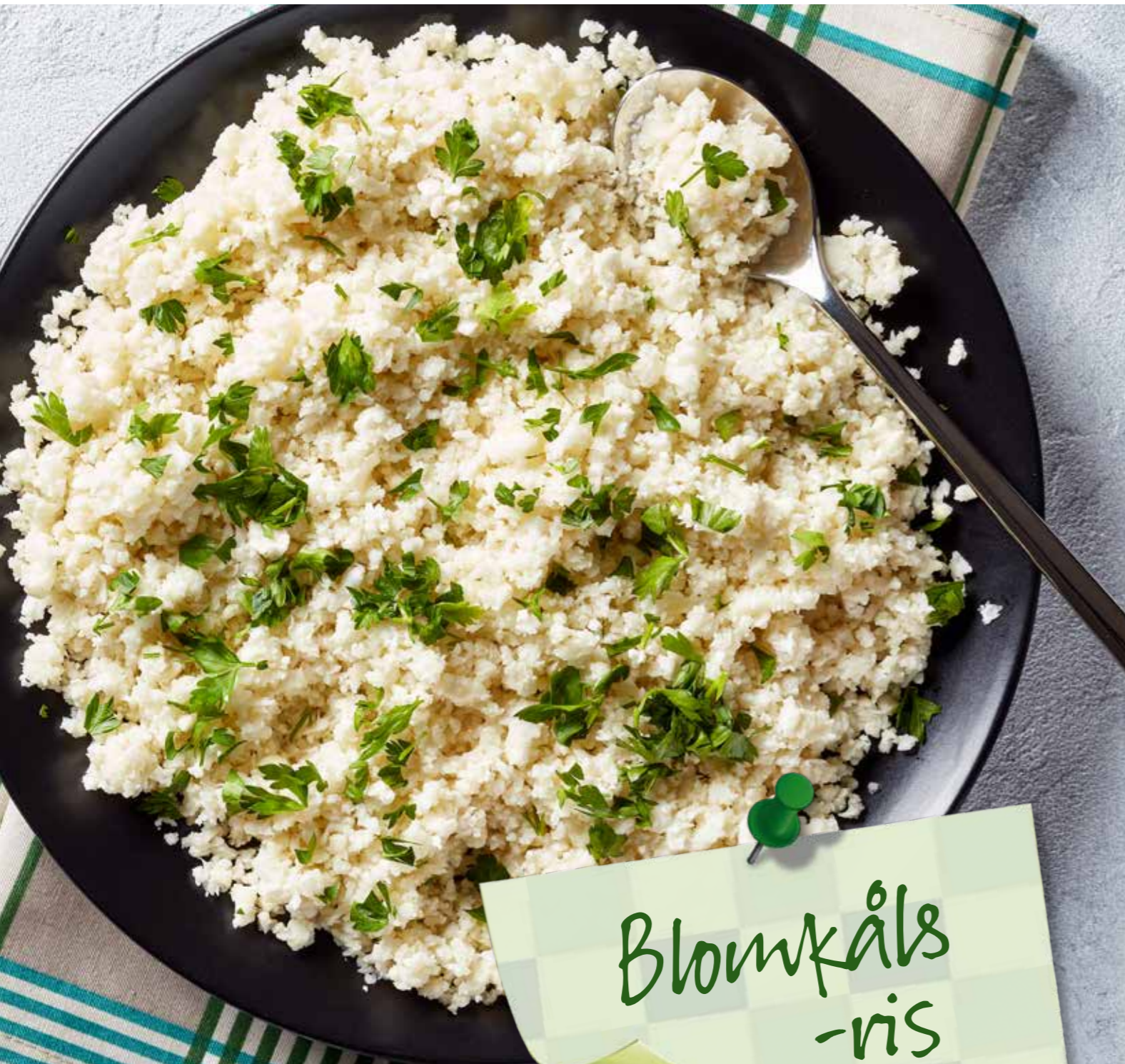


KØKKENTIP

For at opnå mest mulig smag, kan du svitse karry i det varme fedtstof, inden du tilsætter resten af ingredienserne.



OPSKRIFT 2B (TILBEHØR TIL BOLLER I KARRY)



Blomkåls- -ris

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER BLOMKÅLSRIS

½ bundt persille
1¼ blomkål, ca. 1 kg
1 tsk salt
Salt og peber

REDSKABER BLOMKÅLSRIS

• Et skærebræt En røreske
• En kniv En teske
• Et rivejern En sigte
• En gryde En skål



SÅDAN GØR DU

BLOMKÅLSRIS

1. Skyl persille og hak det groft
2. Skyl blomkål og fjern de grønne blade
3. Riv blomkål groft på et rivejern
4. Hæld blomkålsris i en gryde og tilsæt vand til det dækker
5. Tilsæt salt og lad det koge 3 minutter
6. Hæld blomkålsris i en sigte, så vandet løber af
7. Hæld blomkålsris i en skål og vend med persille
8. Smag til med salt og peber



KØKKENTIP

Du kan pifte din ret op med hakkede nødder for at give lidt knas.



KØKKENTIP

Drys lidt persille over blomkålsrisene inden servering – det giver lidt mere farve til retten. Du kan også lave en separat skål med persille, så I selv kan dosere mængden.

Ved du... OM GRISEN



Grisen, som vi kender den i dag, nedstammer fra vildsvinet, og vi mennesker har holdt den som husdyr i over 7000 år.



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

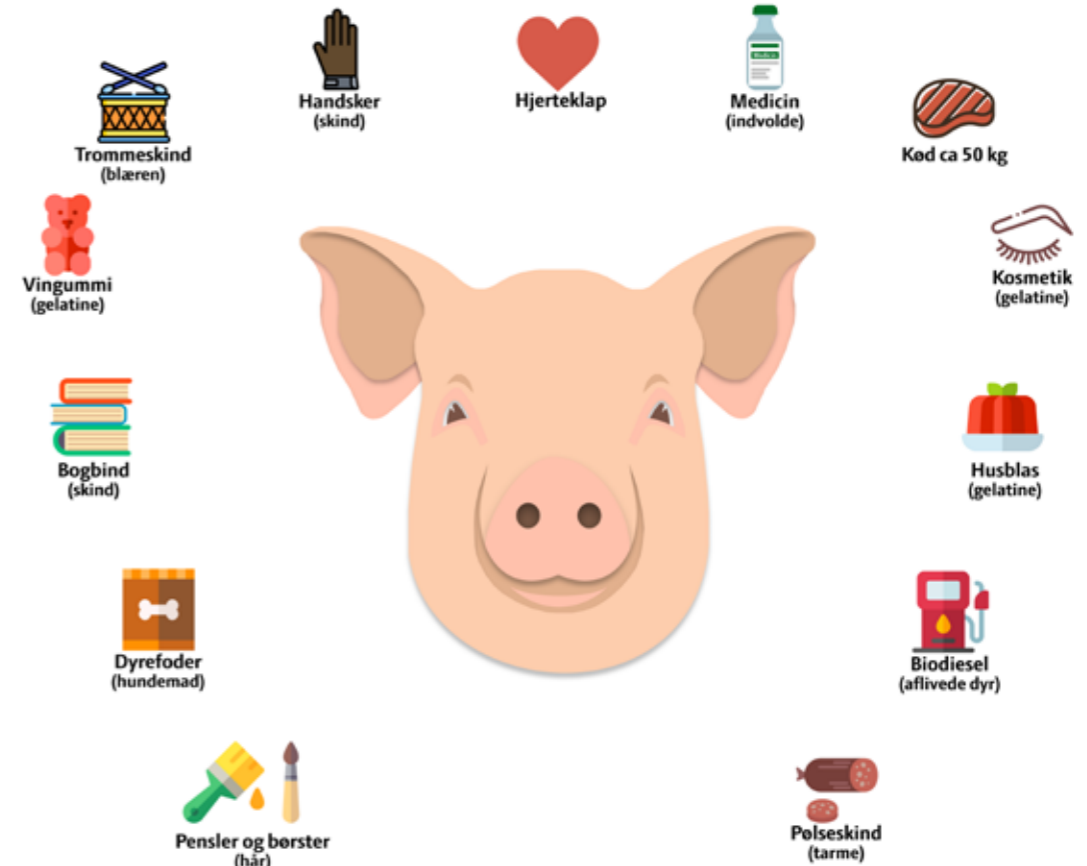


ØF ØF

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.

