

# MADSKOLER



REMA 1000



Madbogen

MADSKOLER 2018



MADSKOLER



REMA 1000

# INDHOLD

## VED DU OM...

Kostrådende.....	4
Nøglehullet.....	6
Koen.....	12
Mælken.....	20
Frugt & grønt.....	28
Grisen.....	32
Fisken.....	42
Kyllingen.....	46
Ægget.....	52
Madspild.....	56
Måltidsmærket.....	62

## MANDAG

<b>OPSKRIFT 1:</b> Vandmelon med lakrids.....	8
<b>OPSKRIFT 2:</b> Rød peberfrugt med fyld.....	10
<b>OPSKRIFT 3:</b> Broccolisalat med nektarin.....	14
<b>OPSKRIFT 4:</b> Børnenes cocktail.....	16

## TIRSDAG

<b>OPSKRIFT 5:</b> Super-sommer-grød.....	18
<b>OPSKRIFT 6:</b> Cowboy spejlæg.....	22
<b>OPSKRIFT 7:</b> Tomat/jordbærsalat med mozzarella og soyamandler.....	24
<b>OPSKRIFT 8:</b> Grønne bønne-fritter.....	26

## ONSDAG

<b>OPSKRIFT 9:</b> Ægge-cups.....	30
<b>OPSKRIFT 10:</b> Madpakke: Grov sandwich med kylling og røget ørred på rugbrød.....	34

## TORSDAG

<b>OPSKRIFT 11:</b> Bagerdrengens grovbolle med ost.....	36
<b>OPSKRIFT 12:</b> Rødspætte med æble/fennikelsauce og karrykartofler.....	38
<b>OPSKRIFT 13:</b> Kinamandens dip og gnavegrønt.....	40
<b>OPSKRIFT 14:</b> Kyllingefad med squash, tomat og spidskål.....	44
<b>OPSKRIFT 15:</b> Helstegt blomkål med citron, paprika, hvidløg og bacon.....	48
<b>OPSKRIFT 16:</b> Eftermiddagste med citron og mynte.....	50

## FREDAG

<b>OPSKRIFT 17:</b> Asparagessuppe med rester af grønt, bacon og flutes af grunddej.....	54
<b>OPSKRIFT 18:</b> Børnenes syltede grøntsag/frugt.....	58
<b>OPSKRIFT 19:</b> Tyk pandekage med blåbær, honning og lakrids.....	60

<b>EGNE NOTER:</b> .....	64
--------------------------	----

## KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Vask dine hænder grundigt med lunkent vand og sæbe:
  - Inden du begynder at lave mad
  - Når du er færdig med madlavningen
  - Når du har været på toilettet
  - 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



## MÅLENHEDER OG FORKORTELSER

tsk → teske (måles i antal)

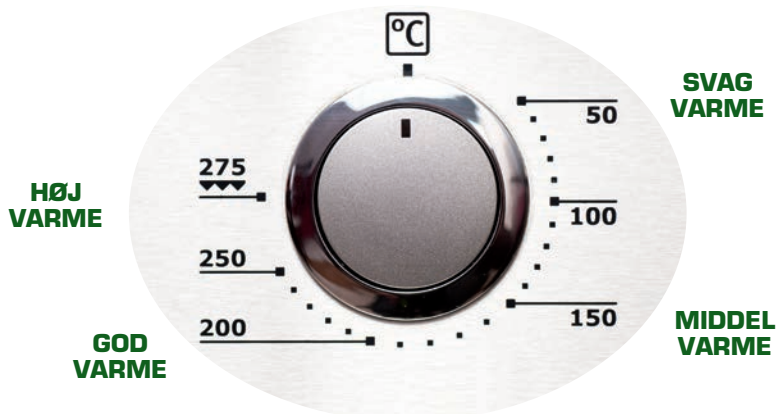
spsk → spiseske (måles i antal)

g → gram (vejes med en vægt)

kg → kilogram (vejes med en vægt)

dl → deciliter  
(måles med et decilitermål)

## VARMEANGIVELSER



# Ved du...

## OM KOSTRÅDENE

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.

2



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

4



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



3

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

# De officielle Kostråd

**Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**

Læs mere om, hvordan du kan leve lidt sundere med de officielle kostråd på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

**Lev sundere**  
følg kostrådene

**Spis frugt og mange grønsager**

**Spis mere fisk**

**Vælg fuldkorn**

**Vælg magert kød og kødpålæg**

**Vælg magre mejeriprodukter**

**Spis mindre mættet fedt**

**Spis mad med mindre salt**

**Spis mindre sukker**

**Drik vand**

**Læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevaristyrelsen

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.



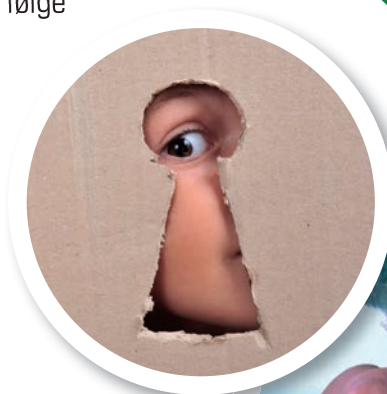


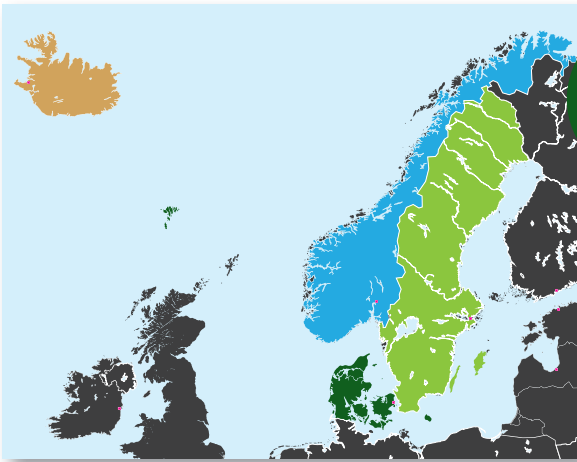
### NEMT AT VÆLGE SUNDERE

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

2

Der er 3-4000 forskellige fødevarer med Nøglehulsmærket i de danske supermarkeder.



