



MADSKOLER

Madbogen

MADSKOLER 20 ÅR



MADSKOLER



REMA 1000

INDHOLD

VED DU OM...

Kostrådene.....	4
Nøglehullet.....	6
Grisen.....	14
Koen.....	16
Mælken.....	22
Frugt & grønt.....	28
Ægget.....	34
Fisken.....	38
Kyllingen.....	48
Bæredygtighed.....	56

MANDAG

OPSKRIFT 1: Ananas og vandmelon.....	8
OPSKRIFT 2 A: Frikadeller.....	10
OPSKRIFT 2 B: Sommerkartoffelsalat.....	12
OPSKRIFT 3: Sommer-smoothie.....	18

TIRSDAG

OPSKRIFT 4: Fodboldpigernes morgengrød.....	20
OPSKRIFT 5 A: Flæskesteg til spidskålssalat.....	24
OPSKRIFT 5 B: Spidskålssalat.....	26
OPSKRIFT 6: Fødselsdagsgrød med flødeskum og makroner.....	30

ONSDAG

OPSKRIFT 7: Røræg med avocado og tomat.....	32
OPSKRIFT 8: Tunsalat-burger.....	36
OPSKRIFT 9: Pizzasnegle.....	40
OPSKRIFT 10: Gulerodshummus med gnavegrønt.....	42

TORS DAG

OPSKRIFT 11: Yoghurt med frugtsalat.....	44
OPSKRIFT 12: Ovnbagte kyllingelår på bund af grøntsager.....	46
OPSKRIFT 13: Lagkage med banan og chokolade.....	50

FREDAG

OPSKRIFT 14: Knækbrød med krydret friskost.....	52
OPSKRIFT 15: Tærte – med alt godt fra køleskabet.....	54
OPSKRIFT 16: Pindemadder.....	58
OPSKRIFT 17: Popcorn.....	60
OPSKRIFT 18: Honning-te.....	62

BONUSOPSKRIFT: Lagkagebunde.....	64
BONUSOPSKRIFT: Marengs.....	66
BONUSOPSKRIFT: Vegansk marengs.....	68

SYMBOLER FOR ALLERGENER



LAKTOSE



GLUTEN



ÆG



SESAMFRØ



NØDDER

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 toilettet
- 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

Vil du med i en Madklub?

I 4H, som står bag Madskoler, laver vi mad hele året i hele landet. Vores frivillige laver Madhold, som du kan komme på, efter Madskoler. Vi laver også aktiviteter om dyr og natur, som du måske kunne synes var sjovt. Find din lokale 4H klub og se mere om, hvad vi laver i 4H på www.4h.dk.



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)



VARMEANGIVELSER



MADSKOLER



REMA 1000



Den mad, du spiser, har stor betydning både for din egen sundhed og for vores alle sammens klima.

Med den mad, vi spiser, kan vi alle gøre en forskel i forhold til klimaet. Og det hele tæller. Ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget.

Spis efter kostrådene - så gør du noget godt for dig selv og for klimaet.

De officielle Kostråd består af syv kostråd og viser dig, hvordan du kan spise både sundt og klimavenligt på samme tid. Total win-win!

DE SYV KOSTRÅD

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

KOSTRÅDSCIRKLEN

I kostrådene anbefales vi at spise hhv. mere og mindre af forskellige fødevarergrupper. Men hvad betyder det egentlig? Det finder du svar på i Kostrådscirklen.

Med kostrådscirklen kan du se, hvor meget de forskellige madvarer skal fylde i forhold til hinanden, hvis du vil spise efter kostrådene - og dermed spise sundt og klimavenligt.

Her kan du se nærmere på Kostrådscirklen.



De officielle Kostråd

Godt for sundhed & klima



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



MADSKOLER



REMA 1000

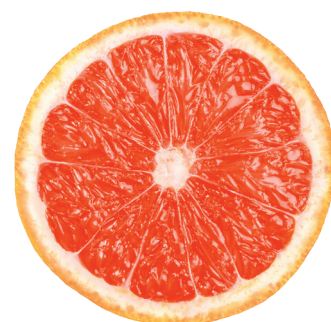


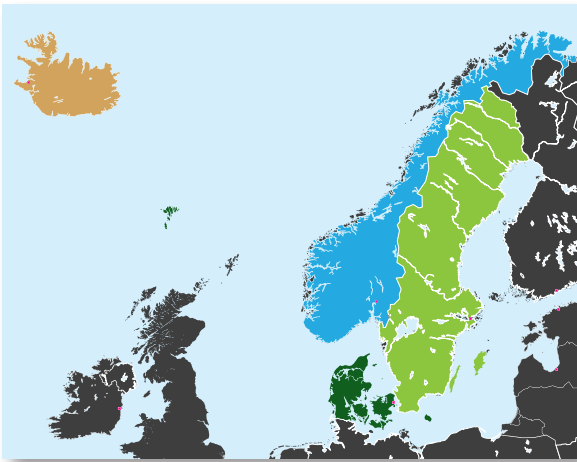
NEMT AT VÆLGE SUNDERE

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 siden 1989, mens Nøglehullet kom til Danmark i 2009.

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 fødevaren. Læs mere på www.nøglehullet.dk



OPSKRIFT 1



CA. 15 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

1 ananas
½ vandmelon



REDSKABER

Et skærebræt
En stor kniv
Et fad

Ananas og
vandmelon

SÅDAN GØR DU

1. Skær top og bund af ananas
2. Stil ananas på højkant og skær skrællen af
3. Skær ananas i 4 stykker – stadig på højkant
4. Skær stokken i midten af – stadig på højkant
5. Skær til sidst ananas ud i passende stykker
6. Skær top og bund af vandmelonen
7. Halver vandmelonen og skær den i passende stykker



KØKKENTIP

Når du skærer ananas, så skær så tæt på de brune nistre som muligt. De skal væk, men med så lidt spild af ananaskød som muligt.



KØKKENTIP

Få evt. en voksen til at hjælpe med at skære top og bund af, en ananas kan godt være lidt hård.



OPSKRIFT 2 A



CA. 50 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER – FRIKADELLER

300 g hakket gris og kalv, 8-12 % fedt
1 stort løg
2 tsk paprika
2 tsk salt
¼ tsk peber
1 spsk sød sennep
2 gulerødder, 150 g
2 æg
2 dl havregryn, grovvalsedede
2 dl minimælk

REDSKABER – FRIKADELLER

En stor skål
Et rivejern
En spiseske
En teske
En røreske
En kartoffelskræller
Et dl mål
En kniv
En pande
En paletkniv

TIL STEGNING

1½ spsk smør og olie



SÅDAN GØR DU

FRIKADELLER

1. Læg det hakkede kød i en skål
2. Pil løg og riv det groft
3. Rør løg, paprika, salt, peber og sennep i kødet
4. Skrub eller skrab gulerødder og riv dem groft
5. Rør dem i farsen
6. Tilsæt æg og rør
7. Tilsæt havregryn og rør
8. Tilsæt mælk lidt ad gangen, måske skal der lidt mere eller lidt mindre i
9. Farsen skal være sammenhængende og ikke for fast
10. Varm fedtstof på en pande ved god varme
11. Form frikadeller med ske og hånd. Steg dem 4-5 minutter på hver side, de skal være brune og gennemstegte



KØKKENTIP

Man kan også lave frikadeller kun af grisekød. Og man kan bruge andre grøntsager fx jordkokker, pastinak eller persillerod i farsen.