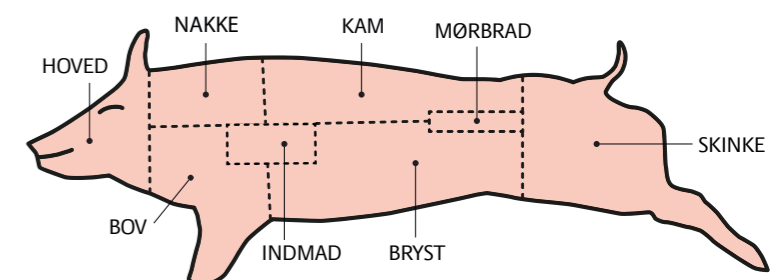


I 1985 producerede danske landmænd 1 gris for den samme klimabelastning, som de i dag producerer 2 grise. Klimabelastningen er altså halveret på 30 år, og den danske produktion er blandt de mest klimaeffektive i verden. Kilo til kilo svarer kylling og grisekød til hinanden, da de begge hører til de kødtyper, der har et lavere klimaaftryk.



Alle dele af grisen bliver brugt. Selv i vingummi kan du finde gris, da gelatine laves heraf. Grisetaer og -ører eksporteres til Kina, da de er en delikatesse der. Faktisk eksporteres 90% af alt det grisekød, Danmark producerer, til udlandet. Ved du, hvor tit du bruger noget, der kommer fra en gris?

Meget grisekød er ligeså magert som kyllingekød. Det gælder fx mørbrad, schnitzel og koteletter uden fedtkant. Det er vigtigt for den gode smag og saftigheden, at magert kød steges i kort tid - det må gerne være let lyserødt i midten. Velbekomme.



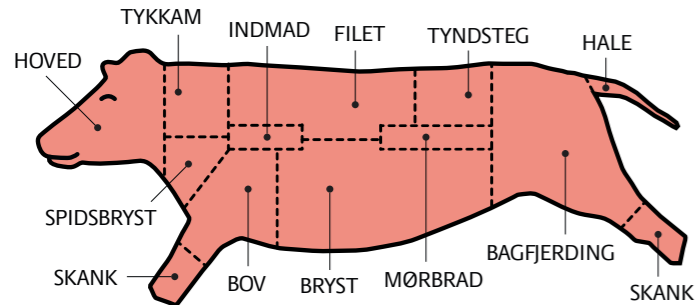
Ved du... OM KOEN



Koen, som vi kender den i dag, stammer fra uroksen, som var noget større end en dansk malkeko. Tyren kunne veje op til 1000 kg og være 2 meter høj fra klov til skulder. Kan du forestille dig, at vi havde så store køer i dag?



Nogle køer er bedst til at give mælk. De kaldes malkekøer, det er fx Dansk Holstein eller Jersey. De fleste malkekøer i Danmark bliver slagtet, når de har givet mælk i 3-4 år, fordi de producerer mindre mælk med alderen. På den måde får vi mest mulig glæde af dyrets ressourcer.



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.



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.



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

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.



Danmarks produktion af oksekød er blandt de mest klimaeffektive i verden. Det skyldes blandt andet, at alt på koen bliver brugt. Først giver den mælk og kalve. Så bliver huden til læder og indvoldene til medicin, hundemad eller biogas.



Oksekød er en god kilde til protein, fedt, vitaminer og mineraler – bl.a. jern. Det er vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.



+ 30 MINUTTER
TIL FRYG

Bananer
OVERTRUKKET MED
CHOKOLADE

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 5 bananer
- 1 plade mørk chokolade, 100 g
- ½ pose kokosmel, ca. 100 g

REDSKABER

- Et skærebræt
- En kniv
- En lille gryde
- En dyb tallerken
- En bagepensel
- Et fad

SÅDAN GØR DU

1. Skræl bananer
2. Læg dem i fryseren i 30 minutter (se tip)
3. Knæk eller hak chokoladen i mindre stykker og smelt den i en lille gryde ved svag varme
4. Hæld kokosmel i den dybe tallerken
5. Dyp bananerne i chokolade (eller brug en pensel) og vend i kokosmel
6. Læg bananerne på et fad og servér

KØKKENTIP
Ved frysning af bananerne så læg enten bananerne i en bøtte eller på bagepapir.



KØKKENTIP
Bananerne kan også vendes i hakkede nødder eller mandler.





DAG 2:
10 MINUTTERS
ARBEJDS
TID
+ 20 MINUTTER
TIL
HÆVNING
+ 30 MINUTTER
TIL BAGNING

Franskbrød

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER
FRANSKBRØD

- 25 g smør
- 3 dl koldt vand
- 10 g gær
- ½ liter kærnemælk
- 1 æg
- 1 tsk salt
- 2 tsk sukker
- 120 g havregryn
- 125 g rugmel
- 750 g hvedemel
- 1 æg til pensling

REDSKABER DAG 1
FRANSKBRØD

- En kniv
- Et skærebræt
- En stor skål
- Et decilitermål
- En røreske
- Et litermål
- En teske
- En køkkenvægt
- Viskestykke

REDSKABER DAG 2
FRANSKBRØD

- En bageplade
- En kop
- En gaffel
- En bagepensel



SÅDAN GØR DU

DEJ TIL FRANSKBRØD (DAG 1)

1. Skær smørret i små stykker og lad det stå på køkkenbordet, så det bliver blødt
2. Hæld vand i en stor skål og rør gæren ud deri
3. Rør kærnemælk, æg, salt, sukker, havregryn og rugmel i
4. Lad det stå og trække i 10 minutter
5. Tilsæt ca. 600 g af hvedemelet og rør dejen glat med en røreske
6. Tilsæt de bløde smørklatter og rør lidt mere mel i – ælt med fingrene. Tilsæt kun mel nok til, at dejen slipper skål og fingre
7. Læg et rent viskestykke over dejen og stil den i køleskabet til dagen efter

BAGNING AF FRANSKBRØD (DAG 2)

1. Læg bagepapir på en bageplade
2. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
3. Form dejen til to runde brød
4. Læg brødene på bagepladen og lad dem efterhæve i 20 minutter
5. Slå æg ud i en kop og pisk det sammen med en gaffel
6. Pensl brødene med sammenpisket æg
7. Bag brødene i ca. 30 minutter
8. Brødene er færdige, når de lyder hule, når du banker på dem



KØKKENTIP

Ønsker du et grovere franskbrød, kan du udskifte noget af hvedemelet med fuldkornsmel. Lad som tommelfingerregel 50% af melet være være almindeligt hvedemel for at brødet kan hæve op og blive et flot brød.



OPSKRIFT 5



Østemad
MED SNACKGRØNT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER OSTEMAD

- 5 skiver franskbrød (se opskrift 4)
- 5 skiver mellemlagret ost

- REDSKABER
- OSTEMAD
- Et skærebræt
- En brødkniv

INGREDIENSER SNACKGRØNT

- ½ rød peberfrugt, ca. 75 g
- ½ gul peberfrugt, ca. 75 g
- ½ bundt radiser, ca. 80 g

- REDSKABER
- SNACKGRØNT
- Et skærebræt
- En kniv

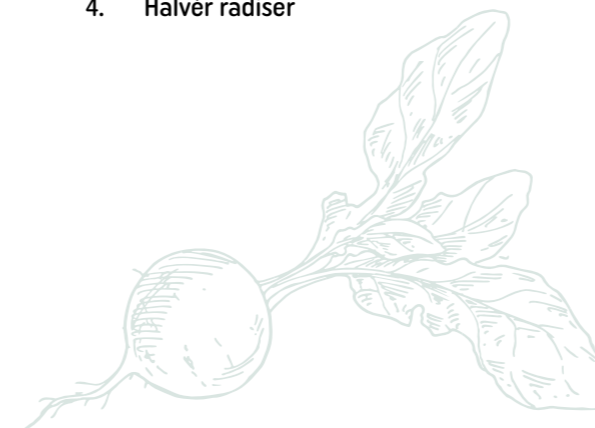
SÅDAN GØR DU

OSTEMAD

1. Skær 5 skiver franskbrød
2. Læg en skive ost på hver skive brød

SNACKGRØNT

1. Skær top af peberfrugt, skyl og fjern kerner
2. Skær peberfrugt i skiver
3. Skyl radiser og skær det grønne af
4. Halvér radiser



KØKKENTIP
Du kan både pynte din ostemad med peberfrugt og radiser, som på billedet, eller du kan servere din snackgrønt ved siden af.