3

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

4

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





10 MINUTTER

Vandmelon med  
lakrids





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 vandmelon
- 1 spsk lakridspulver

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et fad
- En spiseske

## SÅDAN GØR DU

1. Læg vandmelon på et skærebræt og skær den i tykke skiver
2. Læg vandmelonskiverne på den flade side
3. Skær vandmelonskiven ud i 8 stykker, lige som man skærer en pizza ud
4. Læg vandmelonstykkerne på et fad
5. Drys med lakridspulver





Rød peberfrugt med fyld

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- ½ squash
- 2½ rød peberfrugt
- 250 g hakket gris og kalv, 3-7 % fedt
- ½ pakke bacon i skiver, 75 g
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 potte timian
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber
- ½ spsk karry
- 1 spsk mangochutney
- 1 dl havregryn
- 1 æg
- 1 dl minimælk
- 1 spsk olie
- 5 boller

### • PYNT TIL PEBERFRUGTERNE

- - 1 stor gulerod
- - ½ pakke champignon, 125 g

### • REDSKABER

- - Et skærebræt
- - En stor kniv
- - En skål
- - En urtekniv
- - En røreske
- - En spiseske
- - En teske
- - Et dl mål
- - Et fad
- - En kartoffelskræller



# SÅDAN GØR DU

## RØD PEBER MED FYLD

1. Tænd ovnen på almindelig ovn, på 225 grader
2. Skyl squash og skær den i små tern
3. Skyl peberfrugter, skær dem i halve og fjern kernerne
4. Skær bacon i tern
5. Bland hakket kød sammen med baconern i en skål
6. Pil det yderste lag af løg og hvidløg og hak det fint. Rør det i farsen
7. Skyl og hak timian fint og bland det i farsen
8. Tilsæt salt, peber, karry, squashtern og mango-chutney til farsen
9. Tilsæt havregryn og rør rundt
10. Slå æg ud i farsen og rør rundt
11. Hæld mælk i og rør rundt
12. Smør et ovnfast fad med lidt olie
13. Form en håndfuld fars med hænderne og fyld i peberfrugterne
14. Læg de fyldte peberfrugter i fadet

## PYNT TIL PEBERFRUGTERNE

1. Skræl gulerødder og skær bund og top af
2. Rens champignoner
3. Skær gulerødder og champignoner i tynde skiver
4. Sæt gulerod- og champignonskiverne i farsen
5. Sæt fadet i ovnen og bag peberfrugterne i 25 minutter
6. Stik i farsen, hvis der ikke hænger noget ved, er peberfrugterne færdige
7. Lad fadet køle af i 5-10 minutter
8. Server med boller til

## KØKKENTIP

Hvis farsen er for våd, kan der tilsættes flere havregryn



# Ved du...

## OM KOEN

2



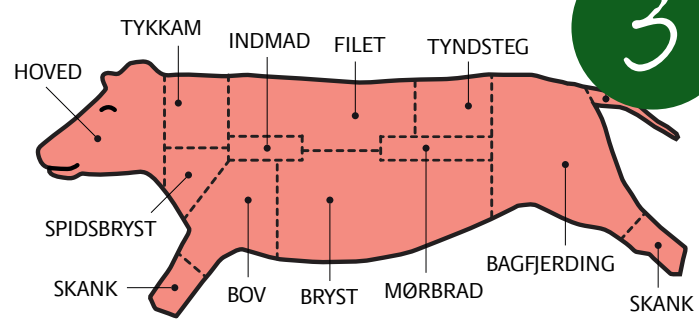
Danmarks produktion af oksekød er blandt den mest klimavenlige i verden.

1



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

3



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

4



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



5

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



6

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



7

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



30 MINUTTER



## Broccolisalat med nektarin

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER BROCCOLISALAT MED NEKTARIN

- 1 broccoli
- ½ tsk salt
- 2 nektariner
- 75 g spinat
- 1 potte basilikum

#### INGREDIENSER DRESSING

- 1 appelsin
- ½ dl olie
- 2 spsk balsamico
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk peber
- 1 dl pinjekerner

#### REDSKABER

- En kartoffelskræller
- En gryde
- En gaffel
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et fad
- En citronpresser
- En skål
- En pande

# SÅDAN GØR DU

## BROCCOLISALAT

1. Skyl broccoli
2. Skær den nederste halve centimeter af broccoli stokken
3. Skræl det yderste lag af stokken med en kartoffel-skræller
4. Kog vand og salt i en gryde
5. Læg forsigtigt den hele broccoli i gryden med det kogende vand
6. Kog broccoli i 5 minutter. Tag den op af gryden, læg den på skærebrættet og lad den køle af
7. Skyl nektariner og skær dem i 6-8 både
8. Skær broccoli i lange buketter, så stilken også kommer med
9. Skyl spinat og anret den på fadet
10. Anret broccoli, basilikumblade og nektariner oven på spinaten

## DRESSING

1. Pres appelsinen på en citronpresser
2. Hæld saften i en skål
3. Tilsæt olie, balsamico, salt og peber
4. Rør dressing sammen
5. Fordel dressing over salaten
6. Varm en pande ved middel varme
7. Rist pinjekerner i 4-5 minutter til de er gyldne
8. Fordel pinjekerner på salaten og server





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 10 appelsiner
- 5 spsk Ribena solbærsaft
- ½ bundt mynte
- Isterninger

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En citronpresser
- En kande
- En spiseske
- Fem cocktailglas
- Fem sugerør



## SÅDAN GØR DU

1. Halvér appelsinerne
2. Pres appelsinerne på en citronpresser
3. Hæld saften i en kande
4. Hæld en spiseske Ribena i bunden af cocktailglasset
5. Læg mynteblade i hånden og bank dem forsigtigt med den anden hånd
6. Put isterninger og mynte i glasset
7. Hæld forsigtigt appelsinsaften ned i glasset, uden at blande den med solbærsaften
8. Pynt med sugerør





