

# Madbogen

Madskoler 2024



MADSKOLER



# INDHOLD

## Om...

Velkommen i 4H.....	4
De officielle Kostråd.....	6
Nøglehullet .....	8
Frugt & grønt.....	12
Kyllingen .....	18
Fisken .....	30
Kartoflen.....	32
Ægget.....	38
Koen.....	44
Grisen.....	52
Mælken.....	60
Bæredygtighed.....	72

## Mandag

<b>Opskrift 1:</b>	Frugtspyd .....	10
<b>Opskrift 2A:</b>	Stegt kylling med rabarberkompot, agurkesalat og kartofler .....	14
<b>Opskrift 2B:</b>	Rabarberkompot, agurkesalat og kartofler til stegt kylling .....	16
<b>Opskrift 3:</b>	Kyllingesuppe .....	20
<b>Opskrift 4:</b>	Nicecream med bananer og chokolade .....	22

## Tirsdag

<b>Opskrift 5:</b>	Amerikanske pandekager med jordbærsirup .....	24
<b>Opskrift 6A:</b>	Pommes frites til fiskepinde med spidskål og ærter .....	26
<b>Opskrift 6B:</b>	Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommes frites .....	28
<b>Opskrift 7:</b>	Fast ramen med nudler, forårsløg og bønnespirer .....	34

## Onsdag

<b>Opskrift 8:</b>	Pestospejlæg med ristet rugbrød .....	36
<b>Opskrift 9A:</b>	Kødsovs til madpakkewraps .....	40
<b>Opskrift 9B:</b>	Madpakkewraps med gnavegrønt .....	42
<b>Opskrift 10:</b>	Chokospread med sorte bønner og sprøde rugbrødshapsere .....	46

## Torsdag

<b>Opskrift 11:</b>	Bagt havregrød med hakkede mandler .....	48
<b>Opskrift 12:</b>	Ristaffel med karrygryde og quinoa-ris .....	50
<b>Opskrift 13A:</b>	Nachos med bønnemos og tomatsalsa .....	54
<b>Opskrift 13B:</b>	Bønnemos, tomatsalsa og dressing til nachos .....	56

## Fredag

<b>Opskrift 14:</b>	Hjemmelavet frugtyoghurt .....	58
<b>Opskrift 15A:</b>	Grøntsagsfyld til cannelloni .....	62
<b>Opskrift 15B:</b>	Cannelloni med tomatsauce, -salat og dressing .....	64
<b>Opskrift 16:</b>	Focaccia .....	66
<b>Opskrift 17:</b>	Grøntsagsfad med Ingrid ærter .....	68
<b>Opskrift 18:</b>	Müslibarer .....	70

Dagens oplevelser .....	74
Om Madskoler .....	79



# Kæmpestort velkommen til årets Madskoler

Vi er super glade for, at du har lyst til at lære mere om mad og madlavning sammen med de frivillige 4H-instruktører!

Vi har gjort os umage for, at du – sammen med dine nye madskolevenner – får en fantastisk uge med masser af nye smage, råvarer, retter og ny viden om mad, sundhed og madlavning.

Rigtig god fornøjelse  
fra alle os bag årets Madskoler

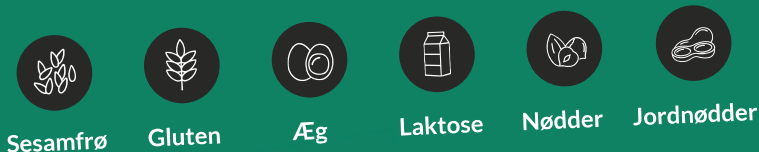


Madskoler arrangeres af 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med REMA 1000 og Landbrug & Fødevarer.

4H er aktiv fritid for børn og unge med interesse for natur, dyr, haver og madlavning.

En flittig **H**ånd  
Et kvikt **H**oved  
Et varmt **H**jerte  
Et godt **H**elbred

## Symboler for allergener



Sesamfrø

Gluten

Æg

Laktose

Nødder

Jordnødder



## 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)

## 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

## Køkkentip

- 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 anden kniv til råt kød og rå fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet

## varmeangivelser



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Svag  
varme

Middel  
varme

God  
varme

Høj  
varme

# VELKOMMEN I 4H

Er du klar til at opleve endnu mere med 4H



Har du set sætningen "Madskoler er arrangeret af 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med Landbrug og Fødevarer og REMA 1000" her i Madbogen? Det er fordi Madskoler er en blandt mange fede aktiviteter, man kan gå til i 4H. Og du er heldig, for som barn på Madskoler er du også blevet meldt ind i 4H, så skynd dig ind på 4h.dk og se, hvad du mere kan gå til.

4H er for alle børn og unge, der kan lide at lave sjove og lærerige aktiviteter med mad, natur og dyr. Her tror vi på, at man 'lærer ved at udføre', så du får selv lov til at lave maden, passe dyr, lave bål, dyrke grøntsager og meget mere.

## Mad - Bliv en mester i køkkenet

Har du fået lyst til at lave endnu mere mad af at være med på Madskoler? Så kan du starte på et madhold, et bagehold eller måske lære at lave vild mad over bål. I 4H-klubberne lærer du om jord-til-bord, altså hvor grøntsagerne kommer fra, på en sjov måde. Måske lærer du selv at dyrke grøntsager, at spise fisk du selv har fanget, besøger en lokal gård eller kommer på svampejagt.