CA. 1 TIME
+ 1 TIME TIL KOGNING



Kyllingesuppe

MED GRØNTSAGER OG BRØD

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER KYLLINGESUPPE

1 hel kylling, ca. 1300 g
400 g suppegrønt
(se boks til højre)
2 løg, ca. 200 g
2 fed hvidløg
½ bundt persille
3 laurbærblade
1 spsk salt og lidt peber

REDSKABER KYLLINGESUPPE

En stor gryde
En kartoffelskræller
En kniv
Et skærebræt
En spiseske
En grydeske
En sigte
En stor skål
Et decilitermål
En skål

INGREDIENSER FYLD TIL SUPPE

3 gulerødder, ca. 300 g
200 g bladselleri
½ bundt persille
½ broccoli, ca. 150 g
Kyllingekød fra suppen

REDSKABER FYLD TIL SUPPE

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En mellemstor kniv
En køkkenvægt

INGREDIENSER TILBEHØR

5 skiver groft brød
(gerne hjemmebagt, se opskrift 4)

SÅDAN GØR DU

KYLLINGESUPPE

1. Rens kylling for rester af indmad
2. Læg kylling i en gryde og hæld vand på, til den lige er dækket
3. Bring vandet i kog
4. Skyl, skræl og rens suppegrønt og skær i grove stykker
5. Pil løg og skær dem i kvarte
6. Pil hvidløg
7. Skyl persille
8. Når suppen koger, samles skum omkring urenheder i vandoverfladen. Dette skum fjernes med en ske
9. Tilsæt alle grøntsager, persille og laurbærblade
10. Tilsæt salt og peber
11. Skru ned til svag varme, så suppen simrer
12. Kog i 1 time
13. Tag kyllingen op og lad den køle lidt af
14. Si suppen over i en skål og hæld den rene kyllingesuppe tilbage i gryden. Grøntsagerne og krydderurterne skal ikke bruges til suppen
15. Pil kød fra benene, og læg det i en skål

FYLD TIL SUPPEN

1. Skræl gulerødder, skær enderne fra og skær i små tern
2. Skyl og hak persille
3. Skyl broccoli og skær i små buketter – brug også gerne stokken skåret i små tern
4. Hæld grøntsagerne i gryden og kog, til de er møre
5. Skru ned til middel varme
6. Læg kyllingekød i suppen og lad det koge et par minutter
7. Smag suppen til med salt og peber
8. Servér med brød og hakket persille

KØKKENTIP

Gem eventuelt lidt af suppe-
vandet og kyllingekødet.
Så har du en god base til
tarteletter en anden dag
(se opskrift 16).



VÆLG SUPPEGRØNT I SÆSON

I sommerperioden kan fx vælges gulerod, bladselleri og porre. I vinterperioden kan fx vælges pastinak, persillerod og knoldselleri. Suppegrønt fås også på frost, hvis det skal gå lidt ekstra hurtigt.

Ved du...
OM KYLLINGEN



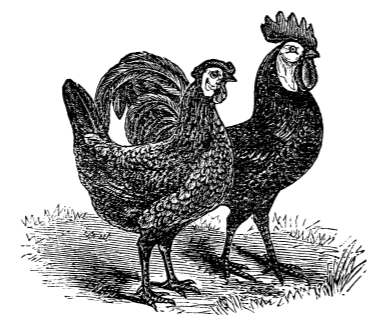
De kyllinger, vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.



Økologiske kyllinger har mere plads i stalden, og de kan gå ude i det fri. De bliver min. 56 dage gamle.



Kyllingerne er ved at skifte fra gule dun til hvide fjer, derfor ser de lidt mærkelige ud.



En konventionel kylling bliver ca. 35 dage gammel og har i sin levetid spist ca. 3,5 kg foder. Kyllingerne går frit rundt i stalden og kan få foder og vand, når de vil.

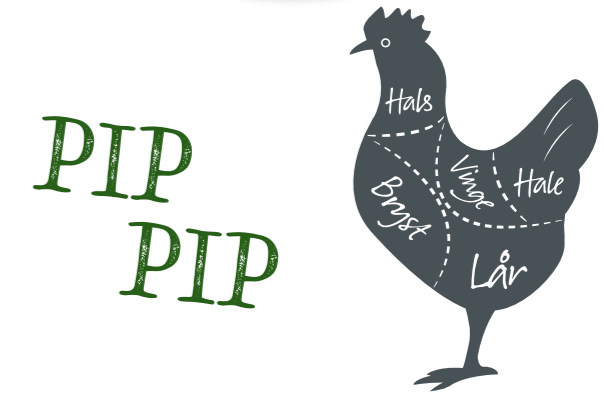
Kylling har et højt indhold af protein og flere forskellige vitaminer og mineraler. Man kan købe forskellige dele af kyllingen i supermarkedet f.eks. brystfillet og kyllingelår. Når man køber kylling, så kan man kigge efter nøglehulsmærket. Nøglehulsmærket kød indeholder maks. 10 % fedt.



Fjerkræ er et fælles ord for høns, slagtekyllinger, gæs, ænder, kalkuner og vildtfugle. Høns er både hønner, der lægger æg og haner.



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





CA.25 MINUTTER



**Bønne-
hummus**
MED BROCCOLI OG GULERØD

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
BØNNEHUMMUS**

- 1 dåse røde kidneybønner, 240 g
- ½ fed hvidløg
- ½ usprøjtet citron
- ½ dl smagsneutral olie
- ½ dl vand
- 1 spsk sojasauce
- 1 tsk paprika
- Salt og peber

**REDSKABER
BØNNEHUMMUS**

- En dåseåbner
- En sigte
- Et skærebræt
- En kniv
- Et rivejern
- En citronpresser
- En blender
- Et decilitermål
- En spiseske
- En teske
- En lille skål

**INGREDIENSER
BROCCOLI
OG GULERØD**

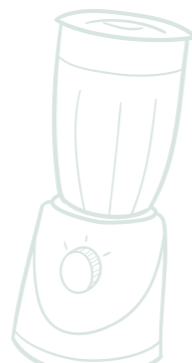
- 1 broccoli, ca. 300 g
- 5 gulerødder, ca. 325 g

**REDSKABER
BROCCOLI
OG GULERØD**

- Et skærebræt
- En kniv
- En kartoffelskræller
- Et lille fad

PYNT

- 1 spsk paprika



SÅDAN GØR DU

BØNNEHUMMUS

1. Hæld bønner i en sigte og skyl dem grundigt
2. Pil hvidløg
3. Skyl citron og riv det gule af skallen fint
4. Halvér citron og pres saften ud
5. Hæld bønner, hvidløg, 1 spsk citronsaft og lidt revet citrønskal i en blender
6. Tilsæt olie, vand, soja og paprika
7. Blend til konsistensen er jævn
8. Tilsæt eventuelt lidt ekstra vand, hvis den er for tyk
9. Smag til med salt, peber og evt. lidt mere citronsaft
10. Hæld hummus i en skål og drys med paprika
11. Stil hummus på køl til den skal spises

BROCCOLI OG GULERØD

1. Skyl broccoli og skær den i små buketter
2. Skræl stok og skær i tynde stave
3. Skræl gulerødder, skær enderne fra og skær i stave
4. Servér på et lille fad sammen med bønnehummus



KØKKENTIP
Hummus kan laves af alle slags bønner, kikærter og gule ærter (flækærter). Hummus kan også bruges som smørrelse eller pålæg på rugbrød.



KØKKENTIP
Ristede brødstave er også rigtig lækker at dykke i hummus.