20 MINUTTER



## Super-sommer-grød

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 2 forskellige bakker bær i sæson fx jordbær, blåbær, hindbær eller brombær
- 5 dl finvalsedede havregryn
- 5 dl vand
- 5 dl minimælk
- 2 spsk akaciehonning
- 1 dl hørfrø
- 1 dl rosiner
- 1 dl kokosmel eller kokosflager
- 25 g smør
- 1 tsk kanel
- 1/4 tsk salt

#### REDSKABER

- En si
- En skål
- En gryde
- En grydeske
- Et dl mål
- En spiseske
- En teske



## SÅDAN GØR DU

1. Skyl bær i en si
2. Sæt bær til side i en ren skål
3. Bland havregryn, vand og mælk i en gryde
4. Tilsæt akaciehonning, hørfrø, rosiner, kokos, smør, kanel og salt
5. Sæt gryden på komfuret ved middel varme
6. Rør godt rundt
7. Skru ned til svag varme og kog til grøden er blevet til en tyk masse. Rør jævnligt
8. Tag gryden af varmen
9. Smag grøden til med salt og kanel
10. Anret grøden i dybe tallerkner
11. Pynt med bær

### KØKKENTIP

Hvis du bruger frosne bær, skal de koges inden de bruges



# Ved du...

## OM MÆLKEN

MUUUUH



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

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



Mælk indeholder meget calcium. Calcium er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling. 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.





4

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

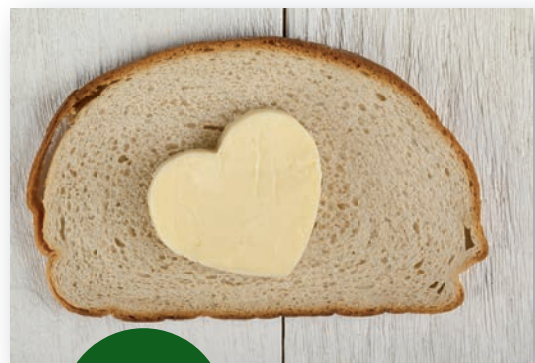
5

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



6

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



7

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





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER KØD

- 1 citron
- ½ dl soya
- 1 spsk paprika
- ¼ tsk peber
- 300 g oksekød i tern
- 2 tsk olie

### INGREDIENSER GRØNTSAGER OG RISTET RUGBRØD

- 5 radiser
- 400 g asparges
- 1 bakke cherrytomater, 300 g
- 1 tsk olie
- 5 skiver rugbrød

### INGREDIENSER SPEJLÆG

- 2 tsk olie
- 5 æg
- ½ bakke karse

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En citronpresser
- En skål
- En røreske
- Et dl mål
- En spiseske
- En teske
- To pander
- To paletknive
- En saks

# SÅDAN GØR DU

## KØD

1. Halvér citronen
2. Pres saften af citronen i en citronpresser
3. Hæld citronsaft, soya, paprika og peber i en skål
4. Rør ingredienserne sammen
5. Kom kødet i skålen og vend det rundt
6. Varm olie på en pande ved god varme
7. Tag kødet op af marinaden
8. Steg kødet på alle sider, ca. 7-8 minutter i alt
9. Tag kødet af panden og sæt den til side

## GRØNTSAGER OG RISTET RUGBRØD

1. Skyl radiser, asparges og tomater
2. Knæk den nederste træde ende af aspargesene
3. Skær radiser i tynde skiver
4. Halvér tomaterne
5. Varm olie på en pande ved god varme
6. Steg asparges på panden i 2-3 minutter
7. Tag dem af og stil dem til side
8. Rist rugbrødet på panden, 2 minutter på hver side
9. Læg rugbrødet på en tallerken

## SPEJLÆG

1. Varm olie på en pande ved god varme
2. Slå æg ud på panden
3. Steg æg til hviden er stiv, men blommen stadig er blød
4. Anret rugbrød med kød, grøntsager og spejlæg
5. Pynt med klippet karse





20 MINUTTER



Tomat/jordbærsalat  
med mozzarella og  
soyamandler

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 3 store tomater
- 1 bakke cherrytomater, 300 g
- 1 bakke jordbær
- 1 bakke rucola
- 2 poser mozzarella
- 1 dl olie
- 1 dl soya
- ¼ tsk peber
- 1 citron
- 1 spsk hørfrø
- 1 dl mandler

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En urtekniv
- En skål
- Et dl mål
- En spiseske
- En teske
- En røreske
- En citronpresser
- Et fad
- En pande
- En træske





# SÅDAN GØR DU

## TOMAT/JORDBÆRSALAT

1. Skyl tomater, jordbær og rucola
2. Tør med køkkenrulle
3. Skær de store tomater i skiver på ½ cm
4. Halvér cherrytomater
5. Skær den grønne top af jordbærerne
6. Skær/pil mozzarella med fingrene til mellemstore stykker
7. Bland olie, ½ dl soya og peber i en skål
8. Halvér citronen
9. Pres citronen og hæld saften i olie/soya blandingen
10. Rør rundt
11. Sæt skålen til side
12. Læg tomatskiverne rundt i fadet
13. Læg rucola midt på fadet
14. Anret mozzarella, cherrytomater og jordbær ovenpå rucola
15. Hæld dressingen over salaten
15. Drys med hørfrø over salaten



## SOYARISTEDE MANDLER

1. Varm en pande ved svag varme
2. Rist mandler
3. Skru op til middelvarme og tilsæt ½ dl soya
4. Rør rundt med en træske
5. Fjern panden fra varmen når al soyaen er fordampet
6. Anret mandlerne ovenpå salaten





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 200 g grønne bønner
- 2 spsk olivenolie
- 1 tsk salt
- 1 tsk paprika

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- Et stykke bagepapir
- En bageplade
- En røreskål
- En træske
- En spiseske
- En teske
- En skål



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på almindelig ovn, på 250 grader
2. Skyl bønnerne og skær stilkene af
3. Læg bagepapir på en bageplade
4. Læg bønnerne i en skål og hæld olie på
5. Drys salt og paprika på
6. Bland det hele sammen
7. Læg bønnerne på bagepladen
8. Sæt pladen i ovnen
9. Rør rundt i bønnerne med en træske hvert 5. minut
10. Tag bagepladen ud af ovnen, når bønnerne er blevet gyldne efter 15-20 minutter
11. Anret bønnerne i en skål



# Ved du...

## OM FRUGT OG GRØNT

1

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



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.



