



*Madbogen*  
**MADSKOLER 2017**



MADSKOLER



**REMA 1000**

# INDHOLD

<b>OPSKRIFT 1:</b>	Melon med kokos .....	8
<b>OPSKRIFT 2:</b>	Wok med oksekød og grøntsager .....	10
<b>OPSKRIFT 3:</b>	Jordbær med citronmelisse .....	14
<b>OPSKRIFT 4:</b>	Is-the .....	16
<b>OPSKRIFT 5:</b>	Fodboldlandsholdets favoritgrød .....	18
<b>OPSKRIFT 6:</b>	Omelet med grøntsager, flæsk og rugbrød .....	22
<b>OPSKRIFT 7:</b>	Tomat, mozzarella og champignon på spyd .....	24
<b>OPSKRIFT 8:</b>	Gnavegrønt med ostedip .....	26
<b>OPSKRIFT 9:</b>	Pitabrød med kødsovs .....	30
<b>OPSKRIFT 10:</b>	Rugbrødsmadder med krydret postej .....	34
<b>OPSKRIFT 11:</b>	Halve nektariner med fyld .....	36
<b>OPSKRIFT 12:</b>	Cornflakes med brombærmælk .....	38
<b>OPSKRIFT 13:</b>	Rødspættefilet med agurkesalat, gnavegrønt og karrydressing .....	40
<b>OPSKRIFT 14:</b>	Citronstegt kylling .....	44
<b>OPSKRIFT 15:</b>	Stegt herregårdskotelet .....	48
<b>OPSKRIFT 16:</b>	Børnenes brændende kærlighed .....	50
<b>OPSKRIFT 17:</b>	Kiwi-is med chokolade .....	54
<b>EGNE NOTER:</b>	.....	60

## 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)

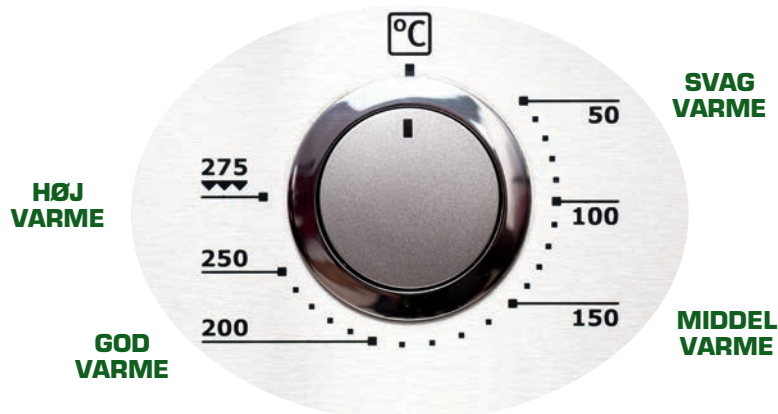
spsk → spiseske (måles i antal)

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.



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.



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

# De officielle Kostråd



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.



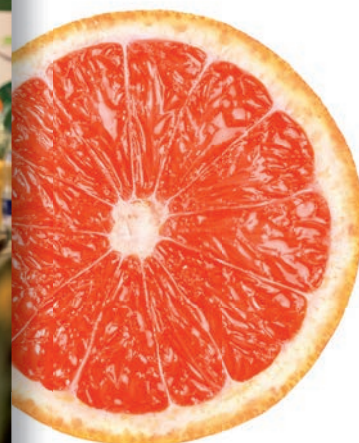


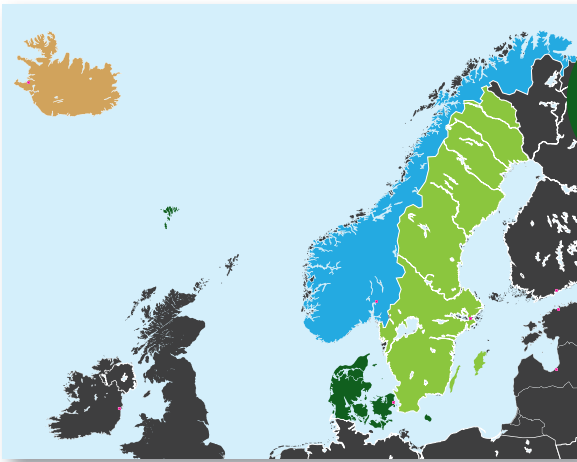
### NEMT AT VÆLGE SUNDERE

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

### DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

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





1

Du kan også finde Nøglehullet på fødevarer i Norge, Sverige og Island. Nøglehullet er nemlig et mærke, vi er fælles om i Norden. I Sverige har man brugt Nøglehulsmærkningen i mere end 25 år i modsætning til Danmark, hvor vi officielt har brugt det i otte år.

2

Der er over 3100 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.



# OPSKRIFT 1



10 MINUTTER



Melon  
med kokos



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 cantaloupe-melon
- 100 g kokosmel

### REDSKABER

- En stor kniv
- Et skærebræt
- En spiseske
- En pande
- En paletkniv
- En tallerken
- Et fad

## SÅDAN GØR DU

1. Skær melonen over på midten
2. Fjern kernerne med en spiseske
3. Placer melonen med den flade side nedad og skær den i både
4. Hæld kokosmelet på en pande, og rist det ved svag varme
5. Rør i kokosmelet hele tiden til det bliver lysebrunt
6. Hæld den ristede kokosmel over på en tallerken og lad den køle af
7. Drys kokosmelet over melonbådene
8. Server på et fad





Wok med oksekød  
og grøntsager

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 250 g grove nudler
- 3 spsk sød chilisaucé
- 3 spsk østerssauce
- 500 g oksekød i strimler
- ½ bakke champignon
- 1 bakke sukkerærter (sugar snaps)
- 2 peberfrugter
- ½ rød chili
- ½ bundt basilikum
- 1 spsk revet ingefær
- 2 spsk olie
- 3 dl vand
- 1 spsk karry
- ¼ tsk fint salt
- ¼ tsk peber

