



MADSKOLER



REMA 1000

# INDHOLD

- OPSKRIFT 1:** Udkåret vandmelon ..... 8
- OPSKRIFT 2:** Vand med agurk og citron ..... 10
- OPSKRIFT 3:** Vaks laks på lakridserne ..... 14
- OPSKRIFT 4:** Æggetoast ..... 16
- OPSKRIFT 5:** Gnavegrønt med avocadodip ..... 18
- OPSKRIFT 6:** Flæskesteg ..... 20
- OPSKRIFT 7:** Flæskestegssandwich med coleslaw ..... 24
- OPSKRIFT 8:** Kogt kylling ..... 26
- OPSKRIFT 9:** Friske forårsruller ..... 30
- OPSKRIFT 10:** Grove pitabrød med kylling ..... 32
- OPSKRIFT 11:** Madskolemad med leverpostej ..... 34
- OPSKRIFT 12:** Vege-taco med sojadressing ..... 36
- OPSKRIFT 13:** Morgenboller og Langbrød ..... 40
- OPSKRIFT 14:** Hakkebøf a la Paris ..... 42
- OPSKRIFT 15:** Drengenes tomatsuppe med fyld ..... 46
- OPSKRIFT 16:** Børnenes farsbrød med tilbehør ..... 48
- OPSKRIFT 17:** Melonsalat med balsamico-dressing ..... 50
- OPSKRIFT 18:** Pigernes blåbærmuffins med jordbærsalat ..... 52
- OPSKRIFT 19:** Æggesurprise med rester ..... 54
- OPSKRIFT 20:** En heldig kartoffel med fyld ..... 58
- EGNE NOTER:** ..... 62

## KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Vask dine hænder grundigt med lunke 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




## 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





# Vidste 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.



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.



3

Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grønsager og for meget salt, sukker og mættet fedt.



Når du følger De 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.



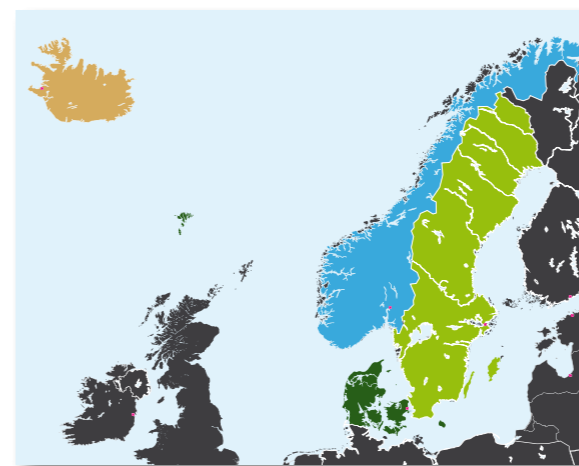
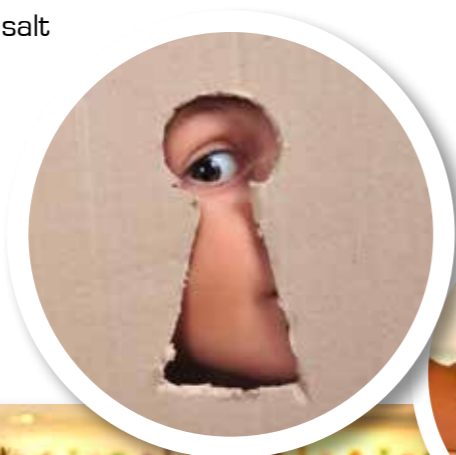
# Vidste du... OM NØGLEHULLET

## NEMT AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke, der gør det nemt at vælge sundere mad og er en hjælp til 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 og 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 25 år i modsætning til Danmark, hvor vi officielt har brugt det i syv år.



2

Der er over 2.100 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.







Udsåret vandmelon

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- ½ vandmelon

### REDSKABER

- Et skærebræt  
- En stor kniv

## SÅDAN GØR DU

1. Læg den halve vandmelon med den flade side nedad på et skærebræt
2. Skær den over på midten
3. Vend de to både om og skær dem i mindre både
4. Servér på et fad



### KØKKENTIP

Det er en god idé at lægge en våd karklud under skærebrættet. Så bliver det liggende fast, mens man skærer.





Vand med  
agurk og citron

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- ½ agurk
- 1 citron
- Vand

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En kande

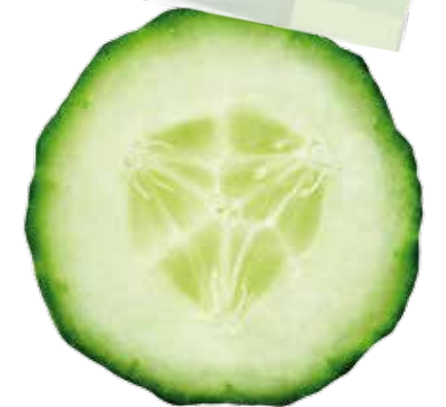
## SÅDAN GØR DU

1. Skyl agurken og skær den i skiver
2. Læg agurkeskiverne i en kande
3. Skyl citronen og skær den i skiver.  
Husk at fjerne kernerne
4. Læg citronen i kanden til agurkerne
5. Fyld kanden med koldt vand  
og sæt kanden på køl til vandet  
skal drikkes



### KØKKENTIP

- Agurken og citronen kan bruges flere gange
- Vandets smag af agurk og citron forstærkes, jo længere tid vandet trækker
- Ønskes en anden smag, kan citron og agurk byttes ud med for eksempel appelsin, frisk mynte, ingefær eller lignende





# Vidste du... OM MÆLKEN

MUUUUH



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 ikke homogeniseret, og skal derfor rystes inden den drikkes.



1

Mælk indeholder meget calcium, hvilket er godt for knoglerne. Mælk giver dig desuden proteiner, vitamin B2 og B12, og 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 ca. 150.000 skolebørn, hver dag skolemælk. Lågene fra mælkene bruges til forskellige formål – her har en klasse fx lavet en kæmpe kugleramme ud af lågene.



6

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



7

Inden køleskabet blev opfundet brugte folk i Rusland og Finland angiveligt levende frøer i deres mælk for at få den til at holde bedre.





Voks laks  
på lakridserne

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER LAKS

- 300 g brune ris
- 1 spsk olivenolie til stegning
- 5 stykker laks (ca. 500 g)
- 2½ tsk lakridspulver

### REDSKABER LAKS

- En gryde
- En grydeske
- En stor kniv
- En spiseske
- En teske
- En pande
- En paletkniv

### INGREDIENSER TILBEHØR

- 2½ squash (ca. 700 g)
- 5 store tomater (ca. 350 g)
- 2½ fed hvidløg
- 2 tsk revet ingefær (ca. 50 g)
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk hvid balsamico
- ½ tsk peber
- ½ tsk salt
- ½ bundt frisk timian

### REDSKABER TILBEHØR

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En bageplade
- Bagepapir
- En hvidløgspresser
- En lille skål
- Et rivejern
- En spiseske
- En teske
- En pensel

## SÅDAN GØR DU

### LAKS

1. Kog risene efter pakkens anvisning
2. Varm olivenolien på en pande ved god varme 10 minutter før risene er færdige
3. Læg laksefileterne på panden med skindsiden opad og skru ned til middelvarme. Steg i 3 minutter
4. Vend og steg laksefileterne i ca. 3 minutter på den anden side
5. Drys ½ tsk lakridspulver over hvert stykke laks og server med squash, tomat og ris