# Dyr – Lær at passe alle slags dyr

Er du jordens største dyreven? På 4H-gårdene finder du heste, grise, kaniner, alpacaer og andre sjove dyr. Du lærer at passe godt på dem, og der er god tid til, at du og dine nye venner kan hygge og have det sjovt med dyrene.

Måske drømmer du om at få en kat, hund eller kanin selv, men dine forældre er i tvivl om, om du er stor nok. Så kan du tage et kæledyrskørekort, lære hvordan man passer godt på dyret og få et bevis på, hvad du kan.



# Natur – Få jord under neglene

Elsker du at være ude i den friske luft? I 4H er vi ude i alt slags vejr, og der venter mange naturoplevelser for dig hos os. Prøv fx at overnatte i shelter, bliv en dygtig kæphestespringer, få din egen køkkenhave eller kom på muslingsafari.

# DE OFFICIELLE KOSTRÅD

- godt for sundhed og klima



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 7 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.

Her kan du se nærmere på Kostrådscirklen.



# OM NØGLEHULLET



## 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](http://www.nøglehullet.dk)

# OPSKRIFT 1



5 personer



20 minutter



Husk at vaske hænder



# FRUGTSPYD

## Videotip

Se hvordan du  
udskærer en melon



## FUN FACT

Vidste du, at alle de små  
prikker eller kerner på  
jordbærret faktisk  
er nødder, og det røde  
"bær" er frugtkød,  
som holder på nødderne?

# FRUGTSPYD

## Ingredienser

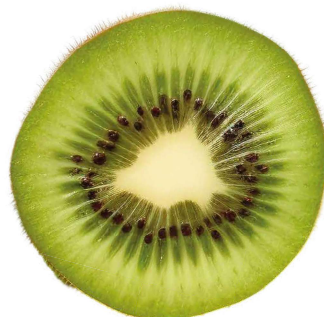
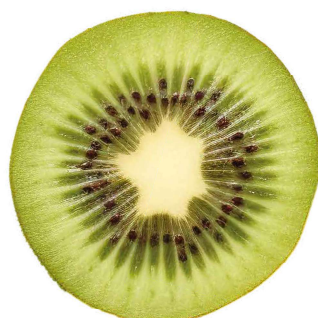
3 ferskner eller nektariner  
3 kiwifrugter  
¼ honningmelon  
15 jordbær

## Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
5 lange grillspyd  
Et fad

## Sådan gør du:

1. Skyl og tør ferskner/nektariner
2. Halver dem og tag stenene ud
3. Skær dem i stykker store nok til, at de kan sidde på et spyd
4. Skræl kiwi og skær dem i kvarte
5. Skær skrællen af melonen og fjern kernerne
6. Skær melon i stykker, der kan sidde på et spyd
7. Skyl jordbær og nip det grønne af
8. Halver de store jordbær
9. Sæt frugten skiftevis på spyd



# OM FRUGT & GRØNT



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

Danskerne spiser i gennemsnit 389 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.

‘Spis frugt og grønt i sæson’ betyder, at jordbær er bedst om sommeren og æbler og rodfrugter er bedst om efteråret og vinteren.

Det vil sige, at smagen er bedst, og at frugt og grønt ikke skal transporteres hertil fra lande langt væk.



Alle grøntsager tæller med i de ‘6 om dagen’. Det gælder også

- frosne grøntsager fx frosne ærter
- grøntsager og bælgfrugter på dåse fx kikærter og flåede tomater
- løg og andre grøntsager i sammenkogte retter, wok-mad eller på pizza

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.



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.

## Grønt på køl

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.



## OPSKRIFT 2A



5 personer



40 minutter  
+ 1 time i ovnen



Husk at vaske hænder



# Kylling

## Ingredienser

En kylling  
Salt og peber  
1 bundt persille, gerne bredbladet

## Redskaber

Et skærebræt  
En skarp kniv  
4 kødnåle  
Et ovnfast fad

## Sådan gør du:

1. Læg kyllingen med ryggen opad på et skærebræt
2. Skær det yderste led af vingerne og gem dem til suppe (opskrift 3)
3. Skær gumpen af og kasser den
4. Skær et snit ned langs rygbenet
5. Fjern skroget ved at lade kniven følge knoglerne hele vejen rundt – pas på ikke at lave hul i skindet!