### REDSKABER

- To skåle
- En røreske
- En urtekniv
- Et skærebræt
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En lille skål
- En wokpande/stor gryde
- En paletkniv

## SÅDAN GØR DU

1. Hæld nudler i en skål med koldt vand, så nudlerne er dækket, når de blødes op
2. Hæld sød chilisaucen og østerssauce i en anden skål og bland det sammen
3. Rør oksekødstrimlerne sammen med chili- og østerssauce-marinaden, stil det i køleskabet med husholdningsfilm over, og lad det hvile til de skal steges
4. Skær roden af champignonerne og skyl dem grundigt
5. Skyl sukkerærter, peberfrugter, chili og basilikum
6. Skær sukkerærterne i tre stykker
7. Fjern kernerne fra peberfrugterne og skær dem i grove stænger
8. Skær champignon i tynde skiver
9. Skræl ingefæren med en kartoffelskræller og riv den på et rivejern
10. Skær chilien over, fjern kernerne og skær den i små stykker. Læg den i en lille skål
11. Varm olien ved middel varme i en wokpande eller i en stor gryde
12. Steg oksestrimlerne i wokpanden/den store gryde til de er brune
13. Tilsæt champignon, peberfrugt og ingefær og steg i ca. to minutter
14. Tilsæt sukkerærter og lad det stege i et minut
15. Tilsæt vand og skru ned for varmen
16. Hæld vandet fra nudlerne og hæld de opblødte nudler på wokpanden/gryden
17. Tilsæt karry, salt og peber
18. Rør rundt og lad retten simre i 5 minutter
19. Server i en dyb tallerken og pynt med chili og basilikum



### KØKKENTIPS

- Har man ingen wokpande kan en stor pande med høj kant eller en stor gryde bruges.
- Hårde og faste grøntsager steges først og de lidt finere til sidst for at undgå, at de fine grøntsager bliver bløde.
- Vær opmærksom på ikke at klø dig i øjnene efter du har rørt ved chili!

# Ved du... OM KOEN

2



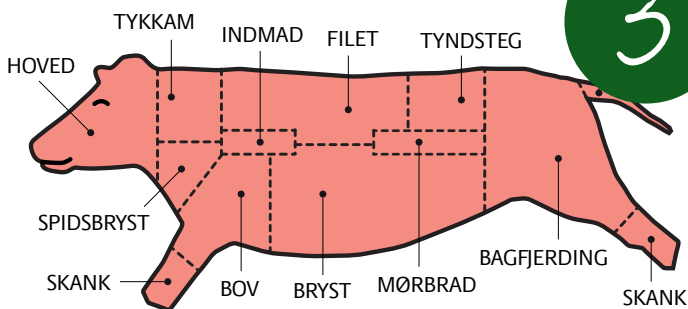
Danmarks produktion af oksekød er blandt den mest klimavenlige i verden.

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



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, hvis der er noget galt med en fødevarer.



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.



10 MINUTTER



Jordbær med  
citronmelisse

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 bakke jordbær (500 g)
- ½ bundt citronmelisse
- ½ citron
- ½ dl akaciehonning

### REDSKABER

- En stor tallerken
- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et rivejern
- En tallerken
- En dyb tallerken/en lille skål
- En gaffel



## SÅDAN GØR DU

1. Skyl jordbærerne og nip den grønne top af
2. Anret jordbærerne på en stor tallerken
3. Skyl citronmelissen grundigt og hak den groft
4. Skyl citronen grundigt
5. Riv skallen af citronen på en tallerken
6. Pres citronens saft ud i en dyb tallerken med en gaffel. Fjern eventuelle sten fra citronsaften i tallerkenen
7. Bland akaciehonning, citronskal og citronmelisse sammen med citronsaften og mas det grundigt sammen med en gaffel
8. Hæld honningblandingen over jordbærerne og server