### TILBEHØR

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Skyl squash og tomater
3. Halvér squashene på langs og lav små snit i kødet på den flade side
4. Skær tomaterne i halve
5. Læg de halve squash og tomater på en bageplade med bagepapir
6. Pil hvidløgene og pres dem med en hvidløgspresser ned i en lille skål. Har du ikke en hvidløgspresser, hakkes hvidløget fint med en kniv
7. Skræl ingefæren og riv den fint på et rivejern, og hæld det ned til hvidløget
8. Bland ingefær og hvidløg med olivenolie, hvid balsamico, salt og peber
9. Fordel blandingen over squash og tomater med en pensel
10. Skyl den friske timian og læg en stilk på hver squash
11. Bag squash og tomater i ovnen i ca. 10 minutter, de skal være let gyldne







**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER SPINATBLANDING**

- 250 g frisk spinat
- 1 skalotteløg
- 1 spsk olie
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber

**REDSKABER SPINATBLANDING**

- En sigte
- Et skærebræt
- En kniv
- En pande
- En paletkniv

**INGREDIENSER TOAST**

- 10 skiver groft toastbrød
- 5 spsk rød pesto
- 5 skiver skinke
- 5 skiver ost
- ½ tsk peber
- ¼ bundt frisk basilikum
- Spinatblanding
- 5 æg
- 1 spsk olie

**REDSKABER TOAST**

- En bageplade
- Bagepapir
- En spiseske
- En smørekniv
- Et skærebræt
- Et mellemstort glas
- En lille skål

**SÅDAN GØR DU**

**SPINATBLANDING**

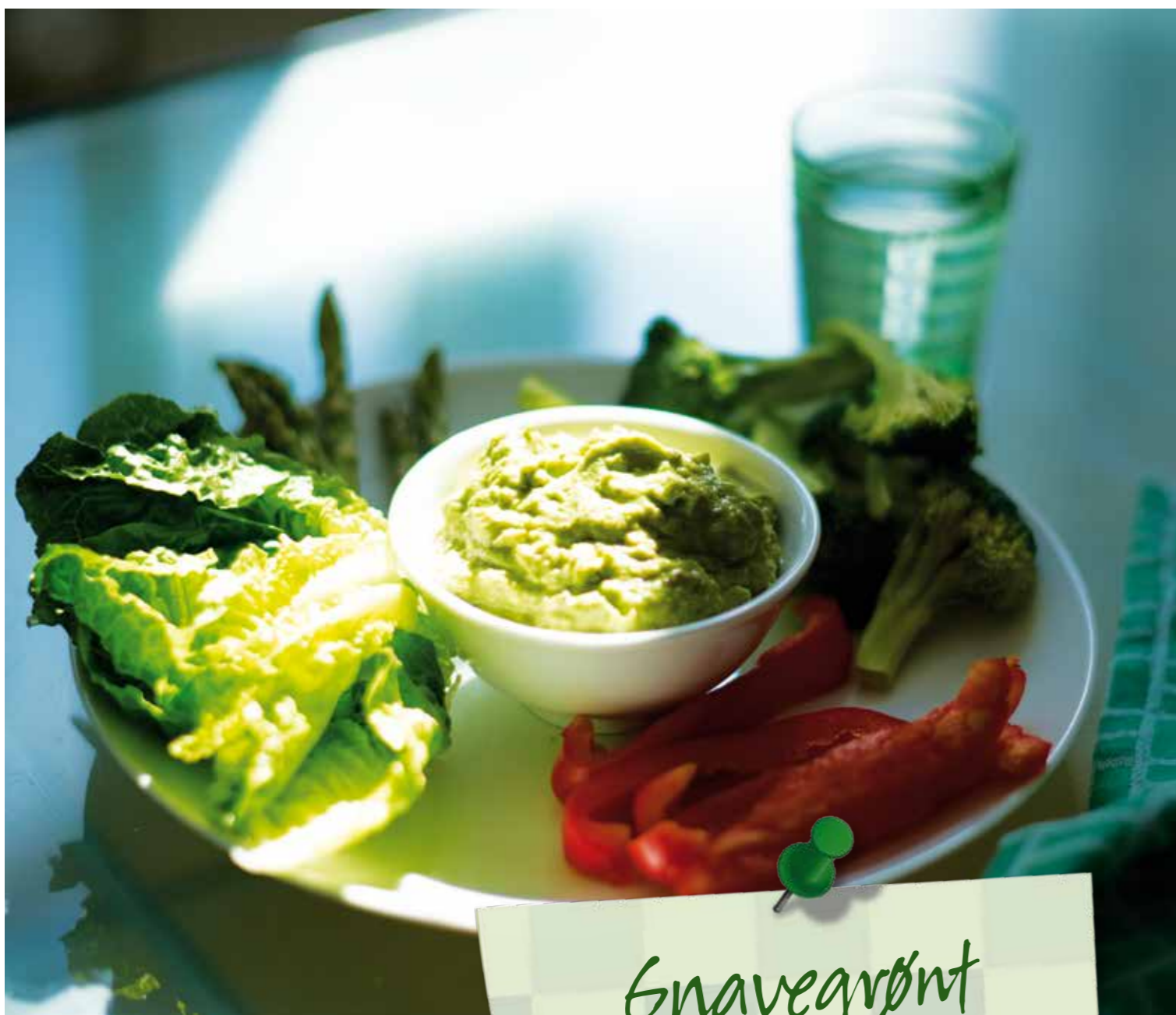
1. Skyl spinaten i en sigte og lad den dryppe godt af
2. Pil skalotteløget, skær bunden af og halvér det på langs
3. Læg skalotteløget på skærepladen, hold på toppen og skær det så fint som muligt
4. Varm olie på en pande ved god varme og steg løgene til de er gyldne
5. Skru ned til middel varme og tilsæt spinaten og steg til den falder sammen
6. Smag til med salt og peber
7. Hæld spinatblandingen i en sigte og si væsken fra

**TOAST**

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Læg 5 skiver groft toastbrød på bagepladen
4. Smør hvert stykke brød med 1 spsk rød pesto
5. Læg en skive skinke på hvert brød sammen med en skive ost
6. Drys lidt peber på
7. Lav et hul i midten i de andre 5 stykker toastbrød med et mellemstort glas
8. Læg et stykke toastbrød med hul oven på hvert af toastbrødene med skinke og ost
9. Skyl basilikumbladene og læg 2 blade ned i hvert brødhul
10. Fordel spinatblandingen i brødhullerne. Sørg for at trykke spinaten godt ned
11. Slå et æg ud i en skål og tjek for skaller
12. Hæld ægget fra skålen ned i brødhullet og gentag indtil alle brødhuller er fyldt med et æg
13. Drys lidt salt og peber på ægget
14. Dryp lidt olie på brødkanten
15. Bag toastene i ovnen i ca. 12-15 minutter til ægget er fast







*Gnavegrønt*  
MED AVOCADODIP

**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER GNAVEGRØNT**

- 5 grønne asparges
- ½ broccoli
- 1 peberfrugt
- 1 hjertesalat

**REDSKABER GNAVEGRØNT**

- Et skærebræt
- En lille kniv

**INGREDIENSER AVOCADODIP**

- 2 avocadoer
- 1 spsk skyr
- ½ citron
- ½ tsk karry
- Salt og peber
- 1 tsk grøn pesto

**REDSKABER AVOCADODIP**

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En gaffel
- En skål
- En spiseske
- En citronpresser

**SÅDAN GØR DU**

**GNAVEGRØNT**

1. Skyl alle grøntsagerne
2. Knæk bunden af aspargesene, smid dem væk, og skær resten i grove stykker
3. Skær buketter af broccolien
4. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i grove stænger
5. Skær bunden af hjertesalaten og pil bladene fra hinanden

**AVOCADODIP**

1. Skær avocadoen i to halve på langs og fjern stenen
2. Brug en spiseske til at tage avocadokødet ud med
3. Mos avocadoen i en skål med en gaffel
4. Rør skyr, karry, salt, peber og pesto sammen med avocadomosen
5. Pres saften fra citronen med en citronpresser og hæld det ned til avocadomosen
6. Servér grøntsagerne sammen med avocadodippen

**KØKKENTIP**

Enden af aspargesen er "træd" og kan ikke tygges. Det er derfor, man knækker denne ende af. Aspargesen brækker naturligt, der hvor den træde ende begynder.