CA. 15 MINUTTER



Blødkogt æg
MED RUGBRØD OG NEKTARIN

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
BLØDKOGT ÆG**

5 æg
Vand til kogning af æg

REDSKABER
BLØDKOGT ÆG
En lille gryde
En ske
Fem æggebægre
(eller små glas)

INGREDIENSER
TILBEHØR
5 skiver rugbrød
3 nektariner
Evt. lidt salt til drys
Evt. 10 g smør eller hummus

REDSKABER
TILBEHØR
Et skærebræt
En smørekniv
En kniv



SÅDAN GØR DU

BLØDKOGT ÆG

1. Hæld vand i en lille gryde og bring det i kog
2. Læg et æg på en ske og sænk det forsigtigt ned i vandet
3. Gentag med de næste æg
4. Skru ned til svag varme og kog æggene i 5-6 minutter
5. Tag gryden af og hæld vandet fra
6. Skyl hurtigt æggene med koldt vand
7. Sæt hvert æg i et æggebæger eller et lille glas

TILBEHØR

1. Skyl nektariner og halvér dem
2. Tag sten ud og skær nektariner i både
3. Servér 1 æg, 1 skive rugbrød (evt. smurt med smør eller hummus) og ½ nektarin til hver

FUN FACT

Æggeblommens farve påvirkes af det foder, hønen får. Især majs og græs giver en meget gul blomme.



KØKKENTIP

Kogetiden afhænger af æggets størrelse, og hvor koldt ægget er. Jo større og koldere æg, jo længere kogetid. Se, hvordan man kan finde ud af, om et æg er kogt under "Ved du om æg".

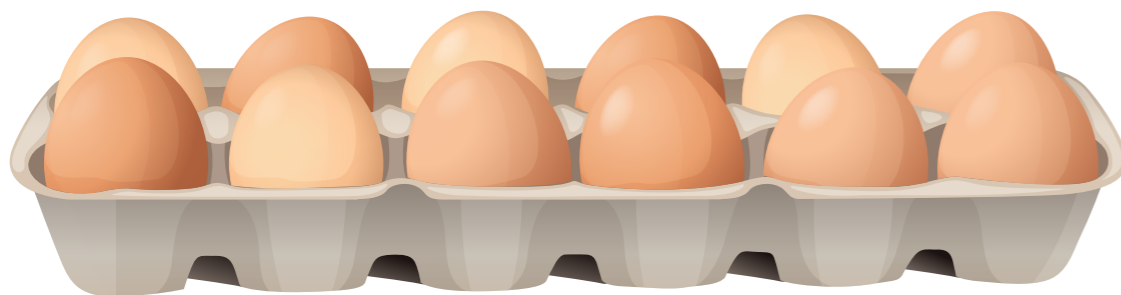


Ved du...
OM ÆGGET

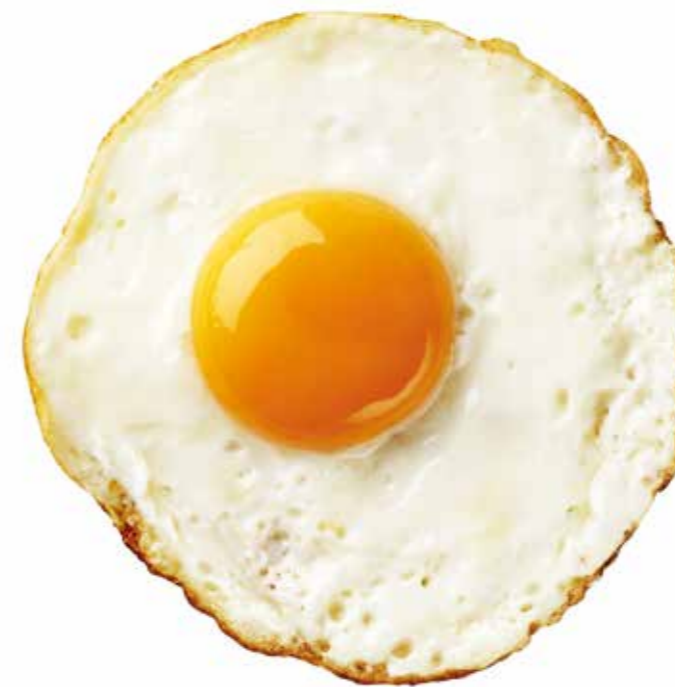
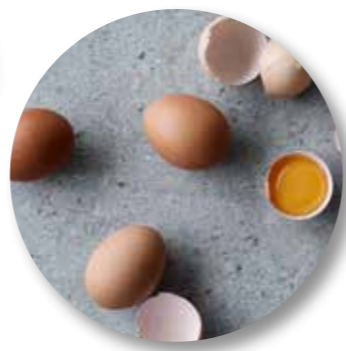


Der er omkring 3,8 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Det tager 24-26 timer at danne et æg. På et år lægger en høne ca. 330-380 æg.

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.



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.



Vidste du, at i et befrugtet æg, fungerer æggeblommen som en madpakke for kyllingen?



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. Og så er æg fantastisk til at hjælpe os med at minimere madspild – lav fx en omelet med køleskabets rester af kød og grønt.



HVAD KOM FØRST - HØNEN ELLER ÆGGET?



Du kan teste om et æg er kogt eller rå 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.



Kartoffelmad
MED MAYONNAISE

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
KARTOFFELMAD**

- 5 kartofler, ca. 300 g
- ¼ tsk salt
- 5 skiver rugbrød

**REDSKABER
KARTOFFELMAD**

- En gryde
- En gaffel
- Et skærebræt
- En kniv
- En smørekniv
- En saks

**INGREDIENSER
MAYONNAISE**

- 2 æggeblommer
- ½ citron
- 1 tsk dijonsennep
- 1 tsk æblecider eller anden eddike
- Salt og peber
- Ca. 2 dl smagsneutral olie

**REDSKABER
MAYONNAISE**

- To skåle
- En citronpresser
- En teske
- En håndmixer
- Et decilitermål

PYNT

- ½ bakke karse
- Evt. lidt groft salt



SÅDAN GØR DU

KARTOFLER

1. Skrub eller skræl kartofler
2. Læg dem i en gryde og hæld vand på, til de er dækket
3. Tilsæt salt
4. Kog kartofler, til de er møre i ca. 12-15 minutter (afhængig af størrelse)
5. Hæld vandet fra kartoflerne og skyld dem i koldt vand – eller sæt dem på køl
6. Skær de afkølede kartofler i skiver

MAYONNAISE

1. Del æg i blommer og hvider i hver sin skål
2. Pres saften fra citronen
3. Kom sennep, eddike, salt, peber og 1 tsk citronsaft i skålen med æggeblommerne og pisk, til det tykner
4. Tilsæt olie – først dråbevis, mens du pisker det sammen
5. Tilsæt efterhånden mere olie ad gangen, mens du pisker
6. Pisk til en passende konsistens

KARTOFFELMAD

1. Smør et tyndt lag mayonnaise på rugbrødet
2. Læg kartoffelskiver på brødet
3. Pynt med klippet karse og evt. et drys salt

KØKKENTIP
Skal kartoffelmadden bruges i en madpakke, holder du bedst sammen på madden ved at smøre mayonnaise på brødet. Skal kartoffelmadden spises med det samme, kan mayonnaise lægges ovenpå kartoflerne, som på billedet.



KØKKENTIP
Brug spidsen af en kniv til at mærke, om kartoflerne er møre. Hvis de glider nemt af kniven, er de færdige.



CA. 20 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

AMA'R MAD

- 1 bakke friskost naturel, ca. 200 g
- 1 bundt purløg
- 2 små gulerødder, ca. 100 g
- 1 æble
- ½ tsk paprika
- Salt og peber
- 5 skiver groft toastbrød
- 5 skiver rugbrød
- 5 skiver skinke



REDSKABER

AMA'R MAD

- En skål
- En grydeske
- Et skærebræt
- En kniv
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En teske
- En smørekniv

INGREDIENSER
GNAVEGRØNT

- 2 gulerødder, ca. 150 g
- 1 agurk, ca. 300 g
- ¼ broccoli, ca. 75 g



REDSKABER
GNAVEGRØNT

- En kartoffelskræller
- En kniv
- Et skærebræt
- En madkasse



SÅDAN GØR DU

AMA'RMAD

1. Hæld friskost i en skål
2. Skyl og hak purløg fint
3. Skræl gulerødder, skær enderne fra og riv fint
4. Skyl æble og riv det fint
5. Rør friskost med purløg, gulerod, æble og paprika
6. Smag til med salt og peber
7. Smør toastbrød med den hjemmelavede friskost
8. Læg en skive skinke ovenpå
9. Læg derefter en skive rugbrød på
10. Så er der ama'rmad!