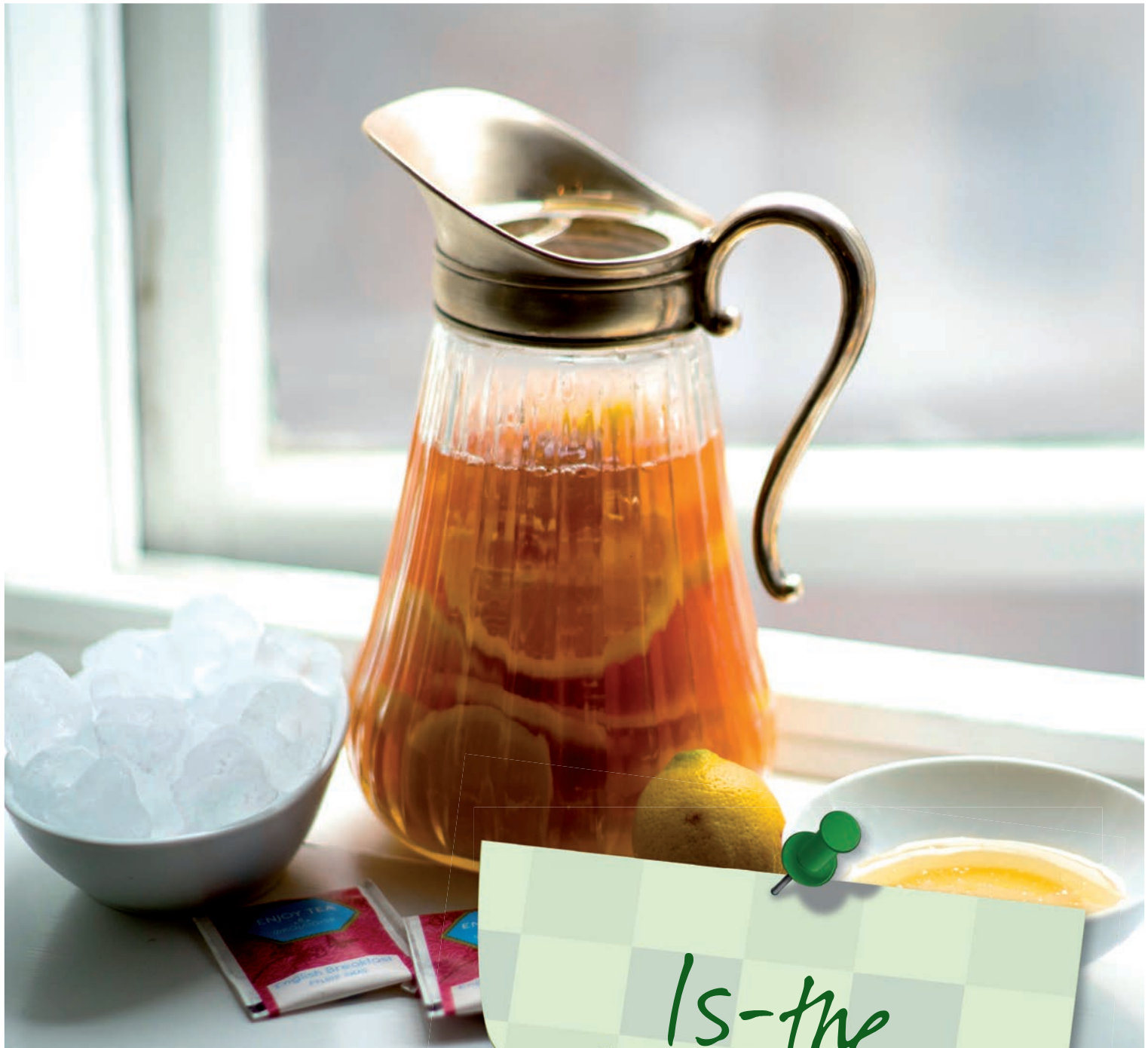
### KØKKENTIP

Lad være med at rive mere end det gule af citronen. Det hvide smager bittert.





10 MINUTTER



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- Vand, ca 1,2 liter
- 2 citroner
- 40 g ingefær
- 2 spsk akaciehonning
- ½ kande isterninger
- 2 breve sort the

### REDSKABER

- En elkedel
- Et skærebræt
- En stor kniv
- To kander
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En tallerken





## SÅDAN GØR DU

1. Fyld elkedlen op med vand og sæt vandet til at koge
2. Skyl citronerne grundigt, skær dem i tynde skiver og fjern kernerne
3. Pres saften fra citronskiverne og hæld saft og skiver ned i kanden
4. Skræl ingefæren med en kartoffelskræller og riv den derefter på et rivejern på en tallerken
5. Hæld revet ingefær, akaciehonning og isterninger ned i kanden
6. I en anden kande eller i en stor skål hældes det kogende vand over tebrevene
7. Lad den sorte te trække efter pakkens anvisning
8. Hæld den sorte te over i kanden med ingefær, citron, akaciehonningen og isterninger
9. Server i glas





15 MINUTTER



Fodboldlandsholdets  
favoritgrød

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 50 g hasselnødder
- 50 g mandler
- 50 g rosiner
- 2 nektariner
- 5 dl finvalsede havregryn
- 5 dl vand
- 5 dl minimælk
- 2 spsk akaciehonning
- ¼ tsk fint salt
- 3 tsk kanel
- 25 g smør

### REDSKABER

- En stor kniv
- Et skærebræt
- En skål
- En urtekniv
- En gryde
- En grydeske



## SÅDAN GØR DU

1. Hak hasselnødder og mandler fint
2. Bland nødder, mandler og rosiner i en skål
3. Skær nektarinerne over, fjern stenene og skær frugtkødet i små tern
4. Hæld havregryn i en gryde og tilsæt vand, mælk, akaciehonning og salt
5. Hæld halvdelen af nødde-rosin-blandingen i gryden
6. Sæt gryden på komfuret på middel varme og rør rundt imens grøden varmes langsomt op
7. Tag gryden af varmen når grøden er blevet til en tyk masse
8. Server havregrøden i en dyb tallerken. Drys kanel, nektariner og resten af nødde-rosin-blandingen over havregrøden
9. Læg en lille smørklat på toppen

### KØKKENTIP

Hvis grøden bliver for tyk tilsættes mere vand.



"Da fodboldlandsholdet ikke ville spise havregrød, lavede jeg denne variation til dem. Det endte med at blive fodboldspillernes favorit."

Per Thøstesen,  
kok for Danmarks fodboldlandshold



# Ved du...

## OM MÆLKEN

MUUUUH



Mælk indeholder meget calcium, hvilket er godt for knoglerne. Mælk giver dig desuden proteiner, vitamin B2 og B12, og udover calcium også mineralerne jod, fosfor og kalium. Den officielle anbefaling er, at  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  liter mælkeprodukter hver dag er passende i forhold til danske madvaner for alle over 2 år.

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

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





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.



I Danmark drikker ca. 150.000 skolebørn hver dag skolemælk. Lågene fra mælkene bruges til forskellige formål – her har en klasse fx lavet en kæmpe kugleramme ud af lågene.



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



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



## Omelet

MED GRØNTSAGER, STEGT FLÆSK  
OG RUGBRØD

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER OMELET

- 8 mellemstore æg
- ¼ tsk fint salt
- ¼ tsk peber
- ½ broccoli
- 1 peberfrugt
- ½ bundt asparges, 10 stk.
- ½ bundt basilikum
- 1 pose helbladet frisk spinat (250 g)
- ½ spsk olie
- 10 skiver fuldkornsrugbrød

#### REDSKABER OMELET

- En skål
- Et piskeris
- En sigte
- En tallerken
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En pande
- En paletkniv