**CA. 1 TIME 30 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 20 MINUTTER



## Flæskesteg

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 1½ kg svinekam med svær
- 1 liter vand
- 2 tsk groft salt
- 4-5 laurbærblade
- Stanniol

#### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En teske
- Et stegetermometer
- En bradepande med rist

### SÅDAN GØR DU

1. Læg flæskestegen på et skærebræt
2. Rids sværen helt ned til kødet. Hver svær skal være ½ cm bred. Har slagteren ridset stegen, så gå den efter, nogle gange er ridserne ikke dybe nok, specielt ikke i siderne
3. Gnid sværen med salt. Vær omhyggelig med, at der kommer salt ned mellem alle sværene
4. Stik laurbærbladene ned mellem sværene
5. Find stegetermometer og en bradepande med en rist
6. Hæld 1 liter vand i bradepanden og kom risten ovenpå
7. Læg flæskestegen på risten. Flæskestegen skal ligge så lige som muligt. Læg eventuelt stanniol under stegen, så den er lige høj over det hele
8. Stik stegetermometeret ind i siden af stegen. Termometeret skal nå ind i midten af stegen. Hvis der ikke er et stegetermometer, så kig på pakningen, hvor lang tid stegen skal have.
9. Stil fadet i ovnen, og tænd ovnen på 200 grader
10. Lad stegen stege til stegetermometeret viser 55 grader. Det tager 1- 1¼ time
11. Mærk med en gaffel om sværen er sprød
12. Stil stegetermometeret på 65 grader
13. Hvis sværen ER sprød, skal stegen stege videre, til stegetermometeret viser 65 grader
14. Hvis sværen IKKE er sprød, skal ovnen skrues op på 250 grader, og stegen skal stege videre, til stegetermometeret viser 65 grader – hold øje med stegen!



### KØKKENTIP

Vær omhyggelig med, at der kommer salt ned mellem alle sværene. Så bliver stegen lettere sprød.



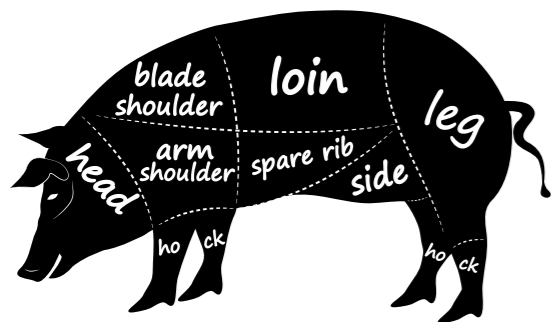


# Vidste du... OM GRISEN



1

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



Grisen tåler ikke høj varme, fordi den ikke kan svede. 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.



3

Grisen er ikke en gris – den er meget renlig. I stalden indretter den sig med toilet i den ene ende og soveplads i den anden.



4



I Danmark kan vi i dag producere 2 grise for den samme miljøbelastning som for 1 i 1985. Miljøbelastningen er altså halveret på 30 år.

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

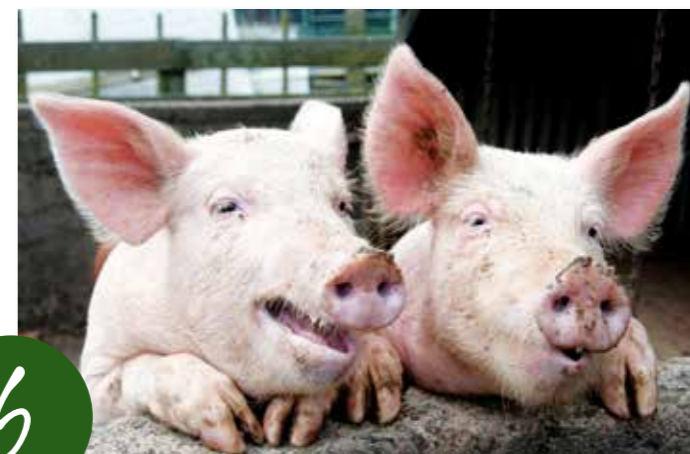


5



7

Grisekød er ligeså magert som kyllingekød. Det er vigtigt at stege magre kødstykker, så de kun lige er stegt og lyserøde i midten. Det giver den bedste oplevelse af smag og saftighed, når kødet skal spises.



6

Hele vejen gennem kæden af produktion bliver alt kød mærket, så kødet kan spores tilbage til der, hvor dyret er vokset op, og hvor det er slagtet. 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 med en fødevarer.



ØF ØF





Flæskestegssandwich  
MED COLESLAW

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- ½ spidskål (ca. 400 g)
- 4 gulerødder (ca. 250 g)
- 3 spsk cremefraiche (5 %)
- 1 tsk karry
- 1 spsk ketchup
- 1 tsk dijonsennep
- ½ tsk peber
- ½ appelsin
- ½ citron
- 5 grove burgerboller
- ½ icebergsalat
- 2 store tomater (ca. 150 g)

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En stor skål
- En spiseske
- En teske
- En citronpresser
- En bageplade



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Fjern de yderste blade af spidskålen og snit den så fint som muligt
3. Skræl gulerødder og skyl dem
4. Riv gulerødderne på den grove side af rivejernet
5. Bland cremefraiche, karry, ketchup, dijonsennep, salt og peber godt sammen i en skål
6. Pres saften fra ½ appelsin og en ½ citron og vend saften i cremefraicheblandingen
7. Vend kål og gulerødder ned i dressingen til massen er ensartet
8. Sæt coleslawen på køl til den skal bruges
9. Rist burgerbollerne i ovnen i ca. 5 minutter
10. Skyl tomaterne og skær dem i skiver
11. Skyl salaten og del den i blade
12. Skær 5 skiver flæskesteg (80 g) pr. person
13. Tag sværen af kødkiven, skær fedtkanten af kødet. Skrab derefter fedtet af flæskesværen med en kniv
14. Saml bollen med salat, tomat, en skive flæskesteg og coleslaw og servér



### OBS!

Opskriften kan Nøglehulsmærkes, hvis der skæres en tynd skive flæskesteg (40 g) eller hvis sværen og fedtet fjernes, og der skæres en skive på 100 g.







**1 TIME 45 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 45 MINUTTER



Kogt kylling

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 hel kylling
- 1 løg
- 1 porre
- 1 gulerod
- 1 laurbærblad
- 1 spsk sort peber
- 1 spsk groft salt
- ½ bundt frisk timian

### REDSKABER

- En stor gryde
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En kartoffelskræller
- To gaffer
- Husholdningsfilm
- En sigte
- En stor skål



## SÅDAN GØR DU

1. Fjern emballagen, skyl kyllingen indvendigt og fjern blod og rester af indmad
2. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og læg den i en gryde
3. Hæld koldt vand i gryden til kyllingen er dækket
4. Pil løget, skyl porren og skær dem i grove stykker
5. Skyl og skræl guleroden og skær den i grove stykker
6. Tilsæt løg, porre og gulerod i gryden
7. Tilsæt laurbærblad, peberkorn og friske timiankviste
8. Bring gryden i kog
9. Fjern med en spiseske det hvide skum, der lægger sig på overfladen af vandet
10. Skru ned til middelvarme og tilsæt salt. Lad kyllingen simre i ca. 45 minutter under låg
11. Sluk blusset og lad kyllingen hvile i gryden i 20 minutter
12. Tag kyllingen op af gryden med to gaffer og læg den på et skærebræt. Gem grydens indhold
13. Fjern skindet fra kyllingen og smid det væk
14. Pil al kødet af kyllingen
15. Læg kyllingekødet på køl i en skål med låg eller husholdningsfilm
16. Læg kyllingeskroget tilbage i gryden med vandet og grøntsagerne. Lad det koge i ca. 20 minutter under låg
17. Tag skroget op og smid det ud
18. Sigt hele grydens indhold gennem en sigte i en stor skål
19. Smid kyllingskrog og grøntsager ud og stil væsken (der kaldes kyllingesuppe) på køl



### KØKKENTIP

Kyllingesuppen kan bruges i tomatsuppe, se opskrift 14. Kyllingekødet kan bruges for eksempel i pitabrød, se opskrift 9.