# STEGT KYLLING

med rabarberkompot, agurkesalat og kartofler

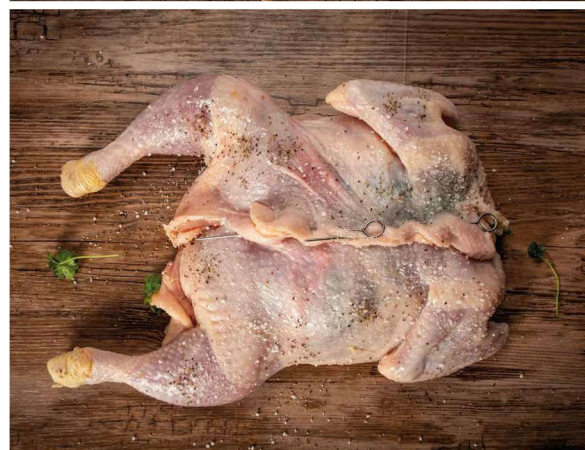
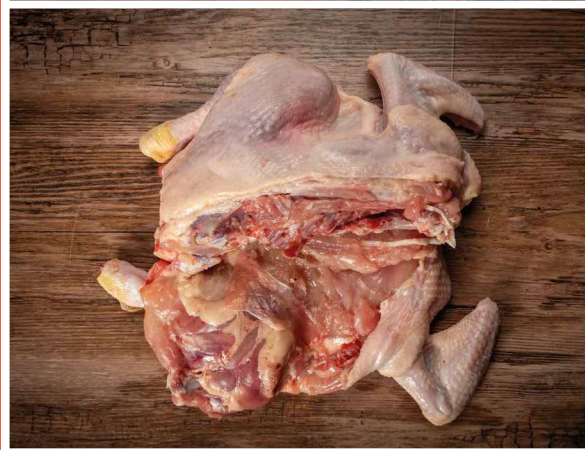


## Fun fact

Vidste du, at kartoffelen oprindeligt kommer fra Sydamerika og først kom til Danmark i 1700-tallet? I starten kunne danskerne slet ikke lide kartofler, men det var lige indtil der var nogen, som foreslog dem at koge kartoffelen. Derefter blev den et hit.



6. Gem skroget til suppe (opskrift 3)
7. Drys kødet udvendigt og indvendigt med salt og peber
8. Skyl og tør persille og skær de groveste stilke af
9. Læg persille på kyllingekødet og luk med kødnåle
10. Læg kyllingen i et ovnfast fad
11. Tænd ovnen på 200 grader og steg kyllingen i 1-1¼ time
12. Tjek ved låret om kødsaften er klar, så er kyllingen færdig





5 personer



40 minutter  
+ 1 time i ovnen



Husk at vaske hænder

# RABARBERKOMPOT, AGURKESALAT OG KARTOFLER

til stegt kylling



## Rabarberkompot

### Ingredienser

3 stilke rabarber, 300 g  
1 dl sukker  
1 tsk vaniljesukker

### Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
En lille gryde  
Et dl mål  
En teske

### Sådan gør du:

1. Skyl og tør rabarber
2. Skær dem i 2 cm lange stykker
3. Læg rabarber i en gryde og hæld sukker og vaniljesukker på
4. Rør rundt og lad det trække 15-20 minutter
5. Kog rabarberkompot ved middel varme 5-8 minutter - rabarber skal ikke koge ud, bare blive bløde



# Agurkesalat

## Ingredienser

1½ agurk  
2 dl eddike  
1 dl sukker  
Evt. lidt vand

## Redskaber

En skål  
Et dl mål  
En røreske  
Et mandolinjern eller en skarp kniv  
Et skærebræt

## Sådan gør du:

1. Skyl og tør agurk
2. Rør eddike og sukker sammen i en skål
3. Smag til med sukker og evt. lidt vand
4. Skær agurk i så tynde skiver som muligt
5. Vend agurkeskiverne i marinaden
6. Lad det trække 15-20 minutter og vend af og til
7. Gem 100 g til remoulade (opskrift 6B)

# Kartofler

## Ingredienser

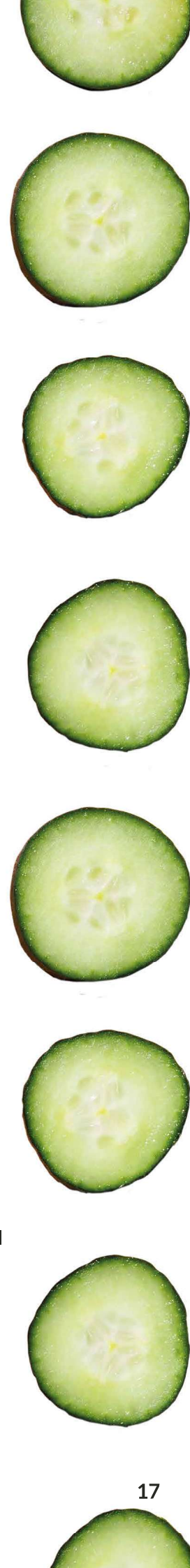
800 g kartofler  
2 tsk salt

## Redskaber

En kartoffelskræller  
En gryde  
En teske

## Sådan gør du:

1. Skræl, skrub eller skrab kartofler
2. Læg dem i en gryde og hæld vand på til det dækker
3. Tilsæt salt
4. Kog kartoflerne til de er lige netop møre, 10 - 15 minutter
5. Hæld vandet fra og lad kartoflerne blive i gryden til de skal spises, så holder de sig varme