OPSKRIFT 2 B



CA. 40 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER – KARTOFFELSALAT

1 kg små kartofler
1 spsk salt
150 g ærter, frosne
(friske kan også anvendes)
1 bakke rucola, 75 g

PYNT

5 cherrytomater

REDSKABER – KARTOFFELSALAT

En kartoffelskræller
En gryde
En spiseske
Et skærebræt
En kniv
En stor skål
En lille skål
En elkedel
En sigte
En røreske

INGREDIENSER – DRESSING

1 dl olie
1 citron
1 spsk flydende honning
1 tsk sød sennep
½ dl soja
½ bundt basilikum

REDSKABER – DRESSING

En lille skål
Et dl mål
Et skærebræt
En kniv
En citronpresser
En spiseske
En teske
En røreske

SÅDAN GØR DU

KARTOFFELSALAT

1. Skrub eller skræl kartofler
2. Læg kartofler i en gryde og hæld vand på, til det dækker
3. Tilsæt salt og kog kartofler 12-15 minutter til de er møre (se tip)
4. Hæld vandet fra kartofler og lad dem køle helt af
5. Halver kartofler og læg dem i en skål
6. Hæld ærter i en skål og hæld kogene vand over, så de tør op
7. Hæld ærter i en sigte og lad dem dryppe af og køle af
8. Vend ærterne i kartoflerne
9. Skyl og hak rucola groft
10. Bland rucola i kartoflerne

DRESSING

1. Hæld olie i en lille skål
2. Halver citron og pres saften af
3. Bland citronsaft, honning, sennep og soja i olien
4. Skyl basilikum og hak den
5. Bland basilikum i dressingen
6. Smag til med salt og peber
7. Hæld dressing over kartoflerne og vend rundt

KØKKENTIP

Man kan også koge kartofler i 10 minutter, slukke for varmen og lade dem stå i det varme vand til de er møre.





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.

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



ØF ØF

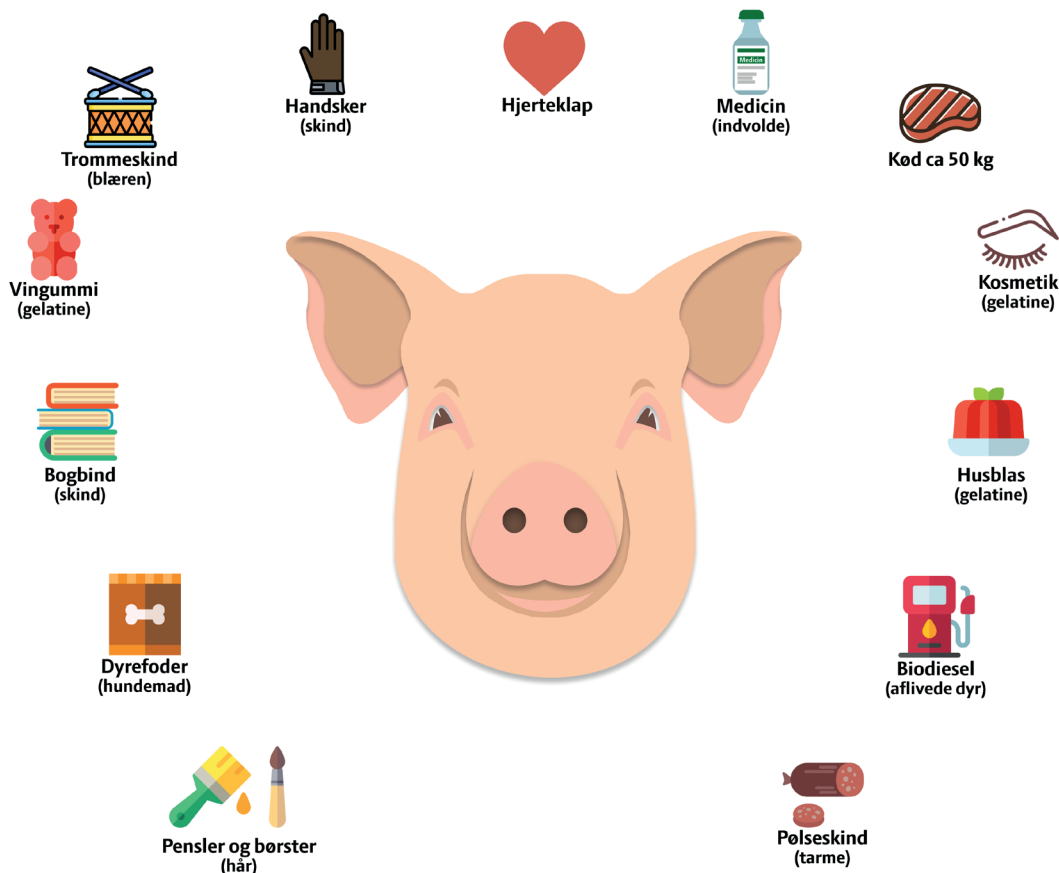


Grisen kan ikke lide griseri - den er meget renlig. I stalden indretter den sig med toilet i den ene ende og soveplads i den anden.

I den danske produktion af grise er der stort fokus på at reducere klimabelastningen. Man arbejder frem mod en klimaneutral produktion i 2050.

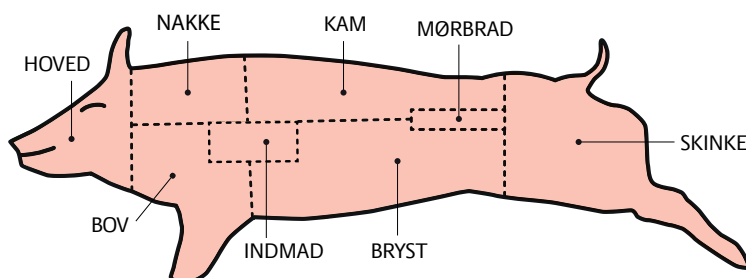
I 2030 ønsker man fortsat at være blandt de bedste, så ambitionerne er høje.

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. Grisetæer 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.

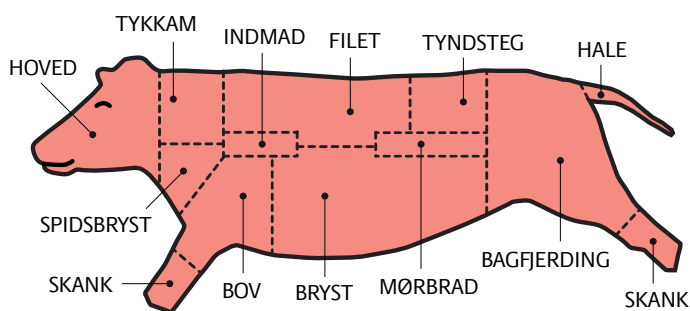




Koen, som vi kender den i dag, stammer fra uroksen, som var noget større end en dansk malkeko. Tyren kunne veje op til 1000 kg og være 2 meter høj fra klov til skulder. Kan du forestille dig, at vi havde så store køer i dag?



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.





Danmarks produktion af oksekød er blandt de mindst klimabelastende 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 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.



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

OPSKRIFT 3



CA. 15 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

½ bakke jordbær
5 stilke citronmelisse
1 banan
2½ dl appelsinjuice
1 spsk flydende honning
1 liter jordbæryoghurt

REDSKABER

• En urtekniv
• Et skærebræt
• En hakkekniv
• En blender
• 5 høje glas
• 5 sugerør

Sommer-smoothie

SÅDAN GØR DU

1. Skyl jordbær og nip det grønne af
2. Halver jordbær og hæld dem i blenderen
3. Skyl citronmelisse og hak den fint
4. Skræl banan op skær den i mindre stykker
5. Hæld appelsinjuice og jordbær i blenderen
6. Blend til massen er ensartet
7. Tilsæt yoghurt, banan og citronmelisse
8. Blend til massen er ensartet. Smag til evt. med mere honning
9. Server i 5 høje glas med sugerør og pynt evt. med citronmelisse og et jordbær på kanten af glasset

KØKKENTIP

Man kan lave smoothie af andre bær og bruge andre syrnede mælkeprodukter. Husk frosne bær skal have et kort opkog inden brug.