# Vidste du... OM KYLLINGEN

1



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

2



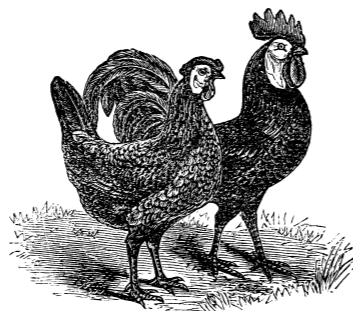
Økologiske kyllinger har mere plads i stalden, og de kan gå ud i det fri. De bliver ca. 63 dage gamle. Ca. 1 % af de kyllinger, der produceres i Danmark er økologiske.



3



En konventionel kylling bliver 35-38 dage gammel, og har i sin levetid fået 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 – begge dele er sundt, men hver på sin måde. Kylling giver ligesom grisekød og oksekød 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



Når man steger en hel kylling, skal man se ved låret, om saften er klar og kødet lysebrunt. Og låret skal let kunne vrides fra, så er kyllingen færdig.



PIP  
PIP





Friske forårsruller

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- ½ agurk
- 3 radiser
- 5 grønne asparges
- 60 g røget ørredfilet
- 1 peberfrugt
- ½ hjertesalat
- ¼ bundt mynte
- ¼ bundt basilikum
- 5 stykker rispapir
- 1 dl sojasauce

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En stor tallerken
- En stor skål eller et fad
- En lille skål

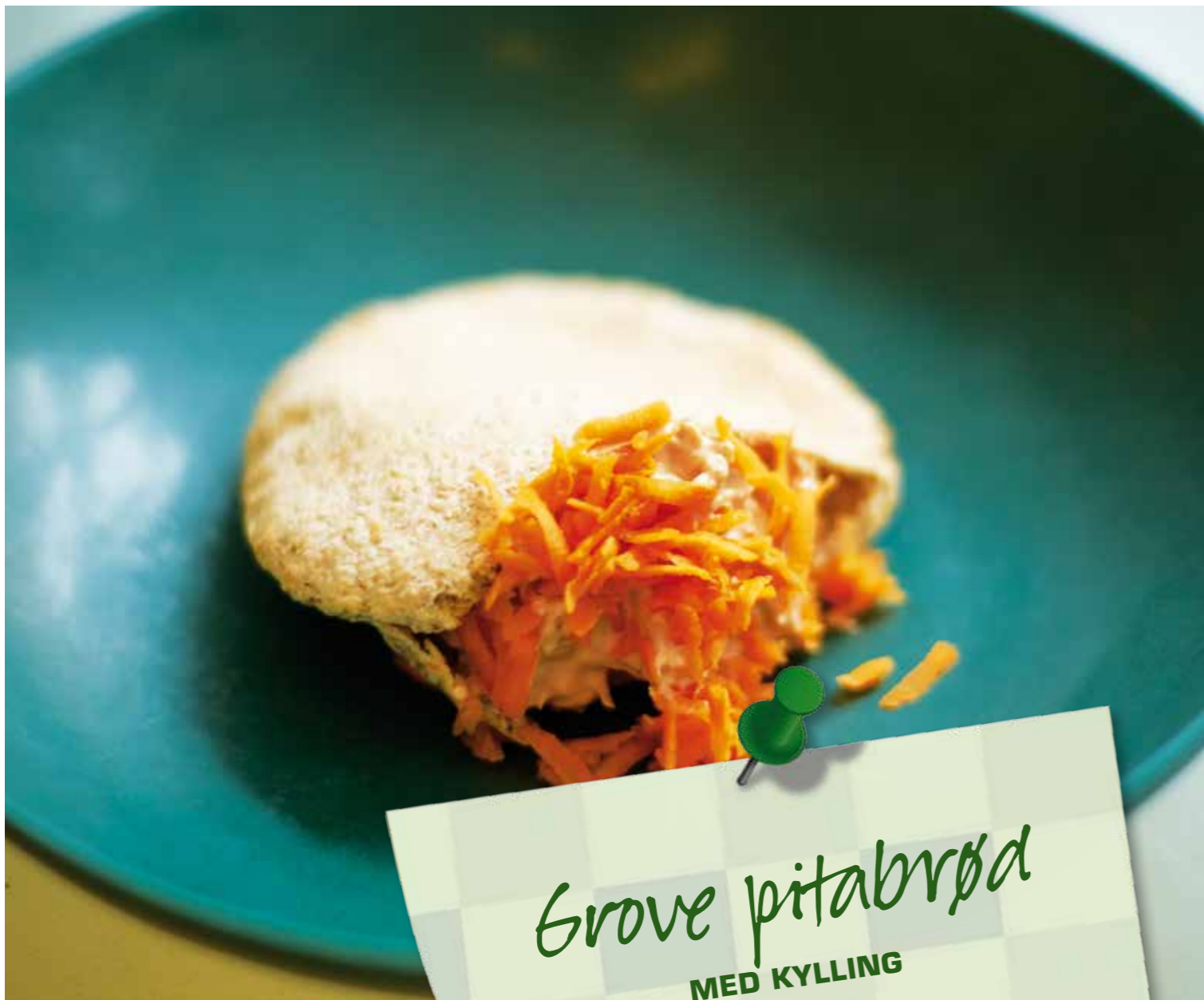


## SÅDAN GØR DU

1. Skyl alle grøntsager og krydderurter
2. Skær agurk og radiser i tynde skiver på langs og skær herefter skiverne ud i tynde strimler
3. Knæk bunden af aspargesene og smid dem væk
4. Skær de grønne asparges halvt over
5. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær dem i tynde strimler
6. Dup salat og krydderurter tørre i et rent viskestykke
7. Læg grøntsager hver for sig på en tallerken
8. Del ørreden i 5 portioner
9. Hæld koldt vand i en stor skål eller et stort dybt fad
10. Læg rispapiret ned i vandet til det er blødgjort (se eventuelt pakkens anvisning)
11. Læg det blødgjorte rispapir på en tallerken
12. Læg et salatblad i midten af rispapiret
13. Læg agurk, radiser, peberfrugt, ørred og et par blade friske krydderurter på salatbladet. Husk lidt fri plads i hver side, så den kan rulles
14. Fold enderne af rispapiret ind over fyldet
15. Rul rispapiret rundt om fyldet
16. Hæld soja i en skål og servér det som dip til forårsrullerne







**Grove pitabrød  
MED KYLLING**

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 5 gulerødder (ca. 300 g)
- 4 spsk skyr
- 1 spsk ketchup
- 100 g friskost naturel
- 2 soltørrede tomater (ca. 10 g)
- 1 citron (ca. 15 g)
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber
- 10 spsk kogt kyllingekød (ca. 220 g)
- 5 grove pitabrød (ca. 400 g)

### REDSKABER

- Bageplade
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En skål
- En spiseske
- Et skærebræt
- En lille kniv
- Husholdningsfilm



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Varm pitabrødene i ovnen i ca. 5 minutter
3. Skræl og skyl gulerødderne
4. Riv gulerødderne på den grove side af rivejernet
5. Skyl citronen og riv skallen på den fine side af rivejernet
6. Rør citronskal, skyr, ketchup, salt og peber sammen
7. Skær kyllingekødet i mindre stykker og vend det i dressingen
8. Skær de soltørrede tomater i små stykker og bland dem med friskost
9. Skær toppen af det varme pitabrød og smør indersiden af pitabrødet med friskostblandingen
10. Læg lidt af de revne gulerødder i bunden, dernæst kylling og top til sidst med revne gulerødder



**KØKKENTIP**  
Når der bruges skal fra citroner eller andre citrusfrugter, skal disse enten skylles grundigt eller være økologiske/ikke overfladebehandlede.