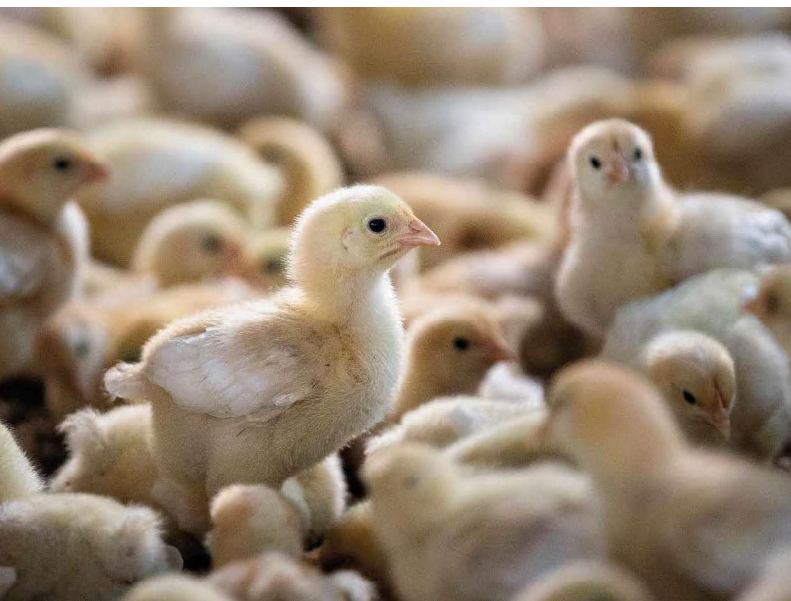
# OM KYLLINGEN



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



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

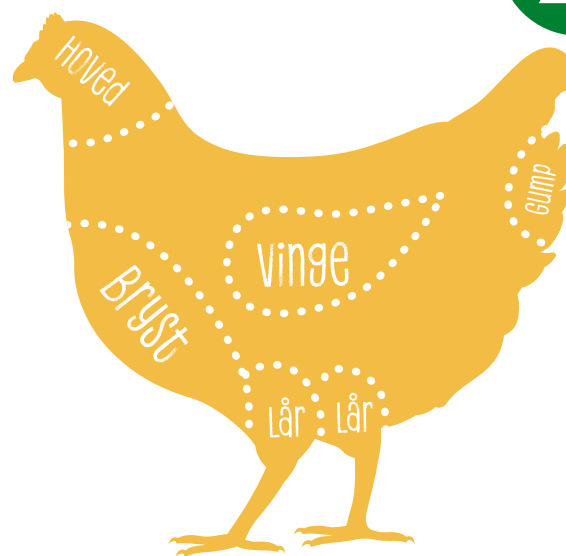


En konventionel kylling bliver ca. 34 dage gammel og har i sin levetid spist ca. 3,5 kg foder. Den vejer da 2300 g. Kyllingerne går frit rundt i stalden og kan få foder og vand, når de vil.

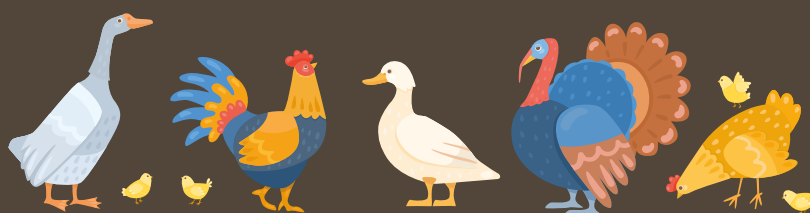


Kylling har et højt indhold af protein og flere forskellige vitaminer og mineraler. Man kan købe forskellige dele af kyllingen i supermarkedet f.eks. brystfillet og kyllingelår.

Når man køber kylling, så kan man kigge efter nøglehulsmærket. Nøglehulsmærket kød indeholder maks. 10 % fedt.



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



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

## OPSKRIFT 3



5 personer



20 minutter  
+ 1 time i gryden



Husk at vaske hænder



# Kyllingesuppe

## Ingredienser

Et kyllingeskrog incl. vingspidser  
1 løg  
2 gulerødder  
2 stilke bladselleri  
1 kvist timian  
½ tsk hele peberkorn  
2 tsk salt

## Redskaber

En stor gryde  
Et skærebræt  
En kniv  
En kartoffelskræller  
En stor ske  
En teske