#### INGREDIENSER STEGT FLÆSK

- 5 skiver stegeflæsk, 1 centimeter tykke

#### REDSKABER STEGT FLÆSK

- En tallerken
- To stykker køkkenrulle
- En pande
- En paletkniv

# SÅDAN GØR DU

## OMELET

1. Slå æggene ud i en skål
2. Tilsæt salt og peber og pisk det sammen
3. Skyl broccoli, peberfrugt og asparges
4. Knæk den nederste træde ende af aspargesene
5. Skyl basilikum i en sigte og læg det klart på en tallerken
6. Skyl spinat i en sigte
7. Skyl broccolien og skær den i små buketter
8. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i små stykker
9. Skær hver asparges i 4 stykker
10. Varm olien på en pande ved middel varme
11. Steg peberfrugt, asparges og broccoli i 5 minutter på panden
12. Tilsæt spinat og steg til spinaten er faldet sammen
13. Skru ned til lav varme
14. Hæld æggeblandingen over grøntsagerne på panden
15. Læg et låg eller sølvpapir over og lad det stå ved lav varme til det er en fast masse
16. Pynt med basilikumblade

## STEGT FLÆSK

1. Læg en tallerken klar med to stykker køkkenrulle over
2. Varm en pande op ved høj varme
3. Steg max 3 stykker stegflæsk ad gangen, vend stykkerne jævnlige, steg til det bliver gyldent og sprødt
4. Tag det stegte flæsk over på tallerkenen med køkkenrulle så det overskydende fedt opsuges
5. Server den stegte flæsk oven på rugbrød og omelet



## KØKKENTIPS

- Pas på arme og øjne når du steger stegflæsken, da det sprøjter.
- Rugbrødet kan ristes i ovnen, så det giver en lækker og sprød smag til omeletten.



## OBS!

Retten kan kun Nøglehulsmærkes, hvis stegflæsken er maksimalt 1 cm tyk.





15 MINUTTER



Tomater, mozzarella  
og champignon  
PÅ SPYD

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 2 spsk mørk balsamico
- 1 dl olie
- 1 tsk fint salt
- 1 citron
- ½ bakke champignon
- 1 bakke cherrytomater, 20 stk
- 2 poser mozzarella

### REDSKABER

- En lille skål
- Et piskeris
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En gaffel
- Fem grillspyd
- En tallerken
- En spiseske





## SÅDAN GØR DU

1. Hæld balsamico, olie og salt i en lille skål og pisk ingredienserne sammen
2. Skær citronen over på midten
3. Pres saften fra citronen ned i olieblandingen.  
Brug en gaffel til at få al saften ud. Sørg for der ikke kommer sten fra citronen ned i skålen
4. Skær roden af champignonerne
5. Skyl champignoner og tomater
6. Skær hvert stykke mozzarella i 6 tern
7. Sæt skiftevis tomat, champignon, tomat og mozzarella på grillspyddene
8. Læg spyddene på en tallerken
9. Hæld olie-balsamico-blandingen over med en spiseske
10. Server straks





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GNAVEGRØNT

- ¼ blomkål
- ½ agurk
- 1 peberfrugt

### REDSKABER GNAVEGRØNT

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En tallerken

### INGREDIENSER OSTEDIP

- ½ citron
- 1 spsk hytteost 1,5 % fedt
- 1 tsk mayonnaise
- ½ pakke friskost naturel
- 1 tsk olie
- ¼ tsk salt
- ¼ tsk peber

### REDSKABER OSTEDIP

- Et rivejern
- En tallerken
- En mellem skål
- En gaffel
- En røreske



# SÅDAN GØR DU

## GNAVEGRØNT

1. Skyl blomkål, agurk og peberfrugt
2. Del blomkålen ud i små buketter
3. Fjern kernerne fra peberfrugten
4. Skær peberfrugt og agurk i grove stænger
5. Anret grøntsagerne på en tallerken

## OSTEDIP

1. Skyl citronen, riv skallen fint på et rivejern og hæld den i en skål
2. Hæld hytteost, mayonnaise, friskost naturel og olie i skålen med citronskal og bland det sammen
3. Pres citronsaft ned i skålen. Brug en gaffel til at få al saften ud. Sørg for der ikke kommer sten fra citronen med i skålen
4. Tilsæt salt og peber og rør rundt
5. Server ostedippen til grøntsagerne



# 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 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



5

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



6



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

7

Til trods for navnet betegnes peberfrugt som en grøntsag.



# OPSKRIFT 9



**NØGLEHULSMÆRKET OPSKRIFT**  
DATO 01.01.2017



**1 TIME 30 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 50 MINUTTER



Pitabrød med  
kødsovs

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER PITABRØD

- 1 ½ dl minimælk
- 1 ½ dl vand
- 25 g gær
- 1 spsk olie
- ½ spsk groft salt
- 200 g fuldkornshvedemel
- 300 g hvedemel

### REDSKABER PITABRØD

- En lille gryde
- En stor skål
- En grydeske
- Et rent viskestykke
- En kagerulle
- En bageplade
- Bagepapir

### INGREDIENSER FYLD

- ½ peberfrugt
- ½ squash
- ½ bundt asparges, 10 stk
- ¼ broccoli
- ½ chili
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 1 spsk paprika
- 500 g hakket kød fra gris 8-12 %
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 spsk tomatketchup
- ¼ tsk fint salt
- ¼ tsk peber
- 1 hjertesalat
- 3 spsk creme fraiche

### REDSKABER FYLD

- Et skærebræt
- En stor kniv
- En urtekniv
- En stor gryde
- En grydeske



# SÅDAN GØR DU

## PITABRØD

1. Hæld mælk og vand i en lille gryde, varm det op ved svag varme til det bliver lunken og hæld det over i en skål
2. Smuldr gæren i skålen og rør rundt til det er opløst
3. Tilsæt olie og salt, rør til saltet er opløst
4. Tilsæt fuldkornshvedemel og rør rundt
5. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen
6. Ælt dejen så den samler sig
7. Læg et rent viskestykke over dejen og lad den hæve til dobbelt størrelse 1 time
8. Tænd ovnen på 220 grader
9. Slå dejen sammen
10. Lav 5-7 boller af dejen og rul dem flade (ca. 15 centimeter i diameter)
11. Læg bagepapir på en bageplade
12. Sæt bollerne på bagepladen
13. Læg et rent viskestykke over bollerne og lad dem hæve 10 minutter
14. Bag bollerne i ca. 10 minutter
15. Lad dem køle af på en rist



## KØKKENTIPS

- Bank på bollerne, for at tjekke om de er bagt færdig. De skal lyde hult.
- Skal pitabrød serveres i en madpakke, kan både pitabrød og fyld med fordel laves dagen inden. Kødsovsen, hjertesalatblade og creme fraiche kan evt. tages med i separate bøtter og spises med en gaffel og pitabrødet ved siden af. Herved undgås at pitabrødet bliver blødt.
- Hakket kød af gris kan udskiftes med hakket okse-, kalve- eller kyllingekød.