MADSKOLER



REMA 1000

OPSKRIFT 4



CA. 10 MINUTTER
+ I KØLESKABET TIL NÆSTE DAG



Fodbold- pigernes

MORGENGRØD



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - TIL GRØD

5 dl havregryn, grovvalsede
¼ dl chiafrø
1½ dl skyr m/vanilje
5 dl letmælk
2 spsk flydende honning

REDSKABER - GRØD

En skål
Et dl mål
En spiseske
En røreske
Husholdningsfilm

INGREDIENSER - TOPPING

1 dl mandler
1-1½ spsk jordbærsyltetøj

REDSKABER - TOPPING

Et skærebræt
En kniv
Et dl mål
En spiseske
5 små skåle eller glas

SÅDAN GØR DU

DAG 1

1. Hæld alle ingredienser i en skål
2. Rør dem godt sammen
3. Dæk skålen med film og sæt den i køleskab til næste dag

DAG 2

1. Hak mandler groft
2. Anret grøden i 5 små skåle eller glas, pynt med hakkede mandler og syltetøj

KØKKENTIP

Eksperimenter med din topping - er din yndling æblegrød, peanuttbutter, banan eller noget helt tredje?



KØKKENTIP

Man kan lave mange varianter af grøden, prøv f.eks. at smage til med kanel, mørk chokolade eller kardemomme.

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.



MUUUUH



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.

OPSKRIFT 5 A



CA. 30 MINUTTER
+ 1½ TIME I OVNEN



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - FLÆSKESTEG

1½ kg flæskesteg, kam af gris med svær
Salt og peber
4-5 laurbærblade

REDSKABER - FLÆSKESTEG

- Et skærebræt
- En skarp kniv
- Et ovnfast fad
- Evt. stanniol
- Et stegetermometer

SÅDAN GØR DU

FLÆSKESTEG

1. Tjek om alle svær er skåret helt ned til kødet, rids efter med en skarp kniv
2. Drys salt og peber på undersiden af stegen
3. Gnid salt ned mellem alle sværene og drys lidt på toppen, vær omhyggelig med at komme salt ned mellem alle svær - det er salt, der gør at sværen bliver sprød
4. Sæt laurbærblade ned mellem sværene
5. Læg stegen i et ovnfast fad - den skal ligge helt lige (se tip)
6. Sæt stegetermometeret på 55 grader og stik det ind i stegen fra siden - spidsen skal sidde midt i kødet.
7. Sæt fadet i ovnen og tænd på 200 grader almindelig ovn. Steg i 1-1¼ time
8. Når termometeret viser 55 grader: Mærk med en gaffel om sværen er sprød (se tip)
9. Hvis den er sprød, så sæt termometeret til 65 grader og fortsæt stegningen
10. Hvis sværen ikke er sprød, så sæt termometeret på 65 grader og skru ovnen op på 250 grader
11. Hold øje med at sværen ikke bliver brændt!
12. Tag stegen ud af ovnen, når termometeret viser 65 grader
13. Skær stegen i skiver - en svær på hver skive

KØKKENTIP

Læg stanniol eller en halv kartoffel under stegen, så den ligger vandret. Så bliver alle svær lige brune og sprøde.



KØKKENTIP

Tjek om sværene er sprøde ved at køre spidserne af en gaffel hen over dem.

OPSKRIFT 5 B



CA. 30 MINUTTER



Spidskål- salat

MED FLÆSKESTEG

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER – SPIDSKÅLSALAT

½ grøn spidskål
½ rød spidskål
1 gulrod
2 æbler

REDSKABER – SPIDSKÅLSSALAT

Et skærebræt
En stor kniv
En salatskål
Kartoffelskræller
Et rivejern
En røreske

INGREDIENSER – DRESSING

1 citron
2 spsk æbleeddike
1½ dl olie
½ dl soja
1 tsk honning
Salt og peber

REDSKABER – DRESSING

Et skærebræt
En kniv
En citronpresser
Et dl mål
En teske
En skål
En røreske
En pande

PYNT

1 dl solsikkekerner

SÅDAN GØR DU

SPIDSKÅLSALAT

1. Fjern de yderste blade fra spidskål
2. Halver spidskål på langs
3. Skær spidskål i tynde strimler og læg kålen i en skål
4. Skrub eller skræl gulerod og riv den groft
5. Skyl æbler og riv dem groft
6. Bland revet gulerod og æble i spidskålen

DRESSING

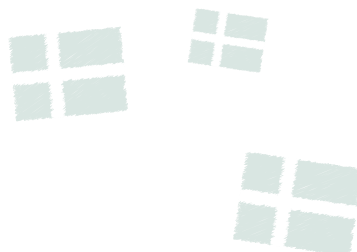
1. Halver citron og pres saften af
2. Bland citronsaft, æbleeddike, olie, soja og honning i en skål
3. Smag til med salt og peber

ANRETNING

1. Vend dressingen i spidskålsalaten
2. Varm en tør pande ved god varme og rist solsikkekerne et par minutter
3. Drys solsikkekerne over salaten

KØKKENTIP

Spidskålssalaten kan også serveres med flæsketeg i tern og svær i mindre stykker som topping.





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.



OPSKRIFT 6



CA. 30 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER – FØDSELSDAGSGRØD

1 bakke jordbær
2 stængler rabarber
1 citron
1 dl vand
1 dl sukker
1 tsk vaniljesukker
2 tsk maizena

REDSKABER – FØDSELSDAGSGRØD

En urtekniv
Et skærebræt
En kniv
En citronpresser
Et dl mål
En gryde
En røreske
En teske
En skål
En lille skål
En lille ske
En skål til grøden

INGREDIENSER – TILBEHØR

2 dl piskefløde
100 g makroner

REDSKABER – TILBEHØR OG SERVERING

En stor skål
En elpisker
Et dl mål
En vægt
En frysepose
5 dybe tallerkener

SÅDAN GØR DU

JORDBÆRGRØD

1. Skyl jordbær og nip det grønne af
2. Halver jordbær
3. Skyl rabarber og skær dem i 2 cm lange stykker
4. Halver citron og pres saften af
5. Hæld jordbær, rabarber, citronsaft og vand i en gryde - rør rundt
6. Bland sukker og vaniljesukker i en skål
7. Rør det i grøden
8. Kog i 5 minutter
9. Rør maizena ud i ½ dl koldt vand i en lille skål eller kop
10. Rør blandingen i grøden og tag gryden af varmen (se tip)
11. Smag til, jordbær smager meget forskelligt, måske skal der mere sukker i
12. Hæld grøden i en skål og sæt den i køleskab til den skal spises

TILBEHØR OG SERVERING

1. Hæld piskefløde i en skål og pisk den til flødeskum. Pas på det ikke bliver for stift!
2. Læg evt. makroneri en frysepose og knus dem med hånden
3. Hæld grøden i 5 dybe tallerkener, pynt med flødeskum og makroner

KØKKENTIP

Grøden må ikke koge efter at maizenablandingen er kommet i, så bliver den 'lang'.