**KØKKENTIP**  
Skal pitabrødet bruges som madpakke, kan meget af arbejdet laves dagen inden. Forbered punkt 3-8 af opskriften og læg de forberedte fødevarer i en lufttæt pose eller beholder og sæt det på køl til pitabrødet skal samles.







**Madskolemåd**  
MED LEVERPOSTEJ

**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER AGURKESALAT**

- 1/2 agurk
- 2 spsk groft salt
- 1 spsk hvid balsamico
- 1/2 spsk olivenolie
- 1 citron

**REDSKABER AGURKESALAT**

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En skål
- En sigte
- En spiseske
- Et rivejern

**INGREDIENSER MADSKOLEMAD**

- 5 skiver bacon
- 1 håndfuld rucola
- 10 skiver rugbrød
- 150 g leverpostej

**REDSKABER MADSKOLEMAD**

- En pande
- En tallerken
- Køkkenrulle
- En gaffel
- En sigte
- Et skærebræt
- En smørekniv



**SÅDAN GØR DU**

**AGURKESALAT**

1. Skyl agurken og skær den i tynde skiver
2. Læg skiverne i en skål og hæld salt over, så væden fra agurken bliver trukket ud
3. Lad det trække i ca. 10 minutter
4. Skyl agurkeskiverne i en sigte med koldt vand til saltet er skyllet væk
5. Skyl citronen og riv skallen på den fine side af et rivejern
6. Rør hvid balsamico, olivenolie og citronskal sammen i en skål og læg agurkeskiverne heri
7. Lad agurkerne trække i lagen til den skal spises

**MADSKOLEMAD**

1. Steg bacon på en pande ved god varme til det er sprødt
2. Læg baconen på en tallerken beklædt med køkkenrulle og lad papiret suge fedtet
3. Skyl rucola i en sigte og lad det dryppe godt af
4. Smør 5 stykker rugbrød med leverpostej
5. Fordel rucola på de smurte stykker
6. Læg agurkesalat og bacon oven på rucolaen og læg en skive rugbrød ovenpå



**KØKKENTIP**  
Agurkesalaten kan byttes ud med friske agurker.



**KØKKENTIP**  
Skal madderne bruges som madpakke, kan meget af arbejdet laves dagen inden. Forbered agurkesalaten (punkt 1-7) samt (punkt 1-3 af rugbrød med bacon). Læg de forberedte dele i en lufttæt pose eller beholder, og sæt det på køl til maden skal samles.  
Agurkesalaten kan ligeledes pakkes ind i husholdningsfilm og medbringes ved siden af. På den måde undgår du, at rugbrødet bliver for vådt.







## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 10 radiser
- ½ spidskål
- ½ dl sojasauce
- 1 dl sesamolie
- 1 citron
- 2 spsk sesamfrø
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber
- 1 hjertesalat

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En stor kniv
- En stor skål
- En lille skål
- Et decilitermål
- En citronpresser
- En spiseske
- En teske
- Et rent viskestykke
- Et fad



## SÅDAN GØR DU

1. Skyl radiserne og skær dem i tynde skiver på den lange side
2. Fjern de yderste blade af spidskålen og skær den i fine strimler
3. Bland radiser og spidskål i en skål
4. Rør soja og sesamolie sammen i en lille skål
5. Skær citronen midt over og pres saften ud med en citronpresser
6. Rør citronsaft, sesamfrø, salt og peber i sojablandingen og smag til
7. Hæld dressingen over radiserne og kålen og bland det godt sammen
8. Skær bunden af hjertesalaten og del den i blade
9. Skyl salatbladene og dup dem tørre i et rent viskestykke
10. Fyld radiser og spidskål i hjertesalatbladene
11. Læg de fyldte blade på et fad og server





# Vidste 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 frugt og grønt har den bedste smag, og er ikke transporteret så langt.



1

2

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.



Den type kål, danskerne bedst kan lide, er blomkål. 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 købte grøntsager i Danmark er tomat og agurk.



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.



Hun



Han

7

Der findes han- og hun peberfrugter. Man kan se kønnet på peberfrugtens bund: Dem med tre buler er hanner, hvorimod dem med fire er hunner. Hun-frugten indeholder en del flere kerner og er sødere.



MORGENBOLLER



LANGBRØD



2 TIMER  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 40 MINUTTER



Morgenboller og  
Langbrød

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GRUNDDEJ

- 1 dl vand
- 25 g gær
- 1 spsk olivenolie
- ½ dl kærnemælk
- 1 æg
- 50 g smør
- 100 g rugmel
- 150 g hvedemel
- ½ tsk salt

### INGREDIENSER MORGENBOLLER

- 50 g solsikkekerner
- 50 g hørfrø
- ½ dl kærnemælk til pensling
- 50 g hvedemel

### INGREDIENSER LANGBRØD

- 100 g kartoffel
- ½ bundt basilikum
- 150 g hvedemel
- ¼ dl olivenolie til pensling
- ½ dl solsikkekerner til pynt

### REDSKABER GRUNDDEJ

- En gryde
- Et deciliter mål
- En skål
- En grydeske
- Et rent viskestykke
- En bageplade
- Bagepapir
- En pensel

### REDSKABER MORGENBOLLER

- Et skærebræt
- En stor kniv

### REDSKABER LANGBRØD

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En kartoffelskræller
- Et rivejern



## SÅDAN GØR DU

1. Varm vandet op i en gryde til det er lillefinger lunt
2. Hæld det opvarmede vand i en skål
3. Opløs gæren i det lunkne vand
4. Hæld olie og kærnemælk i skålen
5. Tilsæt æg og rør rundt
6. Smelt smørret i en gryde, og tilsæt det når smørret er helt smeltet
7. Tilsæt det ønskede fyld:
  - FYLD TIL MORGENBOLLER:**
    - Hak solsikkekernerne og tilsæt dem sammen med hørfrø
    - Tilsæt 50 g hvedemel
  - FYLD TIL LANGBRØD:**
    - Skræl kartoflerne og riv dem på den grove side af rivejernet
    - Vrid kartoflerne fri for vand med hænderne
    - Skyl basilikum og hak det fint
    - Tilsæt kartofler og basilikum i dejen
    - Tilsæt 150 g hvedemel
8. Tilsæt rugmel, hvedemel og salt fra grundopskriften
9. Ælt dejen godt. Dejen vil føles lidt klistret
10. Dæk skålen med et rent viskestykke og lad dejen hæve til dobbelt størrelse i ca. 30 minutter på køkkenbordet eller natten over i køleskabet
11. Tænd ovnen på 210 grader
12. Læg bagepapir på en bageplade
13. Form 5 boller/2 langbrød
14. Lad bollerne/brødene hæve på bagepladen i 30 minutter
15. Bollerne/brødene skal nu pensles:
  - MORGENBOLLER** pensles med kærnemælk
  - LANGBRØD** pensles med olivenolie, og drysses med solsikkekerner. Skær striber på tværs af brødet med en urtekniv
16. Sæt bollerne/brødene i midten af ovnen og bag dem i 15 - 20 minutter
17. Afkøl bollerne/brødene på en rist



## KØKKENTIP

Hvis bollerne/brødene lyder hule, når man banker i bunden, er de færdige.