## FYLD

1. Skyl peberfrugt, squash, asparges, broccoli og chili
2. Knæk den nederste træde ende af aspargesene
3. Fjern kernerne fra peberfrugten
4. Skær peberfrugt, squash, og asparges i små tern
5. Skær broccoli i små buketter
6. Pil løg og hvidløg og skær dem i små tern
7. Skær chilien over, fjern kernerne og skær chilien i små stykker
8. Varm olien i en gryde ved god varme
9. Steg løg, hvidløg og paprika i 5 minutter
10. Tilsæt kødet og steg til det er gyldent og gennemstegt, 5-7 minutter
11. Tilsæt peberfrugt og squash
12. Tilsæt hakkede tomater, tomatketchup, salt og peber
13. Skru ned til middel varme og lad retten koge 20 minutter uden låg. Rør jævnligt i gryden
14. Tilsæt asparges, broccoli og chili og varm i 2-3 minutter
15. Smag til med salt og peber og evt. mere tomatketchup
16. Tag gryden af varmen og lad den køle af
17. Skyl hjertesalaten og skær toppen af pitabrødene
18. Server pitabrød med fyld, hjertesalatblade og creme fraiche



# Ved du...

## OM GRISEN



1

Grisen er klogere end heste, køer og får. Den husker 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. Er det koldt, så klumper grisene sig sammen for at holde hinanden varme.



2



3

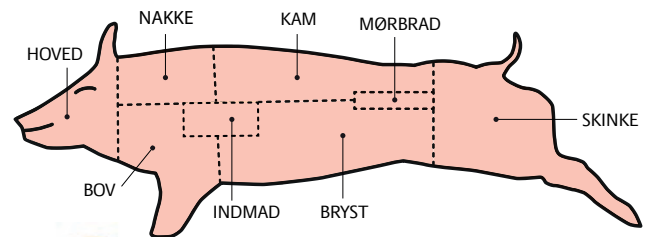
Grisen kan ikke lide griseri - den er meget renlig. I stalden indretter den sig med toilet i den ene ende og soveplads i den anden.





4

Danske landmænd producerer i dag 2 grise med den samme klimabelastning, som de i 1985 producerede 1 gris for. Klimabelastningen er altså halveret på 30 år og den danske produktion er blandt de mest klimavenlige i verden.



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 det grisekød, Danmark producerer, til udlandet.

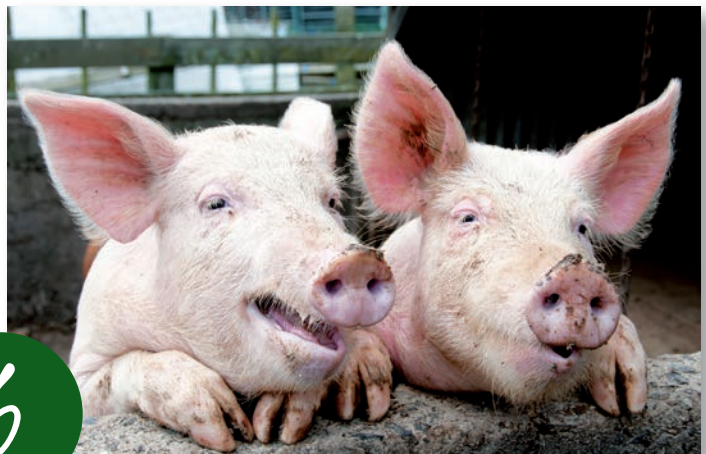


5



7

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



6

Hele vejen gennem produktionskæden bliver alt kød mærket, så det kan spores tilbage til der, hvor dyret er vokset op, og hvor det er slagtet. Det kaldes sporbarhed. Det er en sikkerhed for forbrugerne, at vi i Danmark hurtigt kan finde ud af, hvor der er noget galt, hvis der er noget galt med en fødevarer.



ØF ØF





20 MINUTTER



## Rugbrødsradder MED KRYDRET POSTEJ

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 1 kvist timian
- 1 lille fed hvidløg
- 150 g leverpostej
- 5 skiver fuldkornsrugbrød
- ½ bakke sky



#### REDSKABER

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



## SÅDAN GØR DU

1. Skyl timian og hak bladene
2. Pil hvidløg og hak det fint
3. Rør timian og hvidløg i leverpostej
4. Smør leverpostej ud på rugbrødet og pynt med sky
5. Halvér rugbrødsskiverne og klap dem sammen

## KØKKENTIPS

- Lav klapsammenmad med leverpostej, hvis det er til en madpakke.
- Er det svært at hakke hvidløget i små nok stykker, kan det rives på rivejern.





10 MINUTTER



## Halve nektariner MED FYLD

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 10 mynteblade
- 100 g blåbær
- 5 nektariner
- 4 dl piskefløde
- 10 makroner
- 5 tsk lakridspulver

#### REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- Et fad
- En skål
- En elpisker
- En frysepose
- En kagerulle

## SÅDAN GØR DU

1. Skyl mynteblade, blåbær og nektariner
2. Halver nektarinerne, fjern stenene og læg dem på et fad
3. Hæld fløden i en skål og pisk den til flødeskum med en elpisker
4. Læg makronerne i en frysepose og bind en knude på posen. Bank dem med en kagerulle til de er knust i små stykker
5. Pynt hver nektarin med en stor spiseskefuld flødeskum, blåbær, mynteblade, knust makron og et drys lakridspulver
6. Server straks



### KØKKENTIP

Skal retten serveres til en større forsamling, kan man servere den som "byg selv". Læg de halve nektariner, flødeskum, blåbær, knuste makroner og mynteblade i hver sin skål så gæsterne selv kan sammensætte retten.