OPSKRIFT 7



CA. 30 MINUTTER



Røræg

MED AVOCADO OG TOMAT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - RØRÆG

5 æg
½ dl letmælk
Salt og peber
2 tsk smør

REDSKABER - RØRÆG

En skål
En gaffel
Et dl mål
En teske
En pande
En paletkniv

INGREDIENSER - TILBEHØR

1 avocado
3 tomater
½ bundt purløg
5 skiver rugbrød

REDSKABER - TILBEHØR

Et skærebræt
En kniv
En ske
En brødrister eller pande
En saks

SÅDAN GØR DU

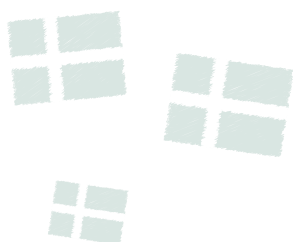
RØRÆG

1. Slå æg ud i en skål, tjek at der ikke kommer skaller med
2. Pisk dem sammen med en gaffel
3. Tilsæt mælk, salt og peber og pisk det sammen
4. Varm smør på en pande ved middel varme
5. Hæld æggemassen på
6. Steg langsomt og rør jævnligt i æggemassen til den er lige netop fast
7. Tag panden væk fra varmen



TILBEHØR

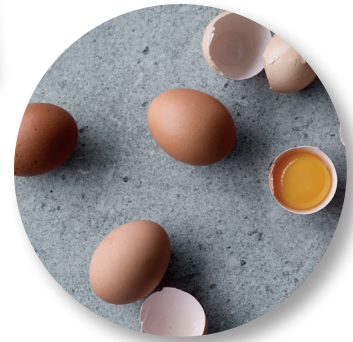
1. Halver avocado og tag stenen ud
2. Tag avocadokødet ud med en ske – så helt som muligt
3. Skær det i både
4. Skyl tomater, skær bunden af og skær dem i skiver
5. Skyl purløg
6. Rist rugbrød på en brødrister eller på panden i lidt smør
7. Anret rugbrød med røræg, avocado og tomat
8. Klip purløg fint over





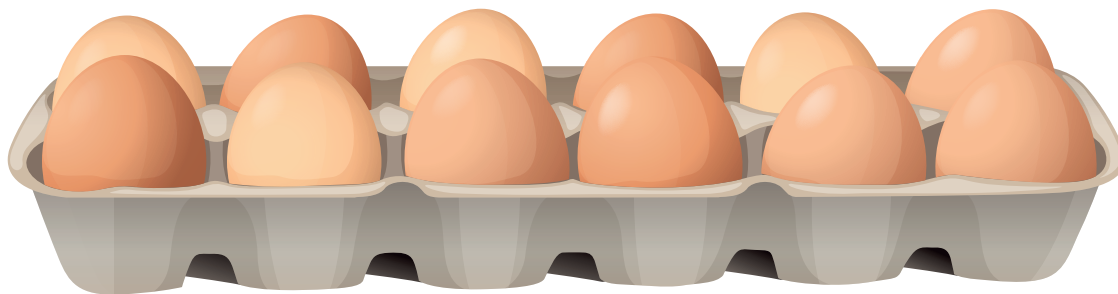
Ved du...

OM ÆGGET

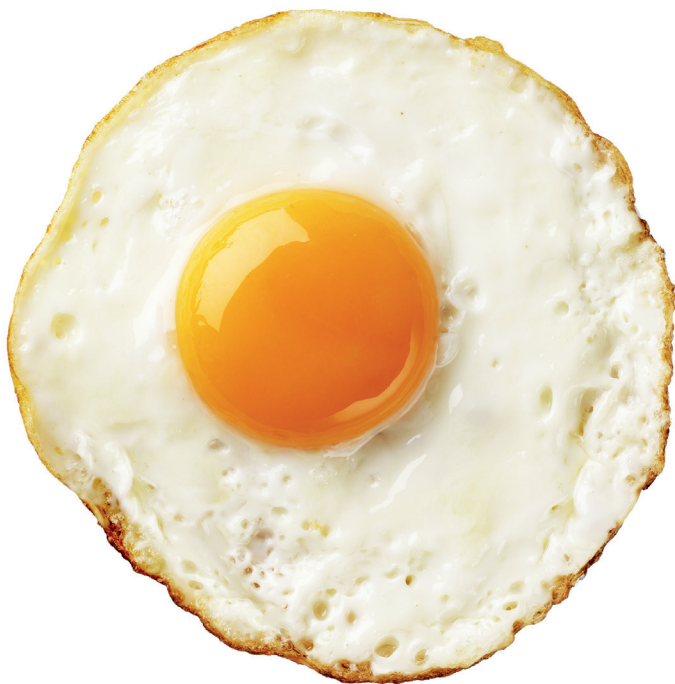


Der er omkring 4,3 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Det tager lige godt 24 timer at danne et æg. På et år lægger en høne ca. 335-345 æg.

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.

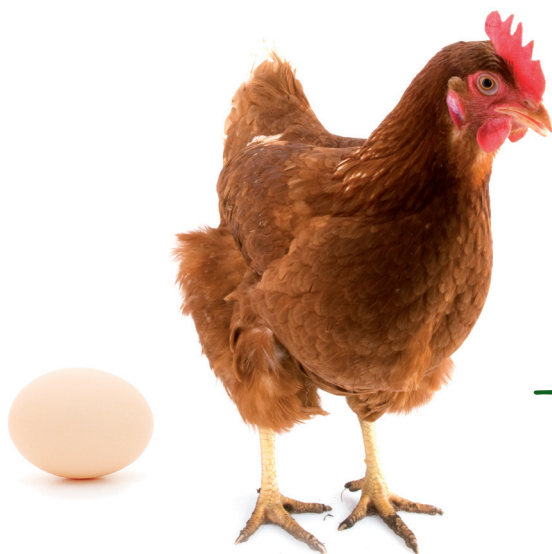


Æg indeholder alle vitaminer undtagen C-vitamin. Æg giver dig også protein, fedt, vitaminer, mineraler og andre essentielle næringsstoffer. Blommen i ægget indeholder de fleste næringsstoffer, mens hviden i ægget næsten kun består af protein.

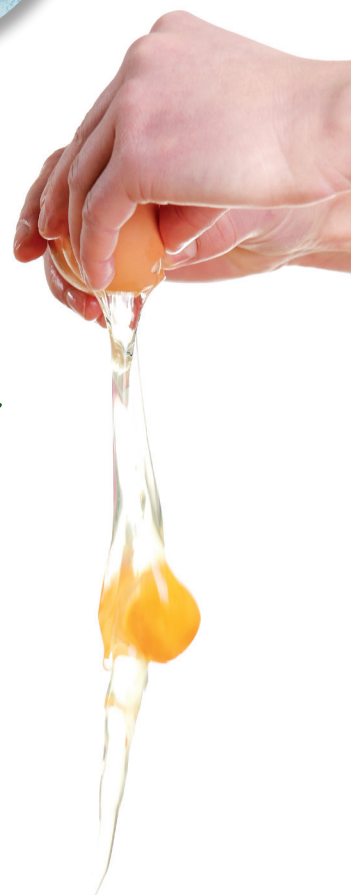


Man kan spise æg til morgenmad, frokost, som mellemmåltid eller til aftensmad. Du kan spise ægget hårdkogt, blødkogt eller som spejlæg. Æg kan også bruges i mange retter. Og så er æg fantastisk til at hjælpe os med at minimere madspild – lav fx en omelet med køleskabets rester af kød og grønt.

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



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.