## Hakkebøf a la Paris

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER HAKKEBØF

- 500 g hakket oksekød (8-12 % fedt)
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- 5 skiver groft toastbrød
- 2 tsk olivenolie
- 5 mellemstore gulerødder (ca. 330 g)
- 5 tsk revet peberrod (ca. 20 g)
- 5 tsk kapers (ca. 20 g)

#### REDSKABER HAKKEBØF

- Et skærebræt til kød
- En lille kniv
- Et skærebræt til grøntsager
- Et glas
- En pande
- En kartoffelskræller

#### INGREDIENSER SALAT

- 1 hjertesalat (ca. 200 g)
- 20 cherrytomater (ca. 300 g)
- 10 grønne asparges (ca. 200 g)
- 4 skiver rugbrød
- ½ tsk olivenolie

#### REDSKABER SALAT

- En bageplade
- Bagepapir
- En pensel
- Et skærebræt
- En lille kniv
- En skål



## SÅDAN GØR DU

### HAKKEBØF

1. Form 5 runde bøffer af det hakkede oksekød. Sørg for, at bøffen er ca. 1,5 centimeter høj
2. Drys salt og peber på bøffen
3. Varm olien på panden ved god varme
4. Steg hakkebøfferne på panden i 1 minut. Skru ned for varmen og steg i 6 minutter
5. Vend derefter bøfferne og steg 7 minutter på den anden side
6. Tag hakkebøfferne af panden
7. Udstik et hul i midten af brødene med et glas
8. Steg brødhullerne på bøfpanden i 2 minutter på hver side
9. Skræl og skyl gulerødderne og skær dem i tyndere stave på langs
10. Steg gulerødderne et par minutter på panden, så de stadig er sprøde
11. Servér hakkebøfferne oven på brødet med peberrod og kapers samt gulerødder og salat

### SALAT

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Læg rugbrødet på en bageplade med bagepapir
3. Pensl rugbrødet med olie på begge sider
4. Rist rugbrødet i ovnen i 10-15 minutter til det er sprødt
5. Skær det sprøde rugbrød i små firkantede croutoner og lad dem køle af
6. Skyl alle grøntsagerne
7. Skær hjertesalaten i grove stykker
8. Skær tomaterne i kvarte
9. Knæk bunden af aspargeserne, smid dem væk og skær aspargesene i grove stykker
10. Bland det hele sammen i en skål, og tilsæt rugbrødscroutonerne



### KØKKENTIP

En hakkebøf skal steges 1 minut for hver millimeter, den er tyk. Hakkebøffer på 1,5 cm skal altså steges i 15 minutter, dvs. 7-8 minutter på hver side.

Hvis ikke ovnen skal bruges til andet end rugbrødet, kan der anvendes en brødrister eller en pande.

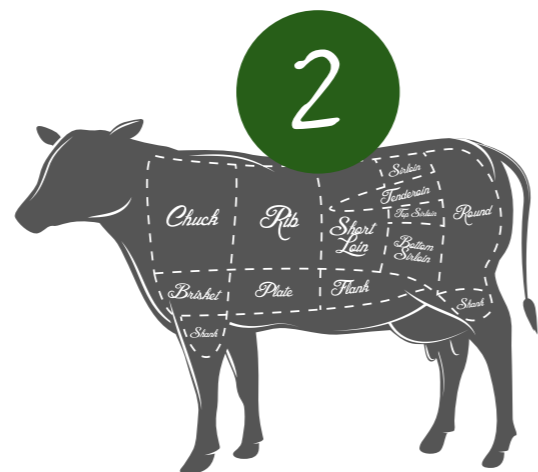


# Vidste du... OM KOEN



1

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



2

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.



3

Koen har et personnummer – det står på de gule øremærker. Det kød, du køber i butikkerne, kan ved hjælp af nummeret spores tilbage til den producent, det kommer fra.



4

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.



5

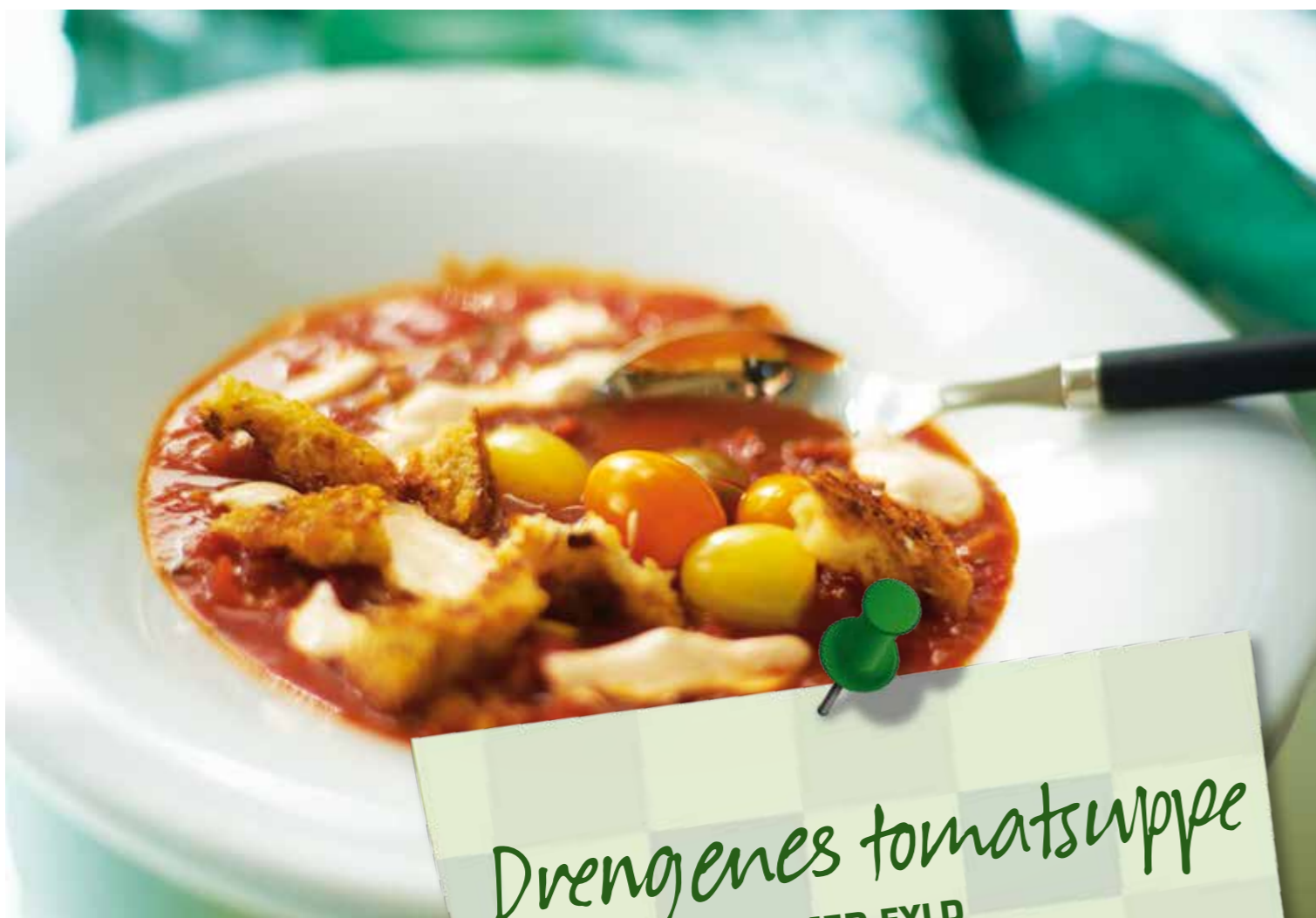
Oksekød giver dig protein, vitaminer og mineraler bl.a. jern. Man kan godt undvære kød i kosten, men så skal man tænke sig om for at få dækket sit behov for næringsstoffer.