KYLLINGESUPPE



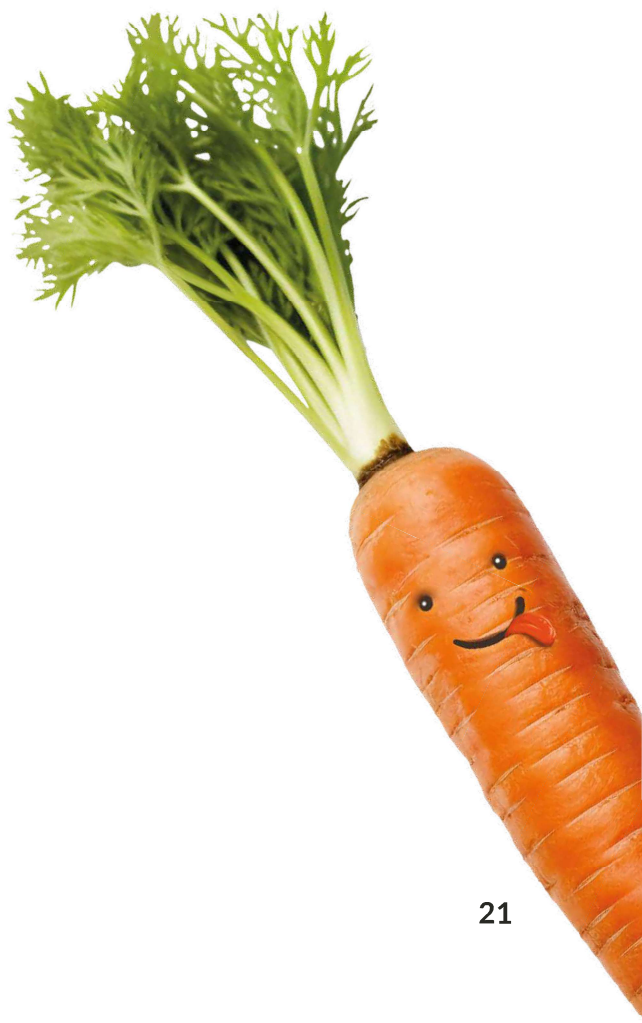
≡ TIP ≡

Hvis du ikke har gulerødder og bladselleri, kan du bruge porrer, kartofler og knoldselleri i fine tern eller sugarsnaps og kål.



### Sådan gør du:

1. Skyl kyllingskrog og fjern rester af indmad
2. Læg skrog og vingspidser i en gryde og hæld vand på til det dækker
3. Bring vandet i kog
4. Pil løg og skær det i grove stykker
5. Skræl eller skrub gulerødder og skær dem i stykker
6. Skyl bladselleri og skær i stykker
7. Skyl timian
8. Fjern urenheder fra overfladen af suppen med en ske
9. Tilsæt salt, peberkorn, grøntsager og timian
10. Skru ned til svag varme og lad suppen simre 1 time
11. Si suppen og gem den til ramen (opskrift 7)



## OPSKRIFT 4



5 personer



15 minutter  
+ 4 timer i fryseren



Husk at vaske hænder

# NICECREAM

med bananer og chokolade



# Nicecream med bananer og chokolade



## Ingredienser

5 modne bananer  
2½ dl letmælk  
5 spsk kakaopulver + lidt til pynt

## Redskaber

Et skærebræt      En blender  
En kniv            En røreske  
En frysepose      5 glas eller små skåle

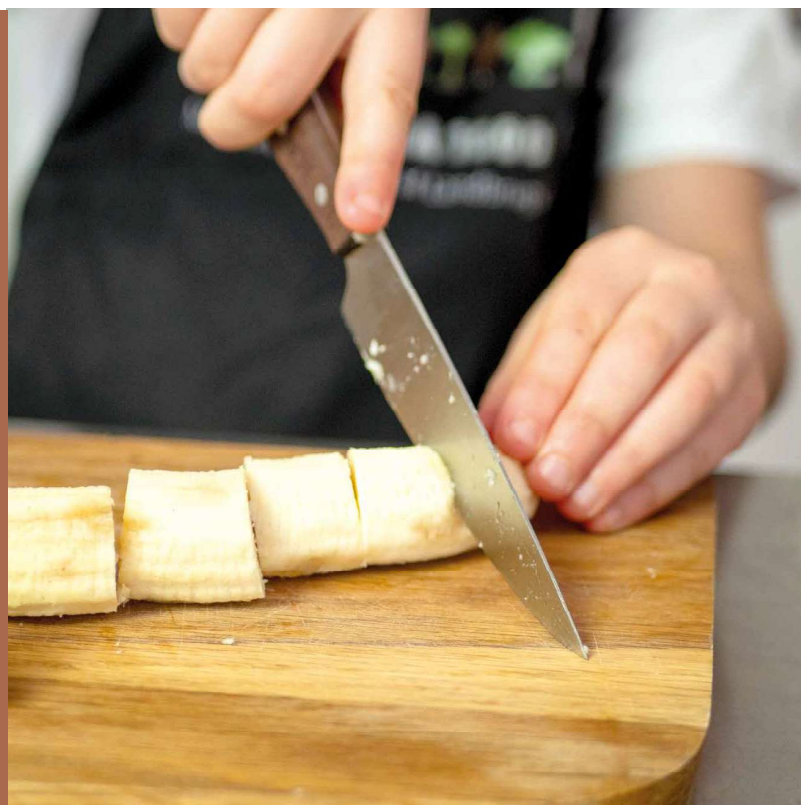
## Sådan gør du:

1. Skræl bananer og skær dem i skiver
2. Læg dem i en frysepose og frys dem, gerne dagen før eller mindst 4 timer i forvejen
3. Hæld mælk, kakao og bananstykker i en blender
4. Blend indtil du får en blød og sammenhængende ismasse
5. Hæld nicecream i 5 glas eller små skåle og pynt med lidt kakaopulver



MADVENNER

Bananer og mørk chokolade  
er virkelig gode venner



## OPSKRIFT 5



5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder

# AMERIKANSKE PANDEKAGER

med JordbærSirup



## Pandekager

### Ingredienser

2½ dl letmælk  
2 æg  
2 spsk sirup  
3 dl hvedemel  
¼ tsk salt  
1 spsk vaniljesukker  
1½ tsk bagepulver  
½ tsk natron  
Smør til stegning