GNAVEGRØNT

1. Skræl gulerødder og skær enderne fra
2. Skær gulerødder i stave
3. Skyl agurk og broccoli
4. Skær agurk i stave
5. Del broccoli i små buketter





Saltede mandler
OG FRUGT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER
SALTEDE MANDLER

- ½ liter vand
- 1 spsk salt
- 100 g mandler



REDSKABER

- SALTEDE MANDLER**
- En lille gryde
- Køkkenvægt
- En sigte
- En bageplade
- Et fad

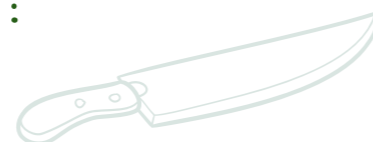


INGREDIENSER
FRUGT

- 2 æbler
- 2 appelsiner

REDSKABER
FRUGT

- Et skærebræt
- En kniv



SÅDAN GØR DU

SALTEDE MANDLER

1. Tænd ovnen på 150 grader
2. Bring vandet med salt i kog i en gryde
3. Kog mandler i 5 minutter
4. Hæld mandler i en sigte, så vandet løber fra
5. Læg bagepapir på bageplade
6. Læg mandler herpå
7. Tør mandler i ovnen i 20 minutter
8. Afkøl og server på et fad

FRUGT

1. Skyl æbler og fjern kernehuset
2. Skær æbler i små både
3. Skyl appelsiner og skær i både





CA. 25 MINUTTER



Havregrød MED TOPPING

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER HAVREGRØD

3 dl grovvalsedede havregryn
3 dl vand
2 dl mælk
En knivspids salt
1 tsk honning
2 spsk rosiner

REDSKABER
HAVREGRØD
Et decilitermål
En gryde
En grydeske
En teske
En spiseske

INGREDIENSER TOPPING

1 æble
½ bakke jordbær, ca. 250 g
½ dl mandler, ca. 30 g
1 tsk kanel



REDSKABER TOPPING

Et skærebræt
En kniv
En urtekniv
Et decilitermål
En hakkekniv
En teske

SÅDAN GØR DU

HAVREGRØD

1. Hæld havregryn, vand, mælk og salt i en gryde
2. Skru ned til svag varme, og lad grøden simre i ca. 10 minutter, til den bliver tyk (bliver grøden for tyk, tilføjes mere væske)
3. Tilsæt honning og rosiner – rør jævnlgt

TOPPING

1. Skyl æble og fjern kernehuset
2. Skær æble i tern
3. Skyl jordbær og nip det grønne af
4. Skær jordbær i mundrette stykker
5. Hak mandler groft
6. Hæld grøden i 5 dybe tallerkener, pynt med topping og drys med kanel



KØKKENTIP

Man kan også drysse kokosflager på havregrøden som vist på billedet.

KØKKENTIP

Man kan lave dejlig grød af mange slags gryn og kerner fx spelt, byggryn, rugflager og quinoa.



Ved du... OM MÆLKEN



En dansk malkeko kan i gennemsnit producere hele 29 kg mælk på en enkelt dag.



Mælk indeholder meget calcium, som er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling. Mælk giver dig desuden proteiner, vitamin B2 og B12, jod, fosfor og kalium.



Den officielle anbefaling for indtag af mælk og mejeriprodukter afhænger af alder:

- Hos børn på 6-9 år er 250 ml mælk eller mælkeprodukt samt 3/4 skive ost dagligt tilpas i en planterig og varieret kost. Hvis du ikke spiser ost, anbefales du i stedet 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen.
- Hos børn fra 10 år er 250 ml mælk eller mælkeprodukt samt 20 g ost (en skive) dagligt tilpas i en planterig og varieret kost. Hvis du ikke spiser ost, anbefales du i stedet 350 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen.
- Vælg primært de magre typer som skummet-, mini- eller kærnemælk.



MUUUH



Syrnede mælkeprodukter er produkter, der laves ved at syrne mælk eller fløde med bestemte bakterier. Bakterierne omsætter mælkesukkeret til mælkesyre. Syrnede mælkeprodukter er fx cremefraiche, yoghurt, ymer, tykmælk og skyr.

I Danmark drikker over 100.000 børn hver dag skolemælk. På skolemælk.dk kan du finde inspiration til madpakken, undervisningsmaterialer, sjove konkurrencer og meget mere.



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



Vidste du, at du kan lave dit eget smør? Det gør man ved at piske fløden i lang tid, så den deler sig i smør og kærnemælk. Prøv selv ved at ryste fløde i en meljævner.



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.



CA. 45 MINUTTER



**Fiske-
frikadeller**
OG GULERODSCRUDITÉ

DET SKAL DU BRUGE

**INGREDIENSER
FISKEFRIKADELLER**

- 450 g torskefileter
- 1 æg
- 1 løg, ca. 100 g
- 2 spsk hvedemel
- ½ usprøjtet citron
- 1 tsk salt
- ½ bundt dild
- Peber
- 1 knivspids muskatnød
- 1 spsk olie
- 2 tsk karry
- 1 spsk smør
- ½ dl mælk

**REDSKABER
FISKEFRIKADELLER**

- To skærebrætter
- En spiseske
- To knive
- En stor pande
- Et rivejern
- En paletkniv
- En grydeske
- En tallerken
- En skål
- En teske
- Et decilitermål

**INGREDIENSER
GULERODSCRUDITÉ**

- 2 store gulerødder, ca. 150 g

**REDSKABER
GULERODSCRUDITÉ**

- En kartoffelskræller
- En skål



SÅDAN GØR DU

FISKEFRIKADELLER

1. Hak fisk meget fint
2. Pil løg og hak det fint
3. Skyl citron og riv det gule af skallen fint
4. Skyl dild og hak det fint
5. Riv muskatnød fint – der skal bruges ganske lidt
6. Rør fisk med løg og karry i en skål
7. Tilsæt hakket dild, 1 knivspids revet muskatnød og 2 tsk revet citronskal - rør sammen
8. Tilsæt mælk og rør rundt
9. Tilsæt æg og rør rundt
10. Rør til sidst mel og salt og peber i – farsen skal være ret fast
11. Varm fedtstof på en pande ved god varme – det skal bruse af og være gyldent
13. Form 10 deller af fiskefarsen med en ske
14. Steg dem 4-5 minutter og vend herefter
15. Steg videre 4-5 minutter på den anden side – til de er gyldne og gennemstegte
16. Tag dem af panden og læg dem på en tallerken

GULERODSCRUDITÉ

1. Skyl og skræl gulerødder
3. Skræl alt gulerod til lange tynde strimler med kartoffelskrælleren
2. Hæld koldt vand i en skål
5. Læg strimlerne i det kolde vand, så de bliver sprøde og krøllede

KØKKENTIP

Brug ét skærebræt og én kniv til fisk og et andet skærebræt og en anden kniv til grønt.

KØKKENTIP

Fiskefrikadeller kan laves af andre typer hvid fisk. Sej og laks smager også godt i fiskefarsen.



OPSKRIFT 13B (TILBEHØR TIL FISKEFRIKADELLER)



CA. 45 MINUTTER



Spinat a la creme

OG DILDKOGTE KARTOFLER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

SPINAT A LA CREME

3 dl madlavningsfløde, 8%
½ usprøjtet citron
1 knivspids muskatnød
1 pose frisk spinat, ca. 250 g
Evt. lidt sukker

REDSKABER

SPINAT A LA CREME

Et decilitermål
En gryde
Et rivejern
Et skærebræt
En kniv
En citronpresser
En teske

INGREDIENSER

KARTOFLER

1 kg kartofler
½ bundt dild
1 spsk salt
1 spsk æbleeddike

REDSKABER

KARTOFLER

Køkkenvægt
En gryde
En spiseske



SÅDAN GØR DU

SPINAT A LA CREME

1. Varm madlavningsfløde i en gryde ved middel varme
2. Skyl citron og riv det gule af skallen fint
3. Halvér citron – pres saften af
4. Riv muskatnød fint – der skal kun bruges ganske lidt
5. Kom 1 tsk citrønskal, lidt citronsaft og en knivspids revet muskatnød i gryden og rør rundt
6. Skyl og tør spinat i køkkenrulle eller et rent viskestykke
7. Hæld spinat i gryden og lad det simre et par minutter
8. Smag til med salt og peber og eventuelt lidt sukker

KARTOFLER

1. Skrub eller skræl kartofler
2. Læg dem i en gryde og hæld vand på, til det dækker
3. Skyl dild
4. Tilsæt dild, salt og eddike til kartoflerne
5. Kog kartofler, til de er møre (12-15 minutter)
6. Hæld vandet fra kartoflerne og hold dem varme i gryden



KØKKENTIP

Man kan koge andre krydderurter sammen med kartoflerne for at give smag.