10 MINUTTER



## Cornflakes MED BROMBÆRMÆLK

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 1 bakke brombær (125 g)
- 1 bakke hindbær (125 g)
- 8 dl minimælk
- 150 g cornflakes (ca. 12,5 dl)
- 5 tsk akaciehonning

#### REDSKABER

- En blender
- 5 dybe tallerkner



## SÅDAN GØR DU

1. Skyl brombær og hindbær
2. Blend brombær og mælk ved høj hastighed i ½ minut
3. Anret cornflakes i 5 dybe tallerkener
4. Hæld først akaciehonning og derefter brombærmælken over cornflakesene
5. Pynt med hindbær og server



### KØKKENTIPS

- Friske brombær kan erstattes med frosne brombær, som koges i 2 minutter og derefter afkøles.
- Der kan bruges andre bær i stedet for brombær fx jordbær.



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GNAVEGRØNT MED KARRYDRESSING

- 5 gulerødder
- 1 hjertesalat
- ½ blomkål
- 2 dl creme fraiche 9 %
- ½ spsk mayonnaise
- ½ spsk østerssauce
- ½ spsk karry
- ½ tsk fint salt
- ½ tsk peber
- ½ citron

### REDSKABER GNAVEGRØNT MED KARRYDRESSING

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En sigte
- Et fad
- En lille skål
- En røreske
- En gaffel

### INGREDIENSER AGURKESALAT

- ½ agurk
- 1 spsk olie
- 1 spsk mørk balsamico
- ½ tsk fint salt
- ½ tsk peber

### REDSKABER AGURKESALAT

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En mellemstor skål
- En røreske

### INGREDIENSER RØDSPÆTTEFILET

- 5 rødspættefileter
- 2 æg
- 2 dl rasp
- 2 spsk olie
- 5 skiver fuldkornsrugbrød

### REDSKABER RØDSPÆTTEFILET

- En saks
- To dybe tallerkner
- En gaffel
- En pande
- En paletkniv



# SÅDAN GØR DU

## GNAVEGRØNT MED KARRYDRESSING

1. Skyl gulerødderne
2. Skræl gulerødderne og skær bund og top af
3. Skær gulerødderne i grove stænger
4. Pil bladene af hjertesalaten og skyl dem i en sigte
5. Skær blomkål i mindre buketter og skyl dem i en sigte
6. Anret gnavegrønten på et fad
7. Hæld creme fraiche og mayonnaise i en skål og rør det sammen
8. Tilsæt østerssauce, karry, salt og peber til blandingen
9. Pres citronsaft fra citronen ned i blandingen. Brug en gaffel til at få al saften ud. Sørg for der ikke kommer sten fra citronen med i skålen
10. Rør dressingen sammen
11. Smag til med salt og peber og evt. mere karry

## AGURKESALAT

1. Skyl agurken og skær den i tynde skiver
2. Hæld olie, balsamico, salt og peber i en skål og bland det sammen
3. Hæld agurkeskiverne ned i skålen og rør rundt
4. Lad det stå og trække 10 minutter

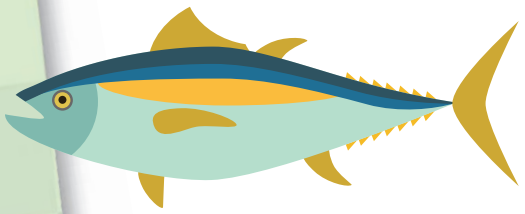
## RØDSPÆTTEFILET

1. Hvis der er sideben på rødspættefileterne så klip dem af
2. Slå æggene ud i en dyb tallerken og pisk dem sammen med en gaffel
3. Hæld raspen i en anden dyb tallerken
4. Vend først rødspættefileterne i æggene og derefter i raspen
5. Varm olien på en pande ved middel varme
6. Steg rødspættefileterne ved middel varme på hver side til de er gyldne. Sørg for at der hele tiden er fedtstof på panden
7. Anret rødspættefileterne på skiver af rugbrød med et blad hjertesalat på hver
8. Fiskefileterne pyntes med karrydressing og agurkesalat
9. Server med gulerødder og blomkål som tilbehør





 2 gange om ugen



1

I Danmark har vi nogle af verdens fineste spisefisk. Alligevel spiser vi mindre end de officielle anbefalinger på 350 gram 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

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).



4



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

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





**1 TIME 30 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 30 MINUTTER



## Citronsteget kylling

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 1 citron
- ½ bundt rosmarin
- 1 hel kylling
- ½ tsk groft salt
- ½ tsk peber

#### REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- Et ovnfast fad



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Skyl citron og rosmarin
3. Skær citronen i kvarte stykker
4. Rens kyllingen indvendigt for rester af indmad og skær gumpen af. Dup den tør med køkkenrulle
5. Læg kyllingen i et ovnfast fad
6. Hæld saft fra citronen ud over kyllingen, fjern citronkerner
7. Pluk bladene af rosmarinen
8. Læg de kvarte citroner og rosmarin på kyllingen og drys med salt og peber
9. Steg kyllingen ca. 1 time i ovnen. Kig til kyllingen ind imellem for at sikre, at den ikke får for meget



### KØKKENTIP

Mærk ved låret om kyllingen er færdig. Låret skal sidde løst, kødsaften skal være klar og kødet lysebrunt.