### Redskaber

Et dl mål	Et piskeris
En spiseske	En pande
En skål	En pandespatel

### Sådan gør du:

1. Hæld mælk, æg og sirup i en skål og pisk dem sammen
2. Tilsæt hvedemel, salt, vaniljesukker, bagepulver og natron - pisk det hele godt sammen
3. Varm lidt smør på en pande ved god varme
4. Lad det bruse af og blive gyldent
5. Hæld fire klatter dej på panden
6. Steg 3-4 minutter på hver side til pandekagerne er gyldne
7. Tag dem af og læg dem på en tallerken
8. Fortsæt til al dejen er brugt



# Jordbærsirup

## Ingredienser

½ bakke jordbær, 125 g  
1½ dl sukker  
3 spsk vand

## Redskaber

En urtekniv      En røreske  
Et skærebræt      En sigte  
En gryde      En skål  
Et dl mål

## Sådan gør du:

1. Skyl jordbær og nip den grønne top af
2. Gem lidt af jordbærrene til pynt
3. Halver resten og hæld dem i en gryde sammen med sukker og vand
4. Kog jordbærrene ved middel varme i 10 minutter, rør jævnligt
5. Si jordbærrene fra, så du ender med en klar og rød sirup
6. Server de amerikanske pandekager med jordbærsirup og lidt jordbær

## ≡ Tip ≡

Jordbærrene fra siruppen smager også godt. De kan spises sammen med pandekagerne eller gemmes til en syltetøjsmad.



## OPSKRIFT 6A



5 personer



1 time  
+ 25 min. i ovnen



Husk at vaske hænder

# POMMES FRIITES

til fiskepinde med spidskål og ærter



# POMMES Frites

## Ingredienser

1 kg kartofler  
½ dl lagereddike  
3 spsk olie  
1 tsk salt

## Redskaber

En kartoffelskræller  
Et skærebræt  
En kniv  
En gryde  
Et dl mål  
Et viskestykke  
En frysepose  
En spiseske  
Bagepapir  
En bageplade  
En teske

## Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 220 grader varmluft
2. Skrub eller skræl kartoflerne og skær dem i stave
3. Skyl kartoffelstavene i koldt vand
4. Bring 2 liter vand og eddike i kog i en gryde
5. Kog kartoflerne i 10 minutter
6. Hæld vandet fra og tør kartoflerne i et rent viskestykke
7. Hæld olie og kartoffelstave i en frysepose og ryst den godt, så alle kartofler bliver olieret
8. Læg bagepapir på en bageplade
9. Hæld kartoflerne ud på bagepladen
10. Bag dem i ca. 25 minutter
11. Krydr dem med salt inden servering



## FUN FACT

Vidste du, at pommes frites har belgiske rødder? Sidst i 1600-tallet, da hårde vintre begrænsede fiskeriet, prøvede de i stedet for fisk, at fritere kartoffelstave og en ny ret var skabt.

## OPSKRIFT 68



5 personer



1 time  
+ 25 min. i ovnen



Husk at vaske hænder



# FISKEPINDE

## Ingredienser

2 dl rasp  
Salt og peber  
1 æg  
400 g mørksejfilet  
1 spsk olie  
1 spsk smør

## Redskaber

Et dl mål  
En flad tallerken  
En dyb tallerken  
En gaffel  
Et skærebræt  
En skarp kniv  
En pande

## Sådan gør du:

1. Bland rasp med lidt salt og peber i en flad tallerken
2. Pisk æg sammen i en dyb tallerken med en gaffel
3. Skær fisk ud i aflange stykker og dup dem tørre med køkkenrulle
4. Vend fiskepinde først i æg og herefter i rasp
5. Varm smør og olie på en pande ved middel varme
6. Steg fiskepinde på begge sider til de er gyldne og sprøde

# FISKEPINDE

med stegt spidskål, ærter og pommes frites

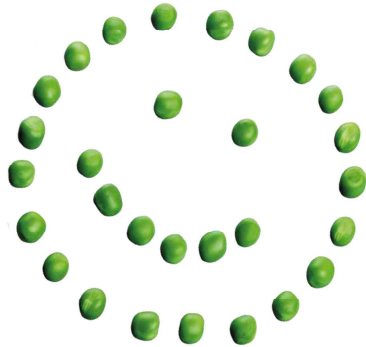
# Grøntsager

## Ingredienser

- 1 spidskål
- 2 spsk olie
- 250 g friske ærter, eller frosne
- Evt. lidt ærteskud

## Redskaber

- Et skærebræt
- En stor kniv
- Bagepapir
- En bageplade
- En spiseske



## Sådan gør du:

1. Fjern de yderste blade fra spidskålen
2. Skær den i 5 både  
– husk at bevare stokken i midten
3. Læg bagepapir på en bageplade
4. Læg spidskål på bagepladen og dryp med olie
5. Bag dem i ca. 15 minutter i ovnen
6. Pil ærter eller overhæld frosne ærter med kogende vand og lad dem stå et par minutter