OPSKRIFT 8



CA. 40 MINUTTER



Tun- salat

BURGER

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

2 dåser tun i vand
4 spsk mayonnaise
2 spsk ketchup
2 tsk sød sennep
2 tsk karry
4 spsk cremefraiche, 18 % fedt
1 citron
1 bundt purløg
Salt og peber
5 grove burgerboller
En hjertesalat

.....

REDSKABER

En dåseåbner
En skål
En spiseske
En teske
En røreske
Et rivejern
En citronpresser
En lille skål
En saks
Brødkniv
En brødrister
Køkkenrulle
Husholdningsfilm



SÅDAN GØR DU

1. Åbn dåsen med tun og pres vandet fra
2. Hæld tunkød i en skål
3. Tilsæt mayonnaise, ketchup, sennep, karry, salt og creme fraiche
4. Rør det hele godt sammen
5. Skyl citron og riv skallen fint
6. Halver citron og pres saften af
7. Skyl purløg og klip den fint
8. Hæld purløg til tunmassen og rør rundt
9. Smag til med salt, peber, revet citronskal og -saft og evt. mere karry
10. Halver burgerboller og rist dem evt. på en brødrister eller i ovnen
11. Del hjertesalat i blade, skyl og tør bladene
12. Læg 2 salatblade på hver over- og underbolle
13. Fordel fyldet på underbollerne
14. Læg overbollerne på og giv dem et let tryk

KØKKENTIP

Man kan også presse en halv citron ved at dreje rundt i citronen med en gaffel.



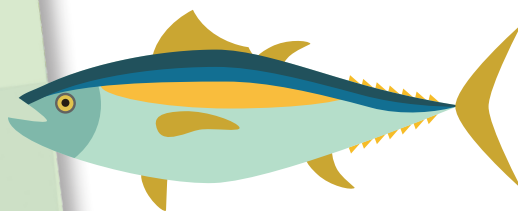
KØKKENTIP

Skal burgerne bruges som madpakke, pakkes de ind i film. Opbevar så vidt muligt køligt, fx i køletaske.





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.



DANSKE FISK I SÆSON

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

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



OPSKRIFT 9



CA. 45 MINUTTER
+ 20 MINUTTER I OVNEN



Pizza-snegle MED GRØNT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - DEJ

25 g gær
2 dl lunken vand
2 spsk olie
½ tsk salt
4 dl hvedemel
1 dl fuldkornsmel

REDSKABER - DEJ

En stor skål
Et dl mål
En spiseske
En teske
En røreske
En kagerulle
En dejskraber

INGREDIENSER - FYLD

1 dåse tomatpasta, 140 g
½ løg
1 pakke skinkestrimler, 150 g
2 dl reven ost, 80 g
2 tsk tørret oregano
Peber

REDSKABER - FYLD

En skål
Et rivejern
En røreske
Et dl mål
En teske
Et skærebræt
En kniv
Bagepapir
Et viskestykke
En bagepensel

INGREDIENSER - GRØNT

15 cherrytomater
3 gulerødder
1 agurk

REDSKABER - GRØNT

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv

SÅDAN GØR DU

DEJ

1. Smuldr gæren i en stor skål
3. Hæld vandet i skålen og rør
4. Tilsæt olie, salt og 2 dl mel og rør
5. Hæld lidt efter lidt resten af melet i skålen
- ælt dejen godt, 3-4 minutter
6. Ælt dejen færdig på bordet
7. Rul dejen ud til en firkant på ca. 25 cm x 45 cm

FYLD

1. Hæld tomatpasta i en skål
2. Pil løg og riv eller hak det fint. Hæld det i tomatpastaen. Rør det godt sammen
3. Smør tomatblandingen på dejen
4. Fordel skinkestrimler på dejen
5. Drys ost over skinken
6. Drys oregano over osten
7. Rul dejen sammen til en pølse. Skær den i 12 stykker
8. Læg bagepapir på en bageplade
9. Sæt pizzasneglene på bagepladen, giv dem et let tryk, så de holder formen
10. Læg et viskestykke over sneglene og lad dem hæve i 30 minutter
11. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
12. Drys sneglene med tørret oregano og lidt sort peber
13. Bag pizzasneglene øverst i ovnen i 15-20 minutter
14. Tag pizzasneglene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist

GRØNT

1. Skyl tomater
2. Skrub eller skræl gulerødder og skær dem i stænger
3. Skyl agurk og skær den i stænger

KØKKENTIP

Man kan evt. smøre bagepapiret med lidt olie, så er man helt sikker på, at dejen ikke hænger fast.



OPSKRIFT 10



CA. 40 MINUTTER



Gulerøds-hummus

MED GNAVEGRØNT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - HUMMUS

5-6 gulerødder, 400 g
1 dåse kikærter, 400 g
1 citron
1 fed hvidløg
3 spsk olie
1 spsk tahin
1 knivspids stødt
spidskommen
1 tsk salt
Peber

REDSKABER - HUMMUS

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
En gryde
En sigte
En skål
En dåseåbner
Et rivejern
En citronpresser
En blender

INGREDIENSER - TILBEHØR

1 agurk
5 gulerødder

REDSKABER - TILBEHØR

Et skærebræt
En kniv
En kartoffelskræller

SÅDAN GØR DU

GULERODSHUMMUS

1. Skrub eller skræl gulerødder og skær dem i mindre stykker
2. Læg gulerødder i en gryde og hæld vand på til det dækker
3. Kog gulerødder til de er møre, 5-8 minutter
4. Tag dem op og lad dem køle af
5. Sæt en sigte over en skål
6. Åbn dåsen med kikærter og hæld dem i sigten (se tip)
7. Skyl kikærter med koldt vand
8. Skyl citron og riv skallen fint
9. Halver citron og pres saften af
10. Pil hvidløg og skær det i mindre stykker
11. Hæld alle ingredienser i en blender og blend til konsistensen er ensartet
12. Smag til med salt og peber

TILBEHØR

1. Skyl agurk og skær den i stænger
2. Skrub eller skræl gulerødder og skær dem stænger

KØKKENTIP

Gem evt. kikærtevandet til marengs (se opskrift side 68). Man kan i stedet for gulerod bruge andre rodfrugter fx pastinak, rødbede eller selleri. Man kan også bruge grove grøntsager fx broccoli eller blomkål.



OPSKRIFT 11



CA. 30 MINUTTER



Yoghurt

MED FRUGTSALAT

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 2 bananer
- ¼ melon
- 2 nektariner
- ½ bakke jordbær
- 3-4 stilke citronmelisse
- 1 liter vaniljeyoghurt
- 2 spsk flydende honning

REDSKABER

- Et skærebræt
- En kniv
- En mellemstor skål
- En ske
- En urtekniv
- En røreske
- 5 tallerkener
- En saks



SÅDAN GØR DU

1. Skræl bananer og skær dem i skiver. Kom dem i en skål
2. Skær top og bund af melon og halver den
3. Fjern kernerne med en ske
4. Halver igen så du får 4 kvarte og skær dem i mundrette stykker
5. Skyl nektariner halver dem og tag stenen ud
6. Skær dem i mundrette stykker
7. Skyl jordbær og nip det grønne af
8. Halver dem og hæld dem i skålen
9. Bland alle frugterne forsigtigt
10. Skyl citronmelisse
11. Hæld yoghurt i 5 tallerkener og top med frugtsalat
12. Top med flydende honning og klip citronmelisse over



OPSKRIFT 12



CA. 30 MINUTTER
+ 45 MINUTTER I OVNEN



Ovnbagte kyllingelår

PÅ BUND AF GRØNTSAGER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - KYLLINGELÅR