# Ved du...

## OM KYLLINGEN



1

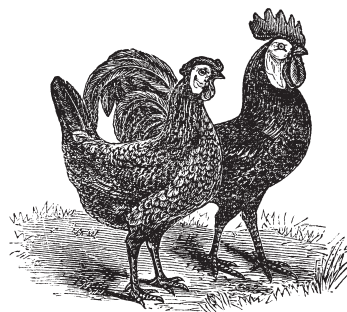
De kyllinger vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.

2



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

3



En konventionel kylling bliver 35-38 dage gammel, og har i sin levetid fået ca. 3,7 kg foder. Kyllingerne går frit rundt i stalden, og kan få foder og vand, når de vil.

Danskerne tror, at kylling er sundere end rugbrød, 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

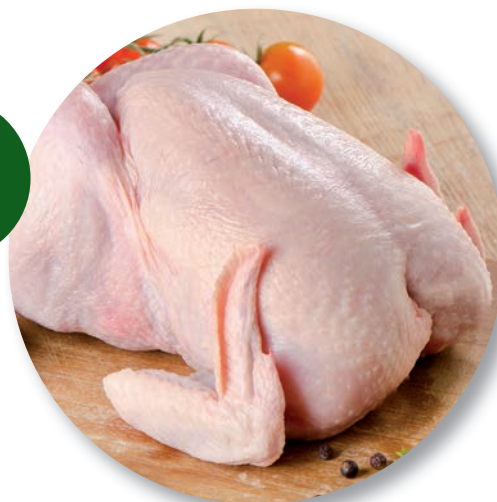


5

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

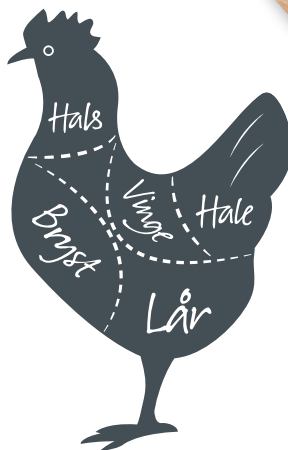


6



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

PIP  
PIP





Steget herregårdskotelet

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 fed hvidløg
- ¼ citron
- 1 kvist rosmarin
- 1 herregårdskotelet, 3-4 cm tyk (ca. 350 g)
- ¼ tsk groft salt
- ¼ tsk peber
- 1 tsk olie

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En pande





## SÅDAN GØR DU

1. Pil hvidløg
2. Skyl citron og rosmarin
3. Skær citronen i kvarte stykker
4. Dup kødet tørt med køkkenrulle og krydr med salt og peber på begge sider
5. Varm olien på en pande ved god varme
6. Læg koteletten på panden
7. Fordel det hele fed hvidløg, citron og rosmarin på panden ved siden af koteletten
8. Brun koteletten ca. 1 minut på hver side
9. Skru ned til middel varme og steg koteletten færdigt i 15-20 minutter. Vend koteletten hvert andet minut under stegningen
10. Server koteletten på et fad eller en tallerken



### KØKKENTIPS

- For at se om olien er varm nok, kan man sprøjte et par dråber vand på - olien sprutter, hvis den er varm nok.
- Læg kun så mange koteletter på panden, at det stadig siger lyde. Koteletterne skal stege ikke koge.

### KØKKENTIPS

- Koteletten er færdig når kød-saften er klar ved benet. Der må ikke være rødt ved benet.
- Lav en fligtest for at se om koteletten er færdig.





Børnenes  
brændende  
kærlighed

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER MOS

- 600 g kartofler
- 200 g gulerødder
- 5 skiver syltede rødbeder
- 3 dl minimælk
- 10 g smør
- 1 tsk fint salt
- 1 tsk peber

### Køleskabets rester:

- 250 g grøntsager  
(fx 2 løg, 4 buketter broccoli,  
4 buketter blomkål)

### REDSKABER MOS

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En stor kniv
- En stor gryde
- Et piskeris

### INGREDIENSER KØD OG SPEJLÆG

- 5 æg
- 1 tsk olie

### Køleskabets rester:

- 280 g kød (fx 100 g kotelet  
og 180 g stegeflæsk)

### REDSKABER KØD OG SPEJLÆG

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

# SÅDAN GØR DU

## MOS

1. Skræl kartofler og gulerødder og skyl dem
2. Skær kartofler og gulerødder i store stykker (3 x 3 centimeter) (bruges andre grøntsager skal disse også skylles og skæres i store stykker)
3. Læg grøntsagerne i en gryde med vand så det dækker
4. Kog i 20 minutter
5. Hæld vandet fra de kogte grøntsager ud i vasken. Lad lidt vand blive tilbage i gryden
6. Skær rødbedeskiverne i små tern og læg dem i gryden
7. Mos grydens indhold med piskeriset
8. Tilsæt mælken lidt ad gangen
9. Tilsæt smør, salt og peber og rør rundt



## KØD OG SPEJLÆG

1. Skær kødet i små tern
2. Varm olien på en pande ved god varme
3. Steg kødet sprødt og læg det på en tallerken
4. Slå æggene ud på samme pande som kødet og steg dem
5. Server spejlæg og kød oven på mosen

## KØKKENTIPS

- Det er kun fantasien der sætter grænser for, hvad der kan bruges af grønt og kød i denne ret.
- Husk at fjerne brusk og ben fra kød.