3

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



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

4



I Danmark er banan den mest købte frugt - efterfulgt af æblet. De mest købte grøntsager i Danmark er tomat og agurk.



5



6



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

7

Til trods for navnet betegnes peberfrugt som en grøntsag.





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 2 tsk olie
- 2 store tomater
- 1 spsk solsikkekerner
- ½ bakke karse
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk peber
- 75 g spinat
- 5 æg
- 50 g revet ost

### REDSKABER

- Ti muffinsforme
- En pensel
- Et stykke bagepapir
- En bageplade
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En spiseske
- En saks
- En teske
- En pande
- En paletkniv



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på almindelig ovn, på 210 grader
2. Sæt formene oveni hinanden to og to
3. Smør den inderste form med med 1 tsk olie
4. Læg bagepapir på bagepladen og stil formene her på
5. Skyl tomater
6. Skær tomater i 6-8 både
7. Fordel tomatbåde i formene
8. Drys med, solsikkekerner, afklippet karse, salt og peber
9. Skyl spinat og tør det i et stykke køkkenrulle
10. Varm 1 tsk olie på en pande ved middelvarme
11. Steg spinat i 1-2 minutter til den er faldet sammen
12. Fordel spinat i formene
13. Form et lille hul i midten af spinaten til ægget
14. Slå et æg ud i hver form
15. Drys med ost
16. Bag ægge-cups i 7 minutter til æggeviden er blevet stiv



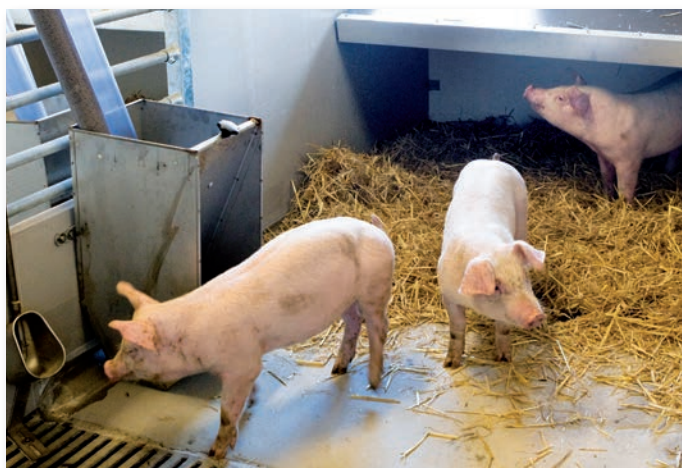
# Ved du...

## OM GRISEN



2

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



1

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



3

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





4

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

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

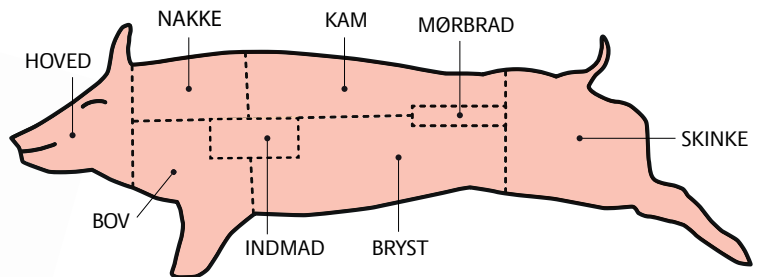


5



7

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



6

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

ØF ØF



## Madpakke

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER SANDWICHRESSING

- 1½ dl light mayonnaise (13,5 % fedt)
- 2 stængler bladselleri
- 1 bundt basilikum
- ½ tsk peber
- 1 citron

#### INGREDIENSER GROV SANDWICH MED KYLLING

- 2 gulerødder
- 1 hjertesalat
- 2 store tomater
- ½ bakke cherrytomater, 150 g
- 5 flade sandwichboller
- 5 skiver kyllingepålæg
- ½ bakke karse

#### INGREDIENSER RØGET ØRRED PÅ RUGBRØD

- 5 cherrytomater
- ¼ agurk
- 300 g asparges
- 5 skiver rugbrød
- 1 spsk smør
- 160 g ørred

#### REDSKABER SANDWICH DRESSING

- En skål
- En spiseske
- En urtekniv
- Et rivejern
- En citronpresser

#### REDSKABER SANDWICH

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- Et dl mål
- En teske
- En røreske
- En smørekniv
- En stor kniv

#### RØGET ØRRED PÅ RUGBRØD

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En smørekniv



# SÅDAN GØR DU

## SANDWICHRESSING

1. Hæld mayonnaise i en skål
2. Skyl bladselleri og basilikum
3. Skær enderne af bladselleri
4. Skær bladselleri i tynde skiver
5. Tilsæt bladselleri og peber til mayonnaisen
6. Hak basilikum fint og rør det i dressingen
7. Skyl citronen og riv det gule fra skallen fint
8. Rør citronskal i dressingen
9. Pres citron på en citronpresser
10. Smag dressingen til med citronsaft – lidt ad gangen

## SANDWICH MED KYLLING

1. Skræl gulerødder og riv dem groft på et rivejern
2. Skær bunden af hjertesalaten
3. Pil alle bladene af
4. Skyl og tør bladene
5. Læg bladene på et skærebræt og del dem med en kniv på den lange led
6. Skyl tomater
7. Skær de store tomater i skiver
8. Skær bollen over og smør dressing på begge sider
9. Læg alle grøntsager og kyllingepålæg på det ene stykke brød
10. Pynt med karse på toppen
11. Læg det andet stykke brød oven på