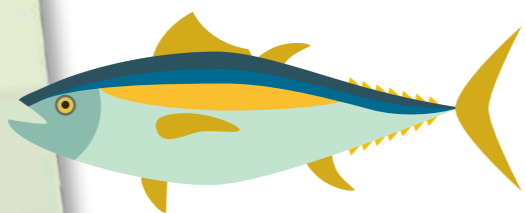
KØKKENTIP

Brug spidsen af en kniv til at mærke, om kartoflerne er møre. Hvis de glider nemt af kniven, er de færdige.





 2 gange om ugen



I Danmark har vi nogle af verdens fineste spisefisk. Alligevel spiser vi mindre end de officielle anbefalinger på 350 g fisk om ugen. Alle slags fisk tæller med også dem i frikadelleform, skaldyr, som fx rejer og fisk på dåse, som fx torskerogn.



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.



På www.2gangeomugen.dk kan du finde opskrifter og information om fisk. Hvor mange gange om ugen spiser du fisk?

Kig efter disse mærker, når du køber fisk.



		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	•	•	•	•	•			•		•	•	•	

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





CA. 20 MINUTTER



+ 30
MINUTTERS
TRÆKKETID



Grønne
asparges
MED GRØN DRESSING

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

Et lille bundt asparges, 5-8 stk
1 appelsin
½ usprøjtet citron
½ bundt basilikum
½ bundt bredbladet persille
½ fed hvidløg

1 spsk sojasauce
50 g pinjekerner
¾ dl smagsneutral olie
½ dl vand
Salt og peber

REDSKABER

Et fad eller en tallerken
Et rivejern
En kniv
Et skærebræt
En citronpresser
En spiseske

Køkkenvægt
Et decilitermål
En blender
En lille skål

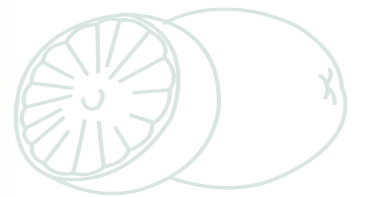


SÅDAN GØR DU

1. Skyl asparges og bræk den nederste træde ende af
2. Anret på et fad eller en tallerken
3. Skyl appelsin og riv det orange af skallen fint
4. Halvér appelsinen og pres saften af
5. Skyl citron og riv det gule af skallen fint
6. Halvér citron og pres saften af
7. Skyl basilikum og persille
8. Pil hvidløg
9. Hæld det hele i en blender sammen med sojasauce, pinjekerner, olie og vand
10. Blend til en jævn konsistens – tilsæt eventuelt lidt ekstra vand, hvis den er for tyk
11. Smag til med salt og peber
12. Lad dressingen trække i 30 minutter

KØKKENTIP

Gem enderne af asparges; de kan bruges i suppe eller i saucen til tarteletter – husk blot at tage dem op af suppen eller saucen inden servering.



KØKKENTIP

Gem rester af dressingen i køleskabet i en lille beholder med tætsluttende låg.



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.



Danskerne spiser i gennemsnit 430 gram frugt og grønt om dagen – anbefalingen lyder på 600 gram. Det er særligt de grove grøntsager som kål og rodfrugter, vi får for lidt af.

Find inspiration til at bruge frugt og grønt her: www.sæson.dk

sæson



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

Den type kål, danskerne bedst kan lide, er broccoli. Rosenkålen er derimod den kålsort, danskerne bryder sig mindst om. Hvilke slags kål kan du godt lide?



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



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.



Selvom vi bruger tomat, agurk og aubergine som grøntsager, så er det faktisk frugter på grund af den måde, de vokser på. Du skal dog tælle dem med som grøntsager.



CA. 45 MINUTTER



Jordbær-
koldskål
MED ET MORMORTVIST

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER
JORDBÆRKOLDSKÅL

- 6 æggeblommer
- 1 usprøjtet citron
- ½ appelsin
- 2 spsk vaniljesukker
- 1 dl sukker
- 1 spsk kardemomme
- 1 bakke jordbær, ca. 500 g
- 1 liter kærnemælk



REDSKABER
KOLDSKÅL

- En stor skål
- En lille skål
- Et rivejern
- En kniv
- En citronpresser
- Håndmixer
- En spiseske
- Et decilitermål
- En urtekniv
- Et litermål
- En blender eller stavblender

INGREDIENSER
SVANER

- 6 æggeblommer
- 2 spsk sukker

REDSKABER
SVANER

- En spiseske
- En skål
- Håndmixer



INGREDIENSER
PYNT

- 5 jordbær
- 1 dl grovvalsedede havregryn
- 2 tsk sukker
- Evt. appelsin



REDSKABER
PYNT

- En urtekniv
- Et skærebræt
- En kniv
- En pande
- Et decilitermål
- En teske
- En paletkniv
- En ske



SÅDAN GØR DU

JORDBÆRKOLDSKÅL

1. Del æg i blommer og hvider og hæld i hver sin skål – blommerne skal i en stor skål
2. Skyl citron og riv det gule af skallen fint
3. Halvér citron og pres saften af
4. Halvér appelsin og pres saften af
5. Pisk æggeblommer med vaniljesukker og sukker, til det er helt hvidt
6. Tilsæt 1 spsk revet citronskal og kardemomme og pisk det sammen
7. Skyl jordbær og nip det grønne af – gem 5 jordbær til pynt
8. Hæld kærnemælk og jordbær i en blender
9. Tilsæt appelsin- og citronsaft og blend til en jævn konsistens
10. Hæld den blendede blanding i de piskede æggeblommer i en tynd stråle
11. Pisk det forsigtigt sammen til en jævn konsistens

SVANER

1. Hæld sukker i skålen med æggehvider
2. Pisk æggehvider stive – de skal være så stive, at skålen kan holdes over hovedet, uden at de glider ud af skålen

PYNT OG ANRETNING

1. Skyl jordbær og nip det grønne af
2. Halvér jordbær
3. Varm en pande ved middel varme og rist havregryn og sukker, til det er gyldent – pas på, det ikke brænder på
4. Servér jordbærkoldskål pyntet med halve jordbær, ristede havregryn og evt. lidt appelsin i tynde både
5. Sæt med en ske en 'svane' på toppen af hver tallerken

FUN FACT

Koldskål er en dansk opfindelse, og oprindeligt var den en form for vælling, man lavede på øl, sukker, kanel og brød.



KØKKENTIP

Du kan godt bruge friske rå æg til koldskål, hjemmelavet is og lignende. Risikoen for at blive syg af salmonella fra danske æg, man køber i butikkerne, er i dag meget lille. Du bør dog bruge pasteuriserede æg, hvis du vil være helt sikker og laver mad til fx helt små børn, syge eller svækkede.