# Remoulade

## Ingredienser

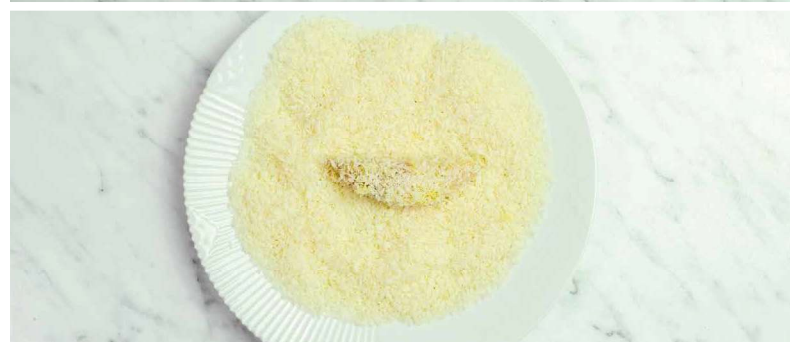
- 100 g agurkesalat, fra opskrift 2B
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk mayonnaise
- 1½ dl creme fraiche, 18 %
- 1 tsk karry
- Salt og peber
- 1 citron

## Redskaber

- Et skærebræt
- En spiseske
- En kniv
- Et dl mål
- En hvidløgspresser
- En teske
- En skål
- En røreske

## Sådan gør du:

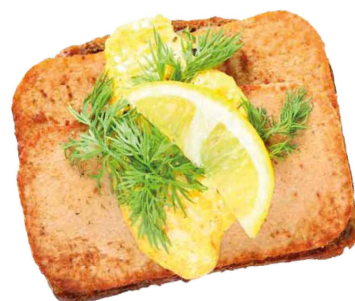
1. Hæld væden fra agurkesalaten og skær agurker i små tern
2. Pil hvidløg og pres det i en hvidløgspresser
3. Bland agurketern og hvidløg med mayonnaise, creme fraiche og karry i en skål
4. Smag til med salt og peber
5. Skær citron i både og server dem til



# OM FISKEN



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.



## Sunde fiskeolier

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 og selen. Desuden indeholder især de fede fiskearter sunde fiskeolier - de såkaldte omega-3 fedtsyrer.





## 2 gange om ugen

“2 gange om ugen” er en god huskeregel for at spise den anbefalede mængde fisk om ugen.

På [www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk) kan du finde opskrifter og information om fisk.

Hvor mange gange om ugen spiser du fisk?

Sådan kan den anbefalede mængde fisk på 350 gram om ugen se ud. →



Kig efter disse mærker, når du køber fisk.



Der er mange gode muligheder for at spise fisk året rundt. Skemaet viser, hvilke fisk, der er bedst at spise og nemmest at købe i løbet af året.

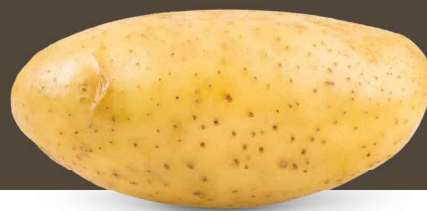
### DANSKE FISK I SÆSON

		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		•	•		•	•				•	•	•	•

Fødevarestyrelsen 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

# OM KARTOFLEN



Kartoflen hører til natskyggefamilien sammen med tomater og aubergine. Kartofflen stammer fra Andesbjergene i Sydamerika, de ældste spor af vilde kartofler er ca. 13.000 år gamle.

Spanierne bragte kartoflen til De kanariske Øer i 1567, og herfra blev den gradvist udbredt i Europa og Asien.

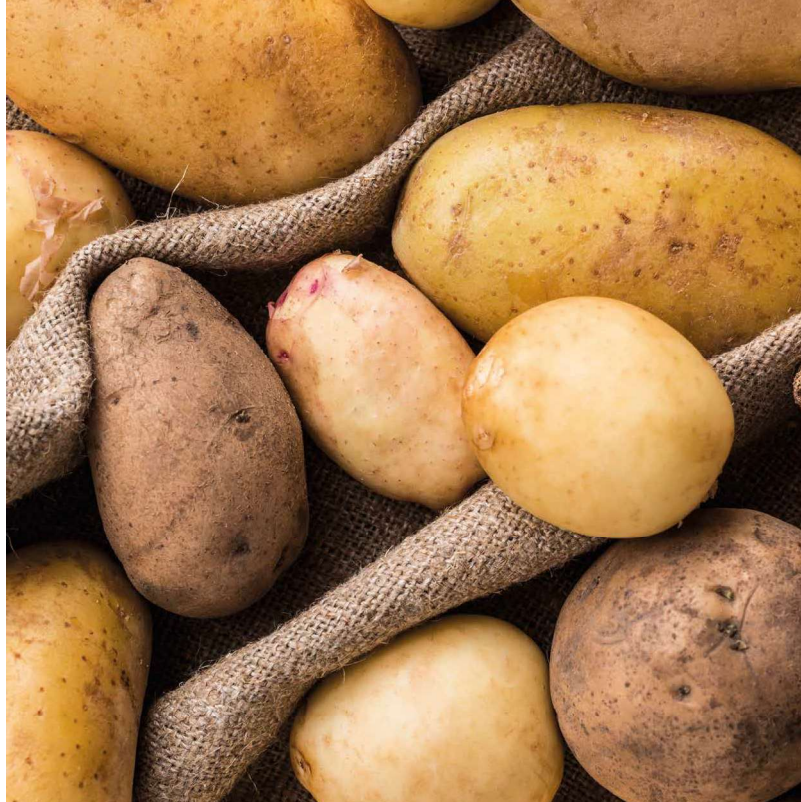
Først i 1720-erne kom kartoflen til Danmark med Huguenotterne, men i starten blev den kun brugt til foder til grise og andre husdyr. Først da godsejerne satsede på kartoffeldyrkning, bredte avlen sig, og i 1837 blev der dyrket kartofler i hele Danmark. Nu om dage er kartoflen en almindelig del af kosten i de fleste lande i verden.