## RØGET ØRRED PÅ RUGBRØD

1. Skyl tomat, agurk og asparges
2. Skær agurk i tynde skiver på skrån og halver tomaterne
3. Knæk den nederste træde ende af aspargesene
4. Smør rugbrødet med smør
5. Læg agurkeskiverne på rugbrødet
6. Læg ørred og tomater ovenpå agurkeskiverne
7. Anret asparges ved siden af



# OPSKRIFT 11



**30 MINUTTER**

**HÆVETID: MINIMUM 1 TIME, OPTIMALT NATTEN OVER**



Bagerdrenge  
grovbolle med ost

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GRUNDDEJ TIL BOLLER OG FLUTES (SE OPSKRIFT 17)

- 8 dl vand
- 25 g gær
- 1 spsk olie
- 1 tsk honning
- 1½ tsk salt
- 6 dl grahamsmel
- 8 dl hvedemel

### INGREDIENSER BOLLER

- Grunddej
- ½ dl mandler
- ½ dl hørfrø
- ½ dl solsikkekerner
- ½ dl minimælk

### SERVERING

- 1 rød peberfrugt
- 5 skiver ost
- 50 g smør

### REDSKABER

- En stor skål
- En teske
- Et dl mål
- En grydeske
- En almindelig skål
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Husholdningsfilm
- Et stykke bagepapir
- En bageplade
- En bagepense



# SÅDAN GØR DU

## GRUNDEJ TIL BOLLER OG FLUTES

1. Hæld vandet i en skål
2. Tilsæt gær i vandet og rør til gæren er opløst
3. Tilsæt olie, honning og salt og rør rundt
4. Bland grahamsmel og hvedemel i en skål
5. Rør mel i gærblandingen – lidt ad gangen. Dejen skal være lidt fugtig
6. Del dejen i to lige store dele og læg dem i hver sin skål
7. Hak mandler groft
8. Tilsæt mandler, hørfrø og solsikkekerner i den ene dej (bolledejen)
9. Dæk begge skåle med film og sæt dem på køl natten over



## BAGNING

1. Tænd ovnen på varmluft på max varme
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Form bollerne med en ske og læg dem på bagepapiret
4. Pensl bollerne med minimælk og drys med lidt hørfrø
5. Når ovnen er varm, skrues temperaturen ned på 225 grader
6. Bag bollerne i 15-17 minutter til de er let gyldne
7. Bank på bollerne for at mærke om de er færdige, det skal lyde hult
8. Lad bollerne afkøle på en rist
9. Skyl peberfrugt og fjern kerner
10. Skær peberfrugten i ½ cm tynde skiver
11. Skær bollerne over og smør dem
12. Læg bollerne sammen med ost og peberfrugtskiver



## KØKKENTIP

En koldhævet dej skal ikke æltes, kun røres så lidt som muligt med en ske



## Rødspætte MED ÆBLE/FENNIKELSAUCE OG KARRYKARTOFLER

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

##### KARRYKARTOFLER

- 300 g små kartofler
- 2 spsk karry
- 2 tsk salt

#### INGREDIENSER

##### RØDSPÆTTE

- 3 flåede rødspætter
- 5 spsk mel
- 40 g smør

#### INGREDIENSER ÆBLE/FENNIKEL SAUCE

- ¼ spidskål
- 1 fennikel
- 2 æbler
- 1 rød peberfrugt
- 2 løg
- 1 tsk salt
- ½ tsk peber
- ½ dl æblejuice
- 1 dl fløde
- 2 tsk smør
- ½ bundt dild

#### REDSKABER

- En kartoffelskræller
- En spiseske
- En teske
- En saks
- En gryde
- En dyb tallerken
- To pander
- En paletkniv
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En stor skål
- Et dl mål



# SÅDAN GØR DU

## KARRYKARTOFLER

1. Skræl eller skrab kartofler
2. Kom kartofler, karry og salt i en gryde
3. Hæld vand på så det dækker
4. Kog kartoflerne 12-16 minutter. Stik i dem for at mærke om de er bløde
5. Hæld det kogende vand fra

## RØDSPÆTTE

1. Skyl og rens rødspættegrunden grundigt
2. Hvis der er sideben på rødspættegrunden så klip dem af
3. Hæld mel i en dyb tallerken
4. Vend fisken i melet, så den er hvid på begge sider
5. Smelt smør på en pande ved god varme
6. Smørret skal bruse af og være gyldent
7. Steg fisken i 6-8 minutter på hver side, til den er lysebrun
8. Brug en ske til at fordele smørret ovenpå fisken undervejs

## ÆBLE/FENNIKEL SAUCE

1. Fjern de yderste blade af spidskålen og skær stokken af
2. Skyl fennikel, peberfrugt og æble
3. Pil den yderste skal af løg
4. Hak spidskål, fennikel og løg fint
5. Fjern kerner og skær peberfrugt i skiver
6. Skær æbler i både og fjern kernehuset
7. Smelt smør på en pande ved god varme
8. Det skal bruse af og være gyldent
9. Steg grøntsagerne et par minutter, vend med en paletkniv
10. Drys salt og peber på
11. Tilsæt æblejuice og fløde og rør rundt
12. Tilsæt æbler og lad det simre i et par minutter
13. Skyl og hak dild og kom den i saucen. Gem lidt til pynt
14. Anret kartofler, rødspætte og æble/fennikel sauce på en tallerken
15. Pynt med hakket dild





20 MINUTTER



Kinamandens dip  
og gnavegrønt

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER KINAMANDENS DIP

- 1 dl soya
- ½ dl sesamolie
- 1 citron
- 1 spsk karry
- ½ spsk ingefær
- 1 tsk honning