Tarteletter

MED KYLLING OG GRØNTSAGER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER FYLD

- 2 gulerødder, ca. 150 g
- ½ blomkål, ca. 225 g
- 1 bundt grønne asparges
- 300 g kogt eller stegt kyllingekød

REDSKABER FYLD

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En kniv
- En gryde



INGREDIENSER OPBAGT SOVS

- 40 g smør
- 5 spsk hvedemel
- 3 dl kyllingesuppe eller kyllingefond
- 3 dl mælk
- Salt og peber

REDSKABER OPBAGT SOVS

- En gryde
- En spiseske
- Et piskeris
- Et decilitermål
- En grydeske



INGREDIENSER PYNT

- ½ bundt persille
- REDSKABER PYNT**
- Et skærebræt
- En kniv
- INGREDIENSER TARTELETTER**
- 10 tarteletter, fedtreducerede



SÅDAN GØR DU

FYLD

1. Skræl gulerødder, skær enderne fra og skær i tern
2. Skyl blomkål og skær i små buketter – stokken skrælles og skæres i små tern
3. Skyl asparges og bræk den nederste træde ende af
4. Skær asparges i mindre stykker
5. Kog alle grøntsager et par minutter i let saltet vand
6. Skær kyllingekød i mindre stykker

STUVNING

1. Smelt smør i en gryde ved middel varme
2. Tilsæt mel og pisk sammen
3. Tilsæt kyllingesuppe lidt ad gangen og pisk sammen
4. Tilsæt mælk lidt ad gangen til en passende konsistens og rør – sovsen skal være ret tyk
5. Kog sovsen igennem i et par minutter
6. Tilsæt grøntsager og kyllingekød – varm op
7. Smag til med salt og peber
8. Dette kaldes nu en stuvning med grønt og kylling

PYNT OG SERVERING

1. Skyl persille og hak det groft
2. Varm tarteletterne som anvist på pakken
3. Fyld tarteletterne med de stuede grøntsager og kylling
4. Pynt de fyldte tarteletter med hakket persille og servér

FUN FACT

Tartelet er et fransk ord (tartelette), der betyder "lille tærte". Tærter går langt tilbage i historien, og i 15- og 1600-tallet fandtes de med både salt og sødt indhold.



UNDGÅ MADSPILD

Brug rester af kyllingekød og suppe fra kyllingesuppen i opskrift 6. Har du andre grøntsager og krydderurter til overs, kan de også bruges.





+ 2 x 45 MINUTTER
TIL HÆVNING
+ 15 MINUTTER
TIL BAGNING

Mormorboller MED ROSINER OG KANEL

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER BOLLER

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 25 g smør | 1 spsk kanel |
| 3 dl vand | 2 tsk kardemomme |
| ½ liter kærnemælk | 2 æg (heraf et til pensling) |
| 1 pakke gær, 50 g | 120 g havregryn |
| 1 usprøjtet citron | 125 g rugmel |
| 2 tsk salt | 2 dl rosiner |
| 1 spsk sukker | 750 g hvedemel |

REDSKABER BOLLER

- | | |
|----------------|-----------------|
| En lille gryde | Et decilitermål |
| En grydeske | Et viskestykke |
| En stor skål | En bageplade |
| Et litermål | En kniv |
| Et rivejern | |
| En spiseske | |
| En teske | |



INGREDIENSER PENSLING

- | |
|-------------------------------|
| 1 æg |
| REDSKABER
PENSLING |
| En kop |
| En gaffel |
| En bagepensel |

SÅDAN GØR DU

BOLLER

1. Afvej smør og smelt det ved svag varme i en gryde
2. Hæld vand i en stor skål, smuldr gæren deri og rør gæren ud
3. Lun kærnemælk i gryden med det smeltede smør – når blandingen er lillefingerlun tilsættes den skålen
4. Skyl citron og riv det gule af skallen
6. Tilsæt revet citronskal, salt, sukker, kanel, kardemomme og 1 æg – rør rundt
7. Tilsæt havregryn og rugmel, rør rundt
8. Tilsæt 400 g mel og rør dejen glat
9. Tilsæt rosiner og rør rundt
10. Tilsæt resten af melet lidt ad gangen, kun nok til, at dejen slipper skål og fingre. Brug gerne en røremaskine – ellers æltes dejen med hænderne
11. Lad dejen hæve under et rent viskestykke et lunt sted i ca. 45 minutter (til den er ca. dobbelt størrelse)
11. Læg bagepapir på en bageplade
12. Rul dejen til en pølse på et meldækket bord
13. Skær pølsen i 20 stykker og form dem til boller
14. Læg bollerne på bagepladen og tryk de rosiner man kan se lidt ind i dejen
15. Lad bollerne hæve til dobbelt størrelse i ca. 45 minutter

PENSLING OG BAGNING

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Slå æg ud i en kop og pisk det sammen med en gaffel
3. Pensl boller med sammenpisket æg
4. Bag boller i 12-15 minutter i midten af ovnen
5. Bollerne er færdige, når de lyder hule, når du banker på dem

KØKKENTIP

Man kan også pensle brød med mælk i stedet for med æg. Det er proteinet i æg/mælk, der er med til at give den flotte brune skorpe, der dannes under bagningen.

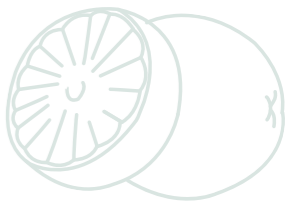
KØKKENTIP

Gæren mister sin evne til at hæve, hvis den bliver blandet med væske, der er for varm. Man siger derfor, at væsken skal være 'fingervarm' eller lunken.





CA. 10 MINUTTER



Appelsin-mynte vand

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 1 appelsin
- 1/4 bundt mynte
- 1 liter vand
- Isterninger



REDSKABER

- En kande
- Et skærebræt
- En kniv
- Et litermål
- 5 glas

SÅDAN GØR DU

1. Skyl appelsin og skær den i tynde skiver
2. Skyl og tør mynte
3. Hæld vand i en kande
4. Kom appelsinskiver og mynte i kanden
5. Tilsæt isterninger



KØKKENTIP
Desto længere vandet står og trækker, desto mere smag af appelsin og mynte.

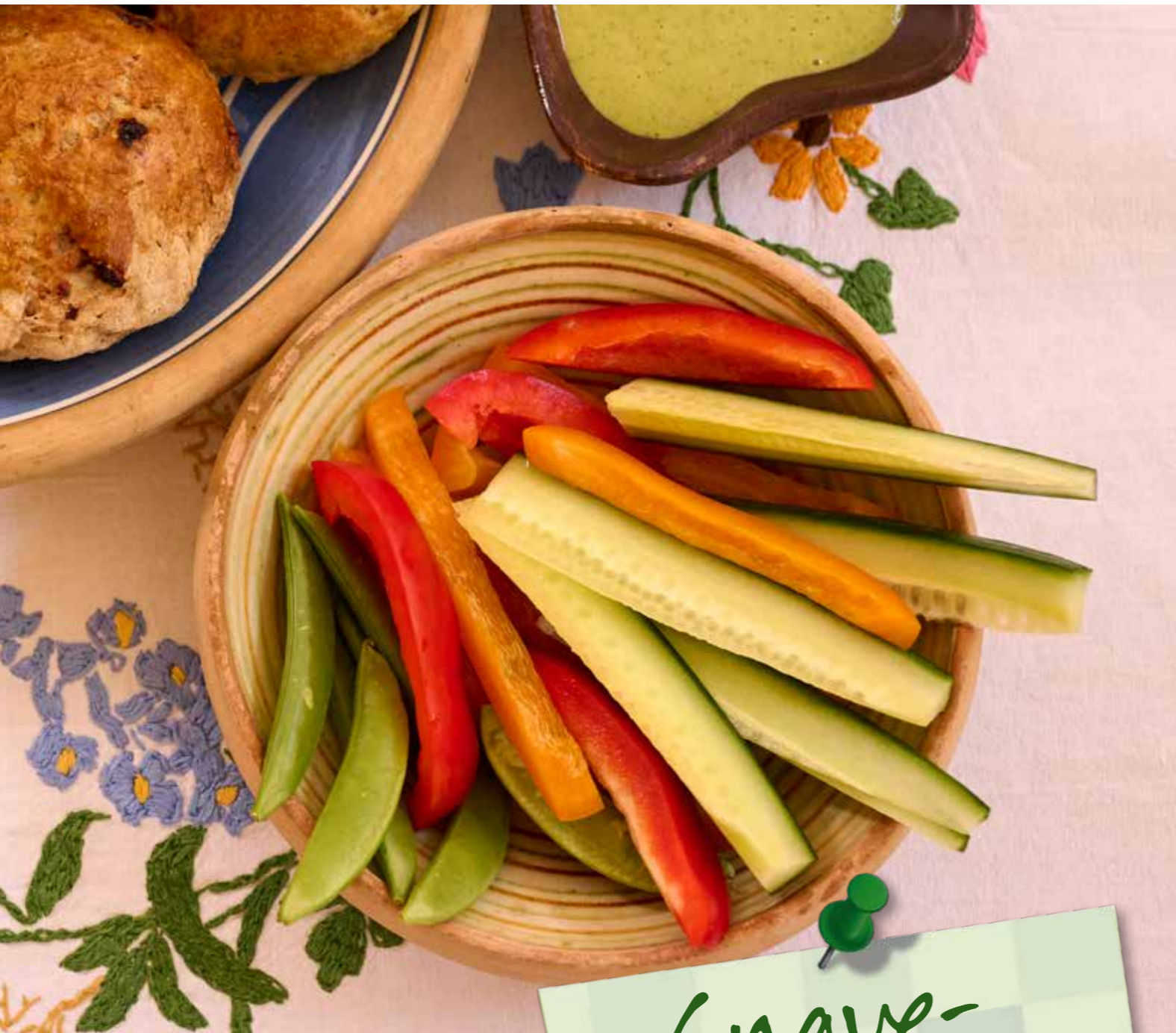


KØKKENTIP
Når vandet er drukket, kan der laves nyt ved blot at hælde mere vand over appelsiner og mynte.