5 kyllinge-overlår
Salt og peber

REDSKABER - KYLLINGELÅR

Et skærebræt
En kniv
Et ovnfast fad

INGREDIENSER - GRØNTSAGER

1 squash
1 stort løg
1 fed hvidløg
2 tomater
1 gulerod
1 gul peberfrugt
1 grøn peberfrugt
1 kg kartofler
Et par kviste rosmarin
Salt og peber
2 tsk olie

REDSKABER - GRØNTSAGER

Et skærebræt
En kniv
En kartoffelskræller
En teske



SÅDAN GØR DU

KYLLINGELÅR

1. Tænd ovnen på 200 grader, almindelig ovn
2. Skær løst skind af kyllingelårene
3. Drys med salt og peber

GRØNTSAGER

1. Skyl squash og skær den i skiver, ca. ½ cm tykke
2. Pil løg og skær det i tynde skiver
3. Pil hvidløg og hak det fint
4. Skyl tomater og skær dem i tynde skiver
5. Skrub eller skræl gulerod og skær den i tykke skiver
6. Skyl peberfrugter, fjern kerner og skær dem i tykke strimler
7. Læg alle grøntsager i bunden af et ovnfast fad
8. Skrab, skrub eller skræl kartoflerne
9. Skær dem i halve og læg dem ned i fadet til grøntsagerne
10. Skyl rosmarin, pil bladene fra og hak dem fint
11. Drys grøntsagerne med salt, peber og rosmarinblade og dryp lidt olie over.
12. Bland alle grøntsagerne sammen
13. Læg kyllingelår ovenpå grøntsagerne
14. Sæt fadet i ovnen og bag i 45 minutter
15. Pynt med lidt rosmarinkviste ved servering

KØKKENTIP

Kartoflerne kan også koges ved siden af og serveres som tilbehør.





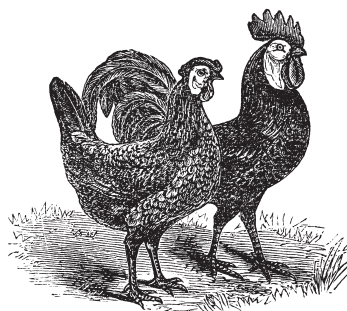
De kyllinger, vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.



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. 34 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 høner, 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.



PIP
PIP



REMA 1000

OPSKRIFT 13



Lagkage

MED BANAN OG CHOKOLADE

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - KAGECREME

4 æg
3 spsk sukker
1 tsk vaniljesukker
1½ spsk maizena
4 dl sødmælk
1 dl piskefløde

REDSKABER - KAGECREME

To mellemstore skåle
En gryde
En spiseske
En teske
Et piskeris
En stor skål
En elpisker
En dejskraber

INGREDIENSER - FYLD OG SAMLING AF KAGEN

3 bananer
100 g mørk chokolade
3 lagkagebunde
140 g jordbærsyltetøj

REDSKABER - FYLD OG SAMLING AF LAGKAGEN

Et skærebræt
En kniv
Et rivejern
Et rundt fad eller en stor tallerken
En smørekniv eller en paletkniv

INGREDIENSER - PYNT

2 dl piskefløde
½ bakke jordbær

REDSKABER - PYNT

En stor skål
En el-pisker
En urtekniv
Et skærebræt
En paletkniv
Lys og flag

SÅDAN GØR DU

KAGECREME

1. Del æg i blommer og hvider
2. Hæld blommerne i en gryde (gem evt. hviderne i en skål til marengs - se side 66)
3. Rør sukker og vaniljesukker i blommerne med et piskeris
4. Rør maizena i
5. Rør mælk i
6. Bring blandingen i kog og kog ved middel varme under konstant omrøring
7. Tag cremen af varmen, når den er tyknet
8. Hæld cremen i en skål og drys med lidt sukker
9. Lad den køle af i køleskab
10. Pisk fløde til flødeskum
11. Vend flødeskum i kagecremen med en dejskraber

FYLD OG SAMLING AF KAGE

1. Skræl bananer og skær dem i skiver
2. Riv chokolade groft
3. Læg en lagkagebund på et rundt fad
4. Smør 3-4 spsk jordbærsyltetøj på bunden
5. Smør halvdelen af cremen på
6. Læg halvdelen af bananskiverne på
7. Drys 1/3 af chokoladen på
8. Læg den næste bund på og gentag med syltetøj, creme, bananer og 1/3 chokolade
9. Læg den sidste bund på og tryk kagen let sammen

PYNT

1. Pisk fløde til skum, den skal piskes så stiv, at den kan smøres på som pynt på lagkagen, men pas på at den ikke bliver grynet
2. Skyl jordbær og nip det grønne af
3. Halver jordbær
4. Pynt kagen med flødeskum og jordbær
5. Drys den sidste tredjedel af den hakkede chokolade på toppen
6. Sæt flag og lys i



KØKKENTIP

Pynt din lagkage med marengstoppe, krymmel, vingummier, blåbær – lige hvad du har lyst til, kun fantasien sætter grænser.



OPSKRIFT 14



CA. 35 MINUTTER
+ 25 MINUTTER I OVNEN



Knæk- brød

MED KRYDRET FRISKOST

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER - KNÆKBRØD

½ dl havregryn
½ dl sesamfrø
½ dl hørfrø
½ dl solsikkekerner
½ dl græskarkerner
1 ¾ dl hvedemel
1 dl vand
½ dl olie
½ tsk bagepulver
½ tsk salt

REDSKABER - KNÆKBRØD

En skål
Et dl mål
En røreske
En teske
Bagepapir
En kagerulle
En kniv
En bageplade
En bagerist

INGREDIENSER - KRYDRET FRISKOST

1 pakke friskost naturel
1 spsk creme fraiche 18 %
½ citron
1 bundt purløg
¼ bundt basilikum
Salt og peber

REDSKABER - KRYDRET FRISKOST

En skål
En spiseske
En røreske
Et rivejern
En saks
Et skærebræt
En kniv

SÅDAN GØR DU

KNÆKBRØD

1. Tænd ovnen på 175 grader almindelig ovn
2. Hæld havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner og hvedemel i en skål og rør rundt
3. Tilsæt vand, olie, bagepulver og salt og rør rundt
4. Læg et stykke bagepapir på køkkenbordet
5. Hæld dejen ud på papiret og læg et andet stykke papir ovenpå
6. Rul dejen ud med en kagerulle. Den skal være ½ cm tyk over det hele
7. Tag det øverste stykke papir af og rids dejen ud i 24 stykker
8. Flyt dej (og bagepapir) over på en bageplade
9. Bag knækbrødet i 25 minutter til det er helt sprødt
10. Tag knækbrødet ud af ovnen og lad det køle af på en bagerist

KRYDRET FRISKOST

1. Hæld friskost og creme fraiche i en skål og rør det sammen
2. Skyl citron og riv skallen fint
3. Skyl purløg og klip det fint
4. Skyl basilikum og hak det fint
5. Rør citronskal og krydderurter i friskosten
6. Smag til med salt og peber



KØKKENTIP

Man kan også skære dejen i stykker med et pizzahjul.

KØKKENTIP

Man kan også købe friskost med krydderier eller krydderurter.