### INGREDIENSER GNAVEGRØNT

- 2 hjertesalater
- 3 gulerødder
- 1 agurk

### REDSKABER

- En skål
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En citronpresser
- En spiseske
- En kartoffelskræller
- En røreske
- Et serveringsfad





# SÅDAN GØR DU

## KINAMANDENS DIP

1. Bland soya og sesamololie i en skål
2. Halvér citronen
3. Pres citronen i en citronpresser
4. Rør saften i olieblandingen
5. Tilsæt karry og rør godt rundt
6. Skræl ingefær og hak det fint
7. Bland hakket ingefær og honning i olieblandingen
8. Smag dippen til med citron, karry, ingefær og honning
9. Stil skålen til side

## GNAVEGRØNT

1. Skær bunden af hjertesalaten
2. Pil alle bladene af
3. Skyl bladene grundigt
4. Læg bladene på et skærebræt og del dem på langs med en kniv i "stave"
5. Skræl gulerødder
6. Skær gulerødder i stave
7. Skyl agurk
8. Skær agurk i stave
9. Anret grøntsagerne på et serveringsfad sammen med dippen



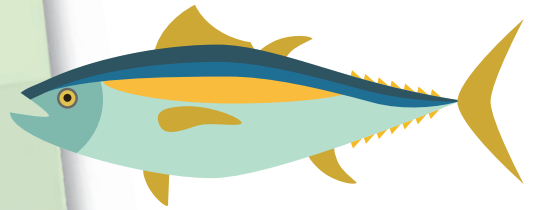


# Ved du...

## OM FISKEN



2 gange om ugen



1

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



2

## FEDE FISK - BL.A. SILD OG MAKREL

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





3



4

Du kan tilberede fisk på mange måder. Du kan fx stege fisken på panden, bage den i ovnen, lave fiskefrikadeller eller fish n'chips. Find opskrifter og information om fisk på [www.danskfisk.dk](http://www.danskfisk.dk).



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

**DANSKE FISK I SÆSON**

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

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

**2 gange om ugen**





**2 TIMER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 30 MINUTTER



Kyllingefad med squash,  
tomat og spidskål

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 kylling
- 1 bundt timian
- 2 fed hvidløg
- 3 løg
- 1 tsk salt
- 1 spsk olie
- 2 dåser hakkede tomater med basilikum og hvidløg
- ½ spidskål
- 4 store tomater
- 2 squash
- 2 potter basilikum

### REDSKABER

- En gryde
- To skærebrætter
- To store knive
- En tang
- En teske
- En skål
- Et ovnfad
- En spiseske



## SÅDAN GØR DU

1. Læg kyllingen i en stor gryde
2. Hæld vand i gryden til det dækker kyllingen
3. Bring vandet i kog
4. Skum urenheder af vandoverfladen med en ske
5. Pluk bladene af timian, skær hvidløg og 1 løg i skiver
6. Læg det i gryden
7. Tilsæt salt
8. Skru ned til svag varme og lad kyllingen simre i 1-1¼ time
9. Tag kyllingen op og lad den køle af på et skærebræt  
– VIGTIGT: Gem suppen!
10. Bræk lårene af og pil kødet af benene
11. Pil kødet af kyllingen med fingrene i mundrette stykker
12. Læg kyllingskroget tilbage i suppen. Stil suppen på køl
13. Smør et ovnfad med lidt olie
14. Tænd ovnen på almindelig ovn, på 200 grader
15. Hæld 2 dåser hakkede tomater i det ovnfaste fad
16. Fjern de yderste blade fra spidskålen og skær stokken af
17. Hak spidskålen fint
18. Fordel spidskålen i bunden af fadet
19. Fordel kyllingekødet ovenpå spidskålen
20. Skyl tomater og squash
21. Skær tomater og squash i skiver på ca. ½ cm
22. Pil den yderste skræl af de sidste løg
23. Skær løgene i tynde skiver
24. Skyl basilikum og fordel den ovenpå kyllingen
25. Læg tomat-, squash- og løgskiver skiftevis som et låg i fadet
26. Dryp lidt olie over grøntsagerne
27. Sæt fadet i ovnen i 25-30 minutter



### KØKKENTIP

Kyllingskrog, rester af grøntsager og suppen kan bruges til fx aspargessuppe en anden dag



# Ved du...

## OM KYLLINGEN



1

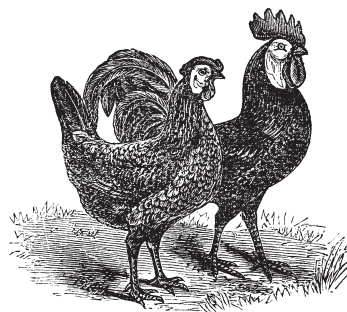
De kyllinger vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.

2



Økologiske kyllinger har mere plads i stalden, og de kan gå ud i det fri. De bliver min. 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, men begge dele indgår i en sund kost - bare på hver sin måde. Kylling giver ligesom grisekød og oksekød protein, fedt, vitaminer og mineraler.



4



5

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

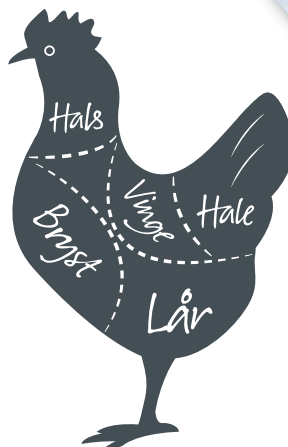


6



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

PIP  
PIP





## Helstegt blomkål

MED CITRON, PAPRIKA,  
HVIDLØG OG BACON

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 1 blomkål
- 2 tsk salt
- 4 fed hvidløg
- ½ bundt timian
- 25 g blødt smør
- 2 spsk paprika
- 1 tsk salt
- ¼ tsk peber
- 1 citron
- 1 pakke bacon i skiver, 150 g

#### REDSKABER

- En gryde
- En urtekniv
- Et skærebræt
- En spiseske
- En teske
- En citronpresser
- Et ovnfastfad
- Et sæt grydelapper





## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på almindelig ovn, på 225 grader
2. Hæld vand og salt i en stor gryde og bring vandet i kog
3. Pil de grønne blade af og skyl blomkål
4. Kog blomkål i 5 minutter
5. Tag den op og læg den til afkøling på en tallerken
6. Pil hvidløg og skær det i tynde skiver
7. Skyl timian
8. Læg blomkålen i et ovnfast fad og gnid hele blomkålen ind i smør
9. Gnid paprika, salt og peber ind i blomkålen så det er ligeligt fordelt
10. Halvér citronen
11. Pres citronen og hæld saften over blomkålen
12. Læg hvidløgsskiverne på blomkålen
13. Læg bacon rundt om blomkålen (Start nede fra)
14. Put timian på toppen af blomkålen
15. Bag blomkålen i ovnen i cirka 20 minutter til baconen er gylden





15 MINUTTER



Eftermiddagste  
med citron og mynte

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1,2 l vand
- 2 kamille tebreve
- 1 earl grey tebev
- 5 tsk akaciehonning
- ½ citron
- 1 bundt mynte

### REDSKABER

- En gryde/el kedel
- En tekande
- En teske
- Fem krus
- Et skærebræt
- En kniv



## SÅDAN GØR DU

1. Kog vand i en el kedel eller i en gryde
2. Hæld vandet over i en tekande
3. Tilsæt tebrevene
4. Hæld honning i glassene
5. Skyl citron og skær den i 5 skiver
6. Skyl mynte
7. Læg mynteblade i hånden og bank dem forsigtigt med den anden hånd
8. Put mynte og citronskiver i glassene
9. Tag teposerne op
10. Hæld teen i glassene



# Ved du...

## OM ÆGGET



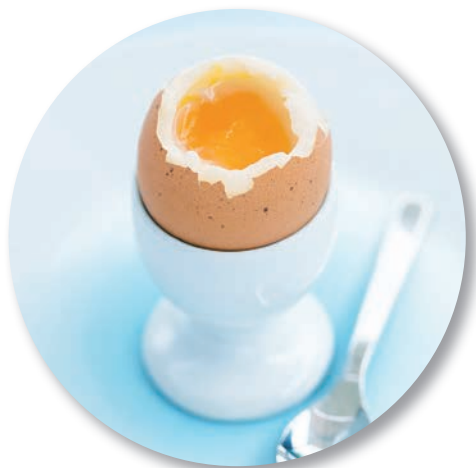
1

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

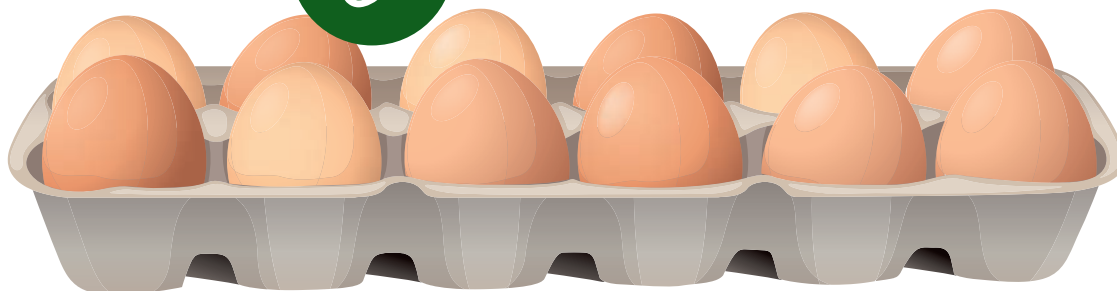


2

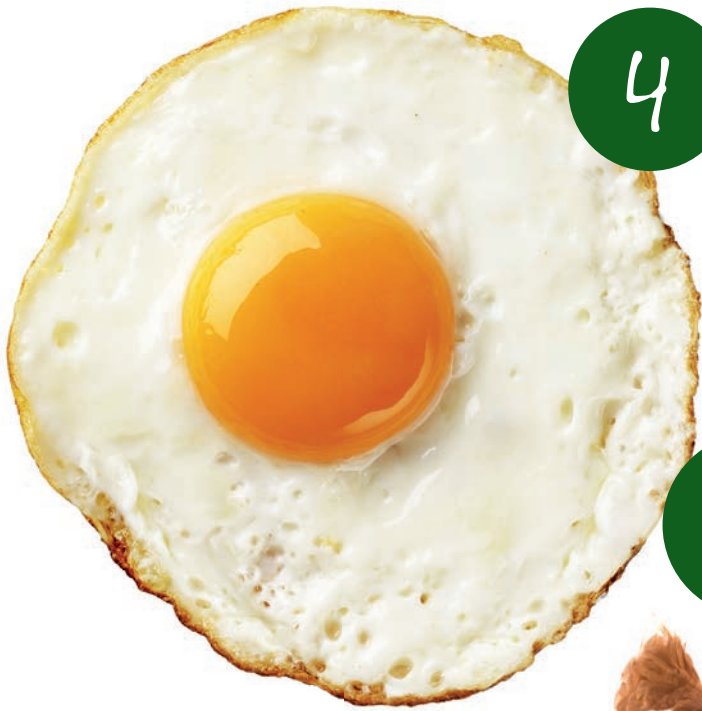
Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på [www.danskeæg.dk](http://www.danskeæg.dk).