CA. 15 MINUTTER



Gnavegrønt

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER GNAVEGRØNT

- 1 liter vand
- 1 pakke sukkerærter, ca. 125 g
- 1 agurk
- 2 peberfrugter
- 6 gulerødder

- REDSKABER
- GNAVEGRØNT
- Elkedel
- En skål
- En sigte
- En kniv
- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- Et fad



SÅDAN GØR DU

1. Kog vandet i en elkedel (eller gryde)
2. Kom sukkerærter i en skål og hæld det kogende vand over – lad dem stå i 2-3 minutter
3. Hæld sukkerærter i en sigte og skyl kort med koldt vand
4. Skyl agurk og peberfrugt
5. Halvér og fjern kerner og top fra peberfrugter
6. Skræl gulerødder og skær enderne fra
7. Skær agurk, peberfrugt og gulerødder i stave
8. Anret grøntsagerne på et fad

KØKKENTIP
Brug løs af køleskabets grøntrester, når du laver gnavegrønt.



KØKKENTIP
Brug dressingen fra opskriften 'Grønne asparges med grøn dressing' som dyppelse.



CA. 15 MINUTTER



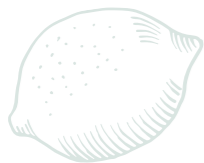
Grøn salat

MED MORMORDRESSING

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER DRESSING

- 1 citron
- 2 spsk sukker
- 2 dl piskefløde



REDSKABER DRESSING

- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En skål
- En spiseske
- Et decilitermål
- En håndmixer

INGREDIENSER SALAT

- 2 hjertesalat, ca. 180 g



REDSKABER SALAT

- En salatskål
- Salatbestik



SÅDAN GØR DU

DRESSING

1. Skyl og halvér citron og pres saften af
2. Tilsæt sukker i citronsaften og rør, til det ikke knaser mere
3. Tilsæt fløde og pisk, til det tykner
4. Smag eventuelt til med mere citronsaft – dressingen skal være ret syrlig

KØKKENTIP

Mormordressing er relativt fedtrig og ikke alle bryder sig om for meget dressing i deres salat. Vend evt. kun halvdelen af dressingen i salaten og hæld resten i en skål.

SALAT

1. Pil salatblade fra hinanden
2. Skyl og tør dem med køkkenrulle eller et rent viskestykke
3. Riv dem i lidt mindre stykker og kom dem i en skål
4. Vend dressingen i salaten lige før servering



KØKKENTIP

Dressingen kan også laves med æble- eller vineddike.





CA. 15 MINUTTER



+ 30 MINUTTERS
KØLE- OG
TRÆKKETID



Agurke- salat

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

LAGE

2 dl lagereddike
1 dl sukker
½ dl vand
10 peberkorn
2 stk allehånde
2 laurbærblade

REDSKABER

LAGE

Et decilitermål
En gryde



INGREDIENSER

AGURK

1 agurk, ca. 300 g
1 spsk salt



REDSKABER

AGURK

Et skærebræt
En kniv
En skål
En sigte
Et glas med tætsluttende låg

SÅDAN GØR DU

LAGE

1. Hæld alle ingredienser til lage i en gryde og kog det hurtigt op
2. Lad det trække og køle af i 30 minutter

AGURK

1. Skyl agurk og skær den i så tynde skiver som muligt
2. Læg agurkeskiver i en skål og vend dem med salt
3. Lad dem trække i 30 minutter
4. Hæld agurkeskiver i en sigte og skyl dem med koldt vand
5. Tør agurkeskiver med et stykke køkkenrulle eller et rent viskestykke
6. Læg dem i et rent glas og hæld den afkølede lage over
7. Sæt låg på glasset

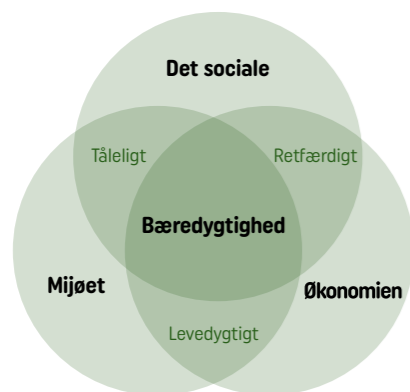


KØKKENTIP

Agurkesalat kan spises som tilbehør til mange retter – fx frikadeller og hotdog.



Ved du... OM BÆREDYGTIGHED



Bæredygtighed består af mange elementer, der ikke altid spiller sammen.



Når man begrænser sit madspild, sparer man både på klodens ressourcer og på sine egne penge

Madspild er den mad og de fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud.

En gennemsnitlig dansk familie med to voksne og to børn smider mad ud for 7.200 kroner om året.

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



Har du lagt mærke til, at flere fødevarer også er mærket med "Ofte god efter"? Det er for at hjælpe dig med at huske, hvad "bedst før" betyder. Det er frivilligt for fødevarerproducenten at skrive det på emballagen.



Kilde: Fødevarestyrelsen,
www.foedevarestyrelsen.dk/kampagner/TjekDatoen

SÅDAN LEVER DU MERE BÆREDYGTIGT

Spiser du efter kostrådene lever du automatisk mere bæredygtigt.



Videoer på YouTube eller TikTok, koster meget energi. Det er fordi, de ligger i skyen, og det kræver strøm at hente ned til din telefon, iPad eller computer.



Brug ovnen fornuftigt. At varme ovnen op kræver meget energi. Når du tænder ovnen så sørg for at det meste af retten tilberedes der. Sådan udnytter du energien bedst.



Tag cyklen, når du skal i skole, til sport eller ned at handle - også når det regner. Det sparer energi og det tæller også med i dine 60 minutters daglige motion.



Køb og tilbered kun den mad, du skal bruge. Lav en indkøbsliste og køb ikke ind på tom mave. Brug rester næste dag i en ny ret eller til madpakker.

Flere tips til at leve mere bæredygtigt:

- Sluk lyset i rum, hvor ingen opholder sig
- Sluk radiatoren, hvis vinduet er åbent
- Leg uden brug af fjernsyn, computer, mobil mv.
- Tag toget på ferie
- Spis efter sæson og så vidt muligt lokale fødevarer
- Skift ikke din telefon før end absolut nødvendigt



Mormor mad

- HVAD ER DET EGENTLIG?

Der findes ikke en vedtaget definition på, hvad mormormad er. De fleste kan blive enige om, at det er mad som mor, mormor eller farmor lavede den – mad der er lavet fra bunden, mad lavet med en helt speciel kærlighed, mad lavet af mormor eller farmor, der har gjort sig særlig umage.

Der ligger altså følelser og minder om gode tider i begrebet. Måske også lidt nostalgi og barndoms minder fra en tid, hvor solen altid skinnede om sommeren, og vinteren var fuld af sne.

Mormormad er "traditionel" mad. Det vil sige mad, der længe har været en del af den danske madkultur. Vores madkultur er til stadighed under forandring, men dels tager det tid at ændre sin madkultur, dels er der en tendens til, at de gode gamle retter vender tilbage i lidt fornyede udgaver med mindre fedt, flere grøntsager og flere krydderier. Det gælder også for mormormad.

Eksempler på mormormad kunne være frikadeller, tarteletter, boller i karry og koldskål, som alle er retter der laves på Madskoler 2022 – i en lidt mere moderne version.