6

Oksekød bliver bedst, når det bliver stegt lige tilpas. Det vil sige ikke for meget og ikke ved for høj temperatur. Så er det mest mørt og saftigt og smager bedst. Og så er det også sundest at spise.





## Drengenes tomatsuppe MED FYLD

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER TOMATSUPPE

- 2 løg (ca. 200 g)
- 4 fed hvidløg (ca. 15 g)
- 1 bundt frisk timian (ca. 80 g)
- 1 bundt frisk basilikum (ca. 80 g)
- 2 spsk ingefær (ca. 30 g)
- 1 spsk olivenolie
- 4 dåser hakkede tomater
- ½ -1 liter kyllingesuppe fra 1 kylling
- 2 spsk paprika
- 1 tsk peber
- 2 tsk salt

#### REDSKABER TOMATSUPPE

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En hvidløgspreser
- En stor gryde
- En teske
- En grydeske
- Et rivejern
- En spiseske
- Et decilitermål

#### INGREDIENSER FYLD

- 5 skiver groft toastbrød
- 1 spsk olivenolie
- 20 cherrytomater gerne forskellige farver (ca. 300 g)
- 8 spsk cremefraiche (5 %)
- 1 spsk paprika

#### REDSKABER FYLD

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En bageplade
- Bagepapir
- En lille skål
- En spiseske

## SÅDAN GØR DU

### TOMATSUPPE

1. Pil løg og hvidløg og hak begge dele fint
2. Skyl timian og basilikum og hak det fint
3. Skræl ingefær og riv det på den fine side af rivejernet
4. Varm olivenolien op i en gryde ved god varme
5. Svits løg og hvidløg i gryden til de er gennemsigtige
6. Tilsæt timian, basilikum og ingefær og svits videre i 1 minut
7. Tilsæt hakkede tomater og kyllingesuppen til suppen har den ønskede konsistens. Der skal ca. blive 2,5 liter suppe
8. Skru ned for suppen, når den koger og lad suppen simre under låg i 15 minutter
9. Smag til med paprika, salt og peber

### FYLD

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Læg brødet på en bageplade med bagepapir
3. Pensl brødet med lidt olie på begge sider
4. Bag brødet i ovnen i 5-10 minutter til det er sprødt
5. Skær brødet ud i små firkanter
6. Skyl tomaterne og skær dem i kvarte
7. Bland cremefraiche og paprika sammen i en skål
8. Servér tomatsuppen med hjemmelavede croutoner, friske tomater og lidt cremefraiche



### KØKKENTIP

Tomatsuppen kan ligeledes spises kold eller koges ind til pizzasovs.







**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER FARSBRØD**

- 800 g hakket svine- og kalvekød (3-7 % fedt)
- 2 løg
- 1 bundt estragon
- 1 bundt persille
- 1½ spsk groft salt
- ½ tsk peber
- 1½ dl ketchup
- 3 æg
- 1½ dl rasp
- 2 spsk havregryn
- ½ dl minimælk
- 1 pakke serranoskinke
- 1 spsk rasp

**REDSKABER FARSBRØD**

- En stor skål
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et rent viskestykke
- En spiseske
- En grydeske
- En bageplade
- Bagepapir

**INGREDIENSER NYE KARTOFLER**

- 700 g nye kartofler
- Vand
- 1 spsk groft salt
- 1 bundt frisk dild

**REDSKABER FYLD**

- En stor gryde
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En spiseske
- En skål

**INGREDIENSER LYNSTEGT SPIDSKÅL**

- 2 mellemstore spidskål
- 1 spsk olie
- Salt

**REDSKABER LYNSTEGT SPIDSKÅL**

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En pande
- En paletkniv



**SÅDAN GØR DU**

**FARSBRØD**

1. Læg kødet i en skål
2. Pil løget og skær bunden af. Halvér det på langs
3. Læg løget på skærefladen, hold fast i toppen og skær løget i små tern og tilsæt det kødet
4. Skyl estragon og persille og dup det tørt i et rent viskestykke
5. Hak estragon og persille fint
6. Tilsæt estragon, persille, salt, peber, ketchup og rør farsen godt sammen
7. Tilsæt et æg af gangen
8. Tilsæt rasp, havregryn og mælk og rør til farsen er ensartet
9. Tænd ovnen på 200 grader
10. Form farsen til et brød og læg det på bagepladen
11. Fordel serranoskinke på farsbrødet og drys med lidt rasp
12. Bag farsbrødet i ovnen i ca. 30 minutter til det er gennemstegt
13. Servér farsbrødet i skiver på et fad

**NYE KARTOFLER**

1. Skyl kartoflerne. Bruges der ikke nye kartofler, skal de skrælles
2. Læg kartoflerne i en gryde og dæk dem til med koldt vand
3. Tilsæt salt
4. Læg låg på gryden og bring kartoflerne i kog
5. Skru ned til middelvarme når kartoflerne koger, og kog dem alt efter størrelse i 12-15 minutter. Mærk med en kniv om kartoflerne er kogte – de er færdige, når kniven ikke møder modstand
6. Hæld vandet fra kartoflerne og læg dem i en skål
7. Skyl og hak dilden og drys det ud over kartoflerne

**LYNSTEGT SPIDSKÅL**

1. Fjern de yderste blade af spidskålene
2. Skær spidskålene igennem på midten og del dem i kvarte. Behold stokken på
3. Varm olien op på panden
4. Steg spidskålen i ca. 3 minutter på hver side
5. Drys med lidt salt og servér







30 MINUTTER

## SÅDAN GØR DU

### SALAT

1. Skær melonerne over på midten og fjern kernerne med en ske
2. Skær melonerne i både og fjern skrællen
3. Skær melonerne i mellemstore tern
4. Skyl tomaterne og halvér dem
5. Skyl mynten og hak den fint.  
Gem nogle hele blade til pynt
6. Anret det hele på et fad eller i en skål og pynt med hele blade af mynte

### DRESSING

1. Hæld olie og balsamico i en skål
2. Halvér appelsinen og pres saften i en citronpresser,
3. Tilsæt appelsinsaften og rør godt rundt
4. Sæt blandingen på køl og server dressingen ved siden af melonsalaten i en skål



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER SALAT

- 2 forskellige hele meloner (for eksempel honningmelon & cantaloup)
- 20 cherrytomater gerne forskellige farver
- 1 bundt frisk mynte

### REDSKABER SALAT

- 2 skærebrætter
- En stor kniv
- En lille kniv

### INGREDIENSER DRESSING

- ½ dl mørk balsamico
- ½ dl olivenolie
- 1 appelsin

### REDSKABER DRESSING

- En lille skål
- En citronpresser
- Et rivejern







1 TIME 15 MINUTTER



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER SALAT

- 175 g sukker
- 100 g blødt smør
- 2 spsk rapsolie
- 1 vaniljestang
- 125 g cremefraiche (5 %)
- 2 æg
- ½ citron
- 250 g hvedemel
- 2 tsk bagepulver
- ¼ tsk salt
- 200 g blåbær

### REDSKABER SALAT

- En stor skål
- Et skærebræt
- En lille kniv
- En elpisker
- En citronpresser
- En dejskraber
- To teskeer
- Papir muffinforme
- En bageplade

### INGREDIENSER DRESSING

- 2 bakker jordbær (1000 g)
- 50 g usaltede pistacienødder
- ½ bundt frisk mynte
- 2 appelsiner