OPSKRIFT 15



CA. 50 MINUTTER
+ 30 MINUTTER I OVNEN



Tærte

- MED ALT GODT
FRA KØLESKABET

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- TÆRTEDEJ

- 2 dl hvedemel, 120 g
- 1 dl fuldkornshvedemel, 60 g
- ½ tsk salt
- 100 g koldt smør
- 2 spsk vand
- 1 tsk olie

REDSKABER

- TÆRTEDEJ

- En stor skål
- Et dl mål
- En teske
- En spiseske
- En røreske
- Et skærebræt
- En bagepense
- En tærteform ca. 22 cm

INGREDIENSER

- FYLD

- Rester fra køleskabet
- fx løg, gulerødder, spidskål
- tomater, squash,
- flæskesteg, ost ...
- 2 tsk olie
- Salt og peber
- 3 æg
- 1 lille bæger hytteost, 250 g
- 1 tsk salt
- Evt. revet ost

REDSKABER

- FYLD

- Et skærebræt
- En kniv
- En teske
- En pande
- En mellemstor skål
- En gaffel



SÅDAN GØR DU

TÆRTEDEJ

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Bland hvedemel, fuldkornshvedemel og salt i en stor skål
3. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melet
4. Saml dejen let med vand, den må ikke æltes for meget
5. Pensl tærteformen med lidt olie
6. Tryk dejen ud i tærteformen og tryk den godt op ad kanten
7. Forbag bunden midt i ovnen ca. 15 minutter, den skal være let gylden

FYLD

1. Skær grøntsager og kød i mindre stykker
2. Varm olie på en pande ved god varme
3. Steg grøntsags-/kødfyld et par minutter og drys med lidt salt og peber
4. Fordel fyldet uden væsken på den forbagte bund
5. Slå æggene ud i en skål og pisk dem sammen med en gaffel
6. Tilsæt hytteost og salt og pisk det sammen
7. Hæld æggemassen over fyldet
8. Drys evt. med revet ost
9. Bag i 30-35 minutter til tærten er let gylden og fast

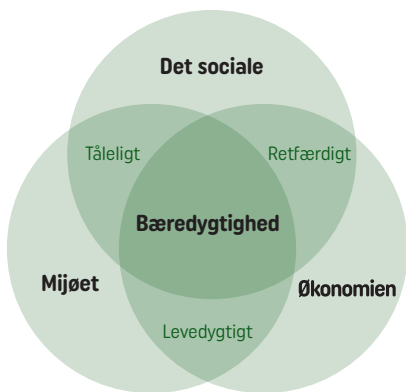
KØKKENTIP

Tryk tærte dejen ud i formen og tryk den godt op ad kanten, kør fx en kagerulle over kanten, for at fjerne overskydende dej. Man kan bruge den overskydende dej til at lave gitter/mønster ovenpå tærten.



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 fødevarereproducenten at skrive det på emballagen.

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



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

SÅDAN LEVER DU MERE BÆREDYGTIGT

Spiser du efter kostrådene lever du automatisk mindre klimabelastende.



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. Udnyt også for- og eftervarme. Retter, der skal have mere end 30 minutter, kan sættes i kold ovn.



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.

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



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.



OPSKRIFT 16



CA. 40 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

– SPEGEPØLSE MED FRISKOST PÅ RUGBRØD

2 pakker spegepølse, 16 skiver
½ pakke friskost naturel
2 skiver rugbrød

• – CHERRYTOMAT MED MOZARELLAKUGLER
• 13 cherrytomater
• 1 pose mini mozarellakugler

– VANDMELON MED FETA OG HJERTESALAT

• 1/4 vandmelon
• 26 salatoste-terninger, ca 55 g
• 5 blade hjertesalat

• – OSTETERN MED RØD PEBER
• 1 stykke fast gul ost fx emmentaler, 260 g
• 1 rød peberfrugt

REDSKABER

• Et skærebræt
• En kniv
• En smørekniv
• 50 pinde
• Fade til servering

SÅDAN GØR DU

1. Smør friskost på rugbrød
2. Skær rugbrød i 13 små firkanter
2. Halver spegepølseskiverne
3. Fold ½ skive spegepølse og sæt rugbrød - spegepølse - rugbrød - spegepølse på pind
4. Skyl cherrytomater og halver dem
5. Sæt tomat - mozarellakugle - tomat - mozarellakugle på pind
6. Skær skrællen af vandmelon og skær den i tern
7. Skyl og tør hjertesalat
8. Hæld vand fra feta
9. Sæt hjertesalat - vandmelon - feta - hjertesalat - vandmelon - feta på pind
10. Skær ost i tern, 2x2x2 cm
11. Skyl peberfrugt og fjern kerner
12. Skær peberfrugt i små stykker
13. Sæt ost - peberfrugt - ost - peberfrugt på pind

KØKKENTIP

Mozarellakugler kan udskiftes med agurketern. Feta kan udskiftes med vindruer, jordbær eller andre bær.



KØKKENTIP

Pindemadder kan også laves af rester fx flæskesteget skåret i tern, frikadeller i halve eller kvarte, forskellige grøntsager og frugter skåret i mindre stykker. Brød kan friskes op på brødristeren og pynt kan være krydderurter.

OPSKRIFT 17



CA. 10 MINUTTER



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

2 spsk olie
2 dl majs
Salt

REDSKABER

• En spiseske
• En gryde
• Et dl mål
• En stor skål

Popcorn

SÅDAN GØR DU

1. Varm olie ved god varme i en gryde
2. Hæld majs i gryden – kun i ét lag
3. Læg låg på og varm op
4. Ryst gryden – med låget på – når popcornene begynder at poppe
5. Tag gryden af varmen, når popcornene ikke popper mere
6. Drys lidt salt på
7. Server lune

KØKKENTIP

Hvis popcornene er brændt på, kan man hælde 2 cm vand og 2 tsk. natron i den afkølede gryde. Det skal koge et par minutter, så løsner det brune sig.



KØKKENTIP

Pas på at popcornene ikke bliver sorte, det går lynhurtigt på grund af den høje varme.



OPSKRIFT 18



CA. 10 MINUTTER



Honning-te

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

- 2 tebreve fx earl grey
- ½ bundt mynte eller citronmelisse
- 2 tsk flydende honning

REDSKABER

- En elkedel
- En kande der kan tåle kogende vand
- En teske
- En røreske

SÅDAN GØR DU

1. Kog en liter vand i en elkedel
2. Læg tebreve i en kande, der kan tåle kogende vand
3. Hæld kogende vand på tebladene
4. Skyl mynte/citronmelisse og læg det i kanden
5. Tilsæt honning, rør rundt og smag til
6. Sæt kanden i køleskabet til den skal drikkes



BONUSOPSKRIFT



CA. 30 MINUTTER
+ 20 MINUTTER I OVNEN



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

4 æg
150 gram sukker
1 nip salt
75 g mel
25 g kartoffelmel
1 tsk bagepulver
Lidt sukker til drys

REDSKABER

En mellemstor skål
En vægt
En elpisker
En mellemstor skål
En teske
En dejskraber
Bagepapir