3



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



**90 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 40 MINUTTER



## Aspargessuppe

**MED RESTER AF GRØNT, BACON  
OG FLUTES AF GRUNDDEJ**

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

##### ASPARGES/KYLLINGESUPPE

- Kyllingesuppe med skrog  
(se opskrift 14)
- 1 porre
- 1 gulerød
- 1 løg
- Andre grøntsags-rester  
fra ugen fx tomater
- 1 bundt grønne asparges
- 2 dåser hvide asparges
- 2 dl fløde
- ½ tsk salt
- ½ tsk peber
- 2 pakker bacon i skiver á 150 g

#### INGREDIENSER

##### FLUTES

- Grunddej (se opskrift 11)
- 3 spsk hvedemel
- 3 spsk havregryn
- 2 spsk sesamfrø
- ½ dl minimælk

#### REDSKABER

- En stor gryde
- En grydeske
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En si
- En stor skål
- En suppeske
- En pande
- En paletkniv
- Et stykke bagepapir
- En bageplade



# SÅDAN GØR DU

## ASPARGES/KYLINGESUPPE

1. Varm suppen med kyllingeskroget op
2. Rens porre, skræl gulerod og pil løg
3. Skær grøntsagerne i mindre stykker og kom dem i suppen
4. Kog suppen ved lav varme i 1 time under låg
5. Skyl de grønne asparges, knæk den nederste træde ende af og skær dem i tynde skiver. Stil dem til side
6. Tag kyllingeskroget op og smid det ud
7. Si suppen i en skål og hæld den tilbage i gryden
8. Tilsæt hvide asparges og alt vandet fra dåsen
9. Tilsæt fløde, salt og peber og rør rundt i gryden
10. Kog suppen op 5-10 minutter
11. Kog halvdelen af de grønne asparges med de sidste par minutter. Den anden halvdel skal bruges til at pynte suppen
12. Smag til sidst suppen til med salt og peber
13. Hæld suppen i dybe tallerkener og pynt med asparges og bacontern

## BACON

1. Skær bacon i tern
2. Varm en pande ved god varme
3. Stæg bacontern til de er gyldne og sprøde. Vend dem jævnligt
4. Læg bacontern til afdrypning på et stykke køkkenrulle

## FLUTES

1. Tænd ovnen på varmluft, på max varme
2. Tag grunddejen (se opskrift 11) ud af køleskabet
3. Læg bagepapir på en bageplade
4. Drys lidt hvedemel, havregryn og sesamfrø på bordet
5. Del dejen i to og rul de to klumper til to aflange flutes
6. Når ovnen er varm skrues temperaturen ned på 225 grader
7. Pensel flutes med lidt minimælk
8. Bag flutes i 15-17 minutter til de er gyldne



## KØKKENTIP

Minimælk fremmer Maillard reaktionen, som skaber fin brun overflade





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 fødevareproducenter.

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 BEKÆMPEL 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.



4

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

5

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



6

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

7

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





Børnenes syltede  
grøntsag/frugt

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 l lagereddike
- 1½ dl sukker
- Grøntsag/frugt – fx gulerødder, agurk, løg, citron, jordbær

### REDSKABER

- Et decilitermål
- En gryde
- En grydeske
- Et skærebræt
- En kniv
- 5 sylteglas



## SÅDAN GØR DU

1. Kog eddike og sukker i en gryde ved god varme til sukkeret er opløst
2. Skyl og skær den valgte grøntsag/frugt i mindre stykker (én variant i hvert glas)
3. Skyl sylteglassene i kogende vand
4. Læg grøntsag/frugt i sylteglassene
5. Hæld syltelage i glasset til grøntsagen/frugten er dækket
6. Tilsæt det valgte krydderi – se køkkentip
7. Sæt et låg på sylteglasset mens væsken stadig er varm
8. Lad det syltede afkøle

### KØKKENTIP

Forskellige krydderier kan tilsættes, fx salt, ingefær, chili, peberrod, peberkorn og laurbærblade til den sursyltede (grøntsag) og en vaniljestang og kanel til den sødsyltede (frugt).



### KØKKENTIP

Hvis det syltede skal kunne holde sig længere, kan glas og låg skylles i lidt Atamon.





Tykk pandekage  
med blåbær, honning  
og lakrids

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER CA. 10 STK.

- 1½ dl minimælk
- 2½ dl hvedemel
- 25 g smør
- 1 æg
- 1 spsk sukker
- ½ tsk salt
- 1 tsk bagepulver
- 1 tsk kanel
- 1 dl skyr
- 2 bananer
- 25 g smør til stegning
- 250 g blåbær
- 1 potte citronmelisse eller mynte
- 3 spsk akaciehonning
- 1 tsk lakridspulver

### REDSKABER

- En skål
- Et piskeris
- En gryde
- En spiseske
- En teske
- Et dl mål
- En kniv
- Et skærebræt
- En pande
- En paletkniv



## SÅDAN GØR DU

1. Pisk mælk og mel sammen i en skål
2. Smelt smør i en lille gryde ved svag varme
3. Slå et æg ud i skålen og rør
4. Tilsæt sukker, salt, bagepulver, kanel, smeltet smør og skyr
5. Rør det hele godt sammen
6. Skræl bananerne og skær dem i skiver
7. Smelt lidt smør på en pande ved middel varme
8. Hæld ½ dl af dejen på panden
9. Steg i 2-3 minutter
10. Læg en bananskive i midten af dejen
11. Vend pandekagen og steg i 2-3 minutter
12. Tag pandekagen af og læg den på en tallerken
13. Gentag punkt 7-12 indtil al dejen er brugt
14. Skyl blåbær og citronmelisse/mynte og lad det tørre på et stykke køkkenrulle
15. Pynt pandekagerne med blåbær, citronmelisse/mynte og akaciehonning
16. Drys til sidst med lidt lakridspulver





Ved du...  
OM MÅLTIDSMÆRKET

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

1



2

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

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

3





**Måltidet**  
Groft sagt - go' mad

4

## Groft sagt - go' mad

Principperne i Fødevarestyrelsens guide er enkle og nemme at følge.

De går bl.a. ud på:

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

## Sund skolemad er vigtig, fordi:

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

[www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)

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



5

Din skole kan få Måltidsmærket, uanset om I har en lille bod, en stor kantine eller mad i fritidsordningen. Det er gratis at arbejde med Måltidsmærket og principperne bag.













# REMA 1000 og Madskoler

- det er discount med holdning!



REMA 1000 støtter Madskoler 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, hvordan man skal starte.

God fornøjelse med Madskolen!



MADSKOLER



REMA 1000