### REDSKABER DRESSING

- Et skærebræt
- En lille kniv
- En stor kniv
- En stor skål
- En citronpresser



## SÅDAN GØR DU

### MUFFINS

1. Tænd ovnen på 180 grader
2. Skyl blåbærrene og lad dem dryppe godt af i en sigte
3. Flæk vaniljestangen på langs og skrab kornene ud
4. Mas vaniljekornene sammen med en anelse af sukkeret med en kniv, så kornene skiller sig fra hinanden
5. Pisk sukker, blødt smør, olie og korn fra en vaniljestang til en luftig masse med en elpisker
6. Pres en halv citron i citronpresseren og hæld saften ned i dejen
7. Tilsæt cremefraiche og æg og rør igen
8. Bland mel, bagepulver og salt i en skål
9. Sigt og vend melblandingen i dejen med en dejskraber til dejen er ensartet
10. Vend blåbær forsigtigt i dejen
11. Sæt papirformene på en bageplade
12. Fordel dejen med to teskeer i papirformene til kanten af muffinformene. Dejen er ret klistret
13. Bag kagerne i ovnen i ca. 20 - 25 minutter
14. Servér kagerne sammen med jordbærsalaten

### JORDBÆRSALAT

1. Skyl jordbærrene og nip toppen af
2. Skær jordbærrene i kvarte
3. Hak pistacienødder groft med en stor kniv
4. Skyl mynte og hak det fint
5. Bland det hele sammen i en stor skål
6. Pres saften fra appelsinerne i en citronpresser og hæld det over jordbærsalaten
7. Servér jordbærsalaten portionsanrettet for eksempel i et glas



## KØKKENTIP

Tjek om kagen er færdig ved at stikke en kødnål eller en gaffel ned i midten. Hvis der ikke hænger dej på nålen, er kagerne færdige.

Blåbærrene kan byttes ud med andre bær eller frugter.

Skyl jordbærrene inden den grønne top tages af. På den måde undgår du, at jordbærrene suger for meget vand.

Pistacienødder kan skiftes ud med andre nødder som for eksempel mandler.





**1 TIME 15 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 45 MINUTTER



## Æggesurprise MED RESTER

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 10 g smør
- 5 æg
- 2 dl minimælk
- 1 spsk paprika
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- 2 fed hvidløg
- 2 løg

Rester fra ugen, for eksempel:

- 250 g kød (fx kylling og flæskesteg)
- 350 g grøntsager (fx tomat, løg og kål)

#### REDSKABER

- Et stort ovnfast fad
- En skål
- En gaffel
- Et skærebræt
- En lille kniv
- En hvidløgspreser



### SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Smør et ovnfast fad med smør
3. Slå æggene ud i en skål og pisk dem til en luftig masse
4. Tilsæt mælk, paprika, salt og peber og pisk videre
5. Pil hvidløg og pres det i hvidløgspreser
6. Pil løget og skær bunden af og halvér det på langs. Læg løget på skærefladen, hold på toppen og skær det så fint som muligt
7. Hæld løg og hvidløg i æggemassen
8. Find rester i køleskabet og skær kød og grøntsager for eksempel i tern og kom dem ned i fadet
9. Hæld æggeblandingen over
10. Bag æggemassen i ovnen i ca. 30 minutter, til æggemassen er helt fast



#### KØKKENTIP

Hvis der ikke er nok rester fra ugen, kan grøntsager som for eksempel tomat, spinat og spidskål bruges.





# Vidste du... OM ÆGGET



1

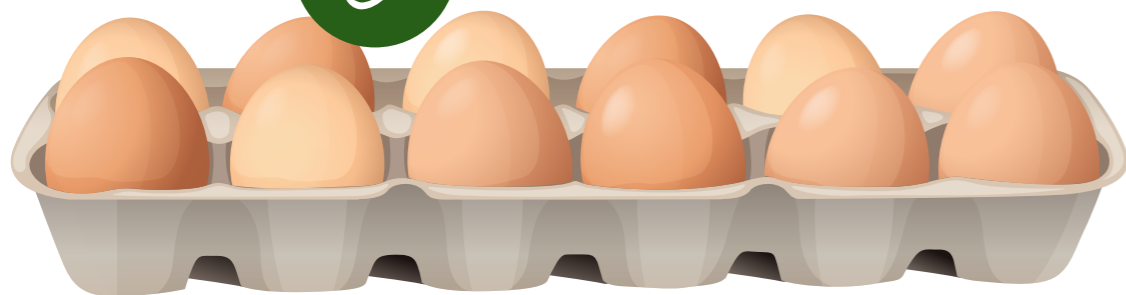
Der er omkring 3 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Den lægger ca. 6 til 7 æg om ugen, til den bliver godt et år gammel.

2

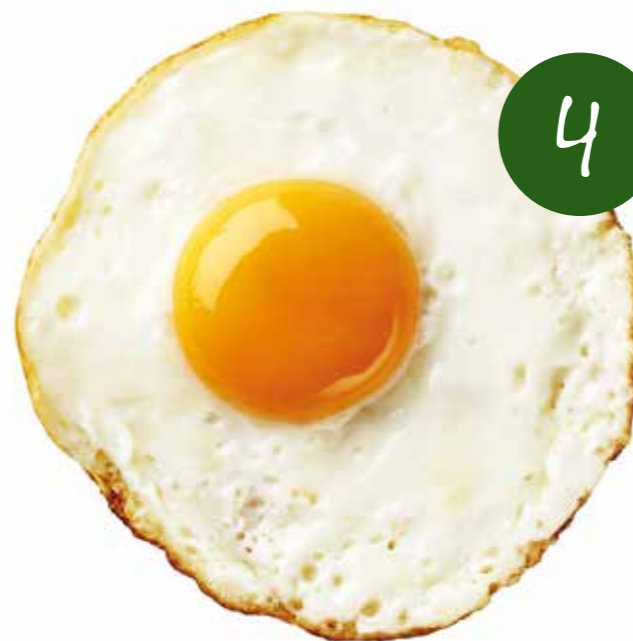
Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på [www.danskeæg.dk](http://www.danskeæg.dk).



3



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



4

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?



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.





**1 TIME**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 35 MINUTTER



En heldig kartoffel  
MED FYLD

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 5 bagekartofler
- 50 g smør
- 1 bundt purløg
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- Rester fra køleskabet, fx:
  - Kylling
  - Flæskesteg
  - Grøntsager

### REDSKABER

- En bageplade
- Bagepapir
- Et skærebræt
- En spiseske
- En mellemstor skål
- Et piskeris
- En lille kniv
- Stanniol



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Vask kartoflerne og læg dem på en bageplade
3. Bag dem i ovnen i ca. 1 time til de er bløde
4. Tag kartoflerne ud af ovnen og lad dem køle lidt af
5. Skær toppen af kartoflerne
6. Skrab kartoffelmassen ud med en ske og kom det i en mellemstor skål. Gem kartoffelskallerne til senere
7. Tilsæt smør i og rør rundt til smørret smelter
8. Hak purløg fint og tilsæt sammen med salt og peber
9. Hæld rester af kød - for eksempel kylling - i bunden af de udhulede kartofler
10. Derefter rester af grøntsager
11. Læg kartoffelmosen oven på og læg kartoffeltoppen på igen, så kartoflerne er samlet
12. Pak kartoflerne ind i stanniol.
13. Bag dem i ovnen i 10-15 minutter til de er varme og servér

### KØKKENTIP

Hvis der ikke er rester nok, kan grøntsager som fx gulerod, forårsløg, majs og ærter købes.







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 spilde.

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

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.

"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.



### 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](http://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 frisk 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.



5

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



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.

6

Lav en madplan for nogle dage. Så er der en plan for, hvad der skal på middagsbordet, og vi køber kun de fødevarer, der skal bruges i retterne fra madplanen. En madplan gør det også let at lave en indkøbsliste.



7

Tilpas mængden af den mad 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.







# REMA 1000 og Madskolerne

- det er discount med holdning!



REMA 1000 støtter Madskolerne for i samarbejde med Landbrug & Fødevarer og 4H 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, hvor man skal starte.

God fornøjelse med Madskolen!