Lagkage-
bunde

3 STK

SÅDAN GØR DU

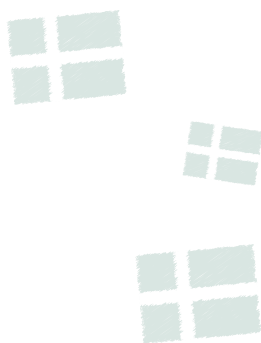
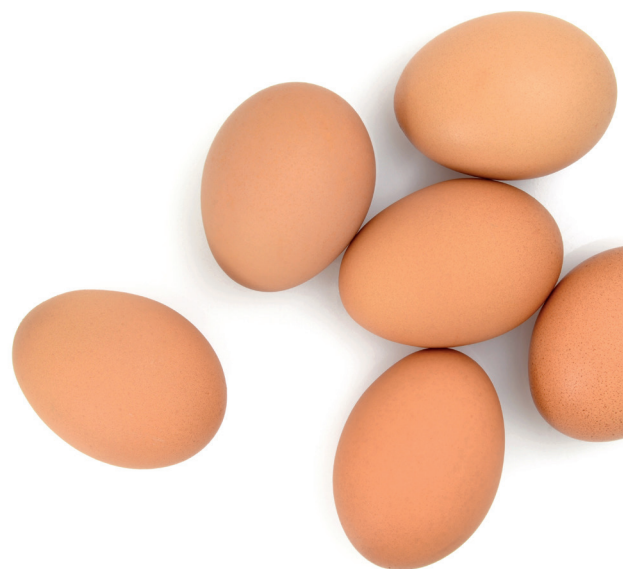
1. Tænd ovnen på 190 grader almindelig ovn
2. Slå æg ud i en skål og hæld sukker og salt i
3. Pisk det meget luftigt med en elpisker, det tager 10-15 minutter
4. Bland mel, bagepulver og vaniljesukker i en anden skål
5. Vend forsigtigt melblandingen i æggemassen ad tre omgange, brug en dejskraber
6. Tegn 3 cirkler på bagepapir, 24 cm i diameter. Brug fx en tallerken
7. Vend papiret så stregerne ikke smitter af på dejen
8. Fordel dejen indenfor cirklerne i et jævnt lag på ½ -1 cm's tykkelse
9. Bag hver bund 8-10 minutter, de skal være let gyldne
10. Drys med lidt sukker efter bagning, så bundene ikke klæber sammen, hvis de skal stables

KØKKENTIP

Man kan lægge et fugtigt viskestykke over bundene, når de kommer ud af ovnen. Så er bagepapiret nemmere at få af.

KØKKENTIP

Bundene kan også laves, hvor al dejen hældes i en springform, bagetiden er i så fald ca. 30 minutter. Efter bagning deles kagen vandret i 3 bunde. Det gøres nemmest med et stykke ståltråd eller en tyk sytråd.



BONUSOPSKRIFT



CA. 25 MINUTTER
+ 50 MINUTTER I OVNEN



Marengs

DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

5 æggehvider
250 g flormelis
1 knivspids salt

REDSKABER

• En skål
• En elpisker
• Bagepapir
• En dejskraber
• 2 skeer

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 120°.
2. Pisk æggehviderne med en elpisker, indtil de danner små hvide toppe, og tilsæt flormelis lidt efter lidt, mens du fortsat pisker
3. Drys salt i og pisk, indtil massen er glat og blank
4. Læg bagepapir på en bageplade
5. Sæt små toppe marengs på bagepapiret med to skeer
6. Bag marengstopperne i 45-50 minutter, til de er sprøde, men stadig hvide udenpå og seje indeni. Lad dem køle af på bagepladen

KØKKENTIP

I stedet for to skeer kan man bruge en sprøjtepose med tulle eller en frysepose, hvor hjørnet er klippet af.

KØKKENTIP

Æggehviderne piskes nemmest til skum, hvis de har stuetemperatur. Skummet slipper nemmere fra en glas- eller metalskål end fra en plastikskål.



BONUSOPSKRIFT



CA. 25 MINUTTER
+ 50 MINUTTER I OVNEN



DET SKAL DU BRUGE

INGREDIENSER

1½ dl kikærtevand
½ dl sukker
1 tsk citronsaft

REDSKABER

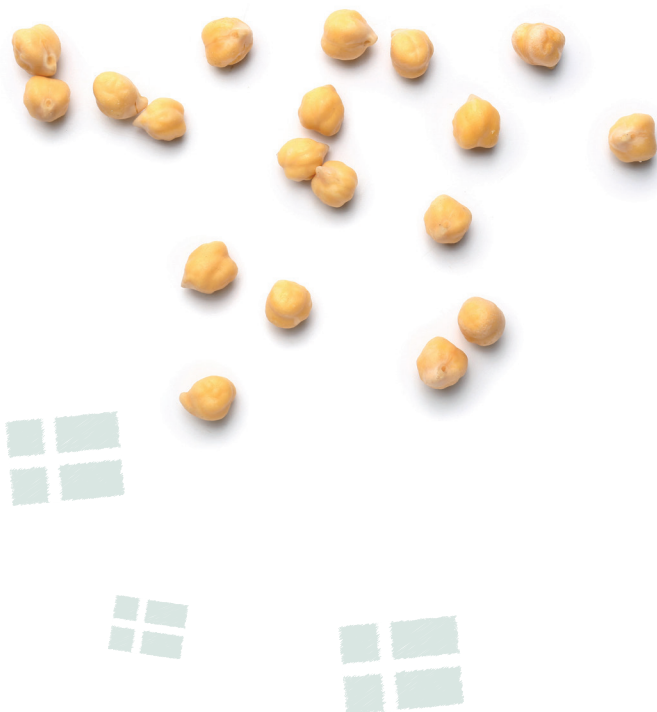
En skål
Et dl mål
En elpisker
Bagepapir
En dejskraber
2 skeer

Veganisk
marengs

- AF KIKÆRTEVAND

SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 100 grader almindelig ovn
2. Hæld kikærtevand i en skål og pisk med elpisker 2-3 minutter
3. Tilsæt sukker og citronsaft lidt efter lidt og bliv ved med at piske 8-10 minutter til marengsen er helt stiv
4. Læg bagepapir på en bageplade
5. Sæt små toppe marengs på bagepapiret med to skeer
6. Bag marengstopperne 50 minutter - 1 time
7. Sluk for ovnen og lad marengstopperne afkøle helt i ovnen ca. 30 minutter



KØKKENTIP

Marengstoppe kan bruges som pynt på lagkage eller andre kager.

DAGENS OPLEVELSER

MANDAG

Hvilken mad har du lavet i dag?

- og smagte det godt?

**Hvad har du lavet
udover madlavning?**

**Har du lært eller
smagt noget nyt?**

TIRSDAG

Hvilken mad har du lavet i dag?

- og smagte det godt?

**Hvad har du lavet
udover madlavning?**

**Har du lært eller
smagt noget nyt?**



MADSKOLER



REMA 1000

DAGENS OPLEVELSER

ONSDAG

Hvilken mad har du lavet i dag?

- og smagte det godt?

**Hvad har du lavet
udover madlavning?**

**Har du lært eller
smagt noget nyt?**

TORSDAG

Hvilken mad har du lavet i dag?

- og smagte det godt?

**Hvad har du lavet
udover madlavning?**

**Har du lært eller
smagt noget nyt?**



MADSKOLER



REMA 1000

DAGENS OPLEVELSER

FREDAG

Hvilken mad har du lavet i dag?

- og smagte det godt?

**Hvad har du lavet
udover madlavning?**

**Har du lært eller
smagt noget nyt?**



Madskoler arbejder for bedre madkultur og mere madglæde hos børn og unge - i 2023 kan vi fejre 20-års jubilæum!

Gennemførelsen af Madskoler er kun mulig på grund af vores fantastiske, frivillige instruktører og opbakningen fra vores sponsorer, der sikrer børnene inspirerende oplevelser med mad og madlavning. Tak til jer alle sammen!

Madskoler er til for at stimulere børn og unges viden om madlavning, fødevarer, ernæring, sundhed og motion på en sjov, lærerig og aktiverende måde.

I 2023 er det 20. gang der afholdes Madskoler. Og det skal selvfølgelig fejres med temaet fødselsdag!

Hip hip hurra og tillykke til os alle.

Få blomster til DIN fødselsdag
Scan QR koden og få blomsterfrø,
som du kan høste til din fødselsdag.