*Kartofler kan bruges på vanede måder: kogte, stegte, bagte, friterede, gratinerede, confiterede i kager, supper, salater, som pålæg - kun fantasien sætter grænser.*

Kartofler kan være næsten æggeblommegule eller helt lyse, men de kan også være blå og lilla. De kan være kæmpestore, helt små og kuglerunde eller aflange. De smager forskelligt og føles forskelligt i munden. De fleste synes kartofler smager bedst, når de er helt nyopgravede, men kartofler kan spises hele året rundt.



Der findes mange tusinde slags kartofler – hver sort har sine egenskaber. Nogle er faste og gode til at koge og bruge i fx kartoffelsalat. Nogle koger ud og er gode til mos eller suppe, andre bliver bløde og lækre, når de bliver bagt. Ofte står det på posen, hvad netop de kartofler er bedst egnede til.



## OPBEVARES KØLIGT

Kartofler kan sagtens holde sig hele vinteren, når de bliver opbevaret rigtigt. Kartofler opbevares bedst mørkt og køligt ved en konstant temperatur på 5-8 grader fx i grøntsagsskuffen i køleskabet. Kartoflerne holder sig dårligt i en lukket plasticpose, her kan de ikke få luft. Bliver kartofler udsat for lys, bliver de grønne, og så skal du ikke spise dem.

Hvis kartofler ligger for varmt, begynder de at spire. Hvis kartoflerne ligger for koldt, udvikler de sukker og bliver søde i smagen.

Kartofler giver god mæthed for få kalorier og kan bidrage til en sund og klimavenlig kost. Især indholdet af C-vitamin, mineraler og kostfibre gør kartoflen til et godt valg. Fødevarestyrelsen anbefaler at lade kartofler (f.eks. kogte eller bagte, med og uden skræl) indgå i kosten flere gange om ugen.



## OPSKRIFT 7



5 personer



30 minutter



Husk at vaske hænder



# Ramen med nudler, forårsløg og bønnespirer

## Ingredienser

2 liter kyllingesuppe (opskrift 3)  
2 hønsebouillonterninger  
Salt og peber  
2 spsk fiskesauce  
½ lime  
1 rød peberfrugt  
4 forårsløg  
250 g fuldkornsnudler  
50 g bønnespirer

## Redskaber

En stor gryde  
En spiseske  
Et skærebræt  
En kniv  
En sigte

# RAMEN

med nudler, forårsløg og bønnespirer



TIP

Ramen kan laves uden  
kyllingesuppe alene på vand  
og bouillonterninger.



## Videotip

Se hvordan du  
udskærer en peberfrugt ↷



### Sådan gør du:

1. Hæld suppen i en gryde og bring den i kog
2. Tilsæt 2 bouillonterninger
3. Smag til med salt, peber, fiskesauce og limesaft
4. Skyl peberfrugt, fjern kernehus og kerner og skær den i tynde strimler
5. Skyl forårsløg, skær top og bund af og skær dem i skiver på skrå
6. Tilsæt nudler, peberfrugt og forårsløg og lad det koge i et par minutter
7. Tilsæt evt. mere vand og bouillonterninger, hvis der er for meget fyld i forhold til suppe
8. Hæld bønnespirer i en sigte og skyl dem - server dem friske som topping på suppen



OPSKRIFT 8



5 personer



20 minutter



Husk at vaske hænder

## Videotip

Se hvordan du slår et æg ud på panden



# PESTO-SPEJLÆG

med ristet rugbrød



## TIP

Pesto holder sig bedre, hvis man dækker overfladen med lidt olie.

# PESTO

## Ingredienser

2 små potter persille  
1 fed hvidløg  
2 dl olie  
1½ dl solsikkekerner, 80 g  
½ citron  
Salt og peber

## Redskaber

Et dl mål  
En høj skål  
En stavblender  
En citronpresser  
En beholder med låg

## Sådan gør du:

1. Skyl persille og fjern de groveste stilke
2. Pil hvidløg
3. Hæld olie, solsikkekerner, hvidløg og persille i en høj skål
4. Blend på livet løs, til du har en cremet pesto uden klumper
5. Pres saft af citronen
6. Smag til med salt, peber og citronsaft
7. Du skal bruge 5 spsk pesto til spejlæggene. Hæld resten af pestoen i en beholder med låg og gem den i køleskabet til opskrift 16

# SPEJLÆG

## Ingredienser

Pesto  
5 æg  
5 skiver rugbrød

## Redskaber