# Ved du...

## OM ÆGGET

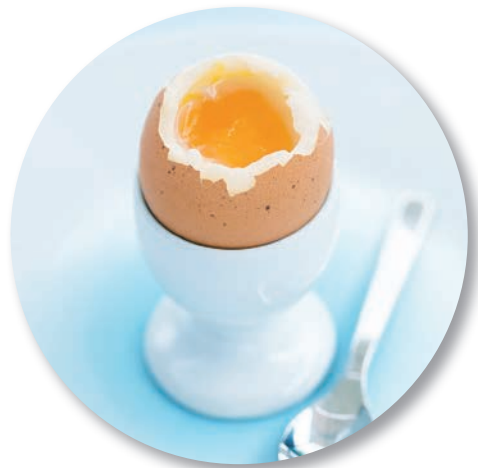


1

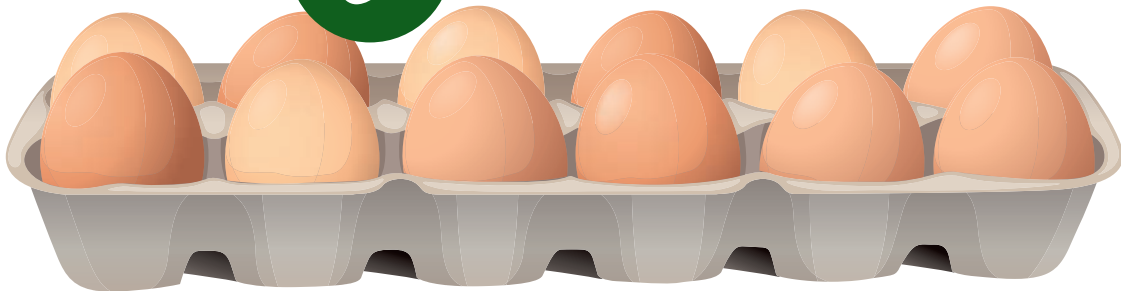
Der er omkring 3 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Den lægger ca. 6 til 7 æg om ugen, til den bliver godt et år gammel.

2

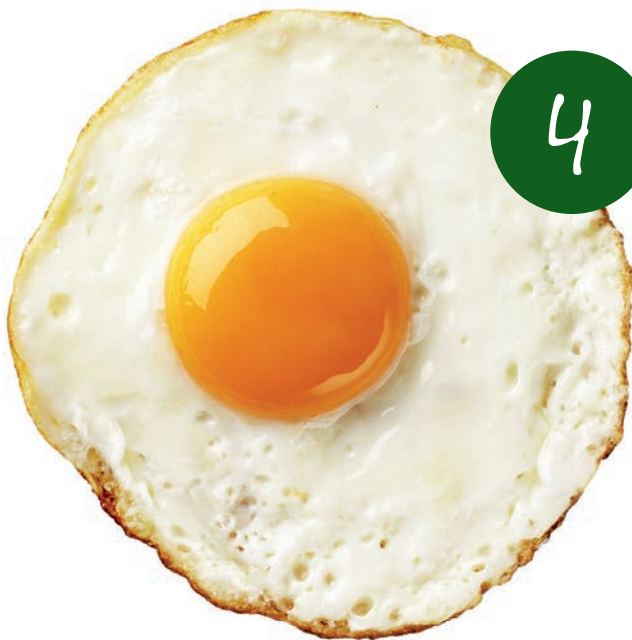
Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på [www.danskeæg.dk](http://www.danskeæg.dk).



3



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

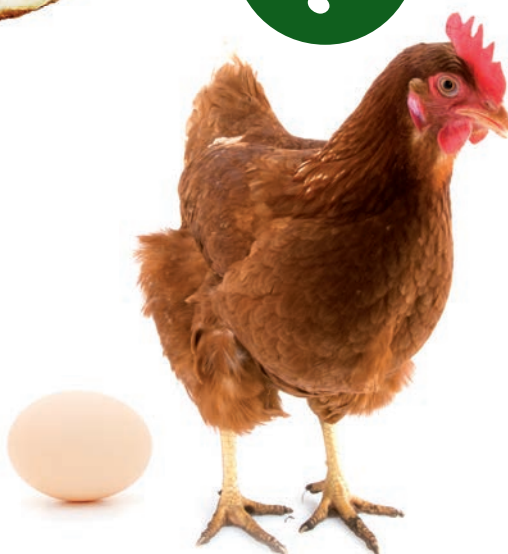


4

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.



**40 MINUTTER**  
HERAF ARBEJDS-  
TID: 10 MINUTTER



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 5 kiwier
- 30 g mandler
- 50 g mørk chokolade

### REDSKABER

- En urtekniv
- Et skærebræt
- Fem grillspyd
- Husholdningsfilm
- En stor kniv
- En dyb tallerken
- En gryde
- En lille skål (til vandbad)



## SÅDAN GØR DU

1. Skær skrællen af kiwierne med en kniv
2. Sæt de skrællede kiwier på grillspyddene og læg dem på en tallerken med husholdningsfilm over
3. Læg kiwierne i fryseren i 30 minutter eller mere
4. Hak mandler i mindre stykker og hæld dem i en dyb tallerken
5. Smelt chokoladen over et vandbad
6. Dyp de frosne kiwier i chokoladen, derefter i mandelstykkerne
7. Læg kiwierne på en tallerken til chokoladen er størknet



## KØKKENTIPS

- Når du skal skrælle en hel kiwi, skærer du først bund og top af. Sæt derefter kiwien på den ene flade afskårne ende. Hold med den ene hånd på toppen, så den ikke triller, og skær langs kanten fra top mod bund. Gør det hele vejen rundt.
- Lav et vandbad ved at fylde en gryde med vand, sæt en skål ned i vandet, og hæld det der skal i vandbad ned i skålen. Tænd for varmen på gryden og pas på der ikke kommer vand op i skålen med fx chokolade.
- Erstat evt. mandler med knuste cornflakes, kokosmel, lakridspulver eller andet.





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 fødevarerproducenter.

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

7

Tilpas mængden af 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.





Ved du...  
OM MÅLTIDSMÆRKET

Måltidsmærket er Miljø- og Fødevareministeriets nye mærke, som viser, hvor du kan få sund skolemad.

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





4

For at få Måltidsmærket skal dem, der laver maden følge Fødevarestyrelsens nye guide til sundere mad i skolen. Guiden er sendt til din skole.

**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)



5

Din skole kan få Måltidsmærket, uanset om I har en lille bod, en stor kantine eller mad i fritidsordningen.







# 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, hvor man skal starte.

God fornøjelse med Madskolen!



MADSKOLER



REMA 1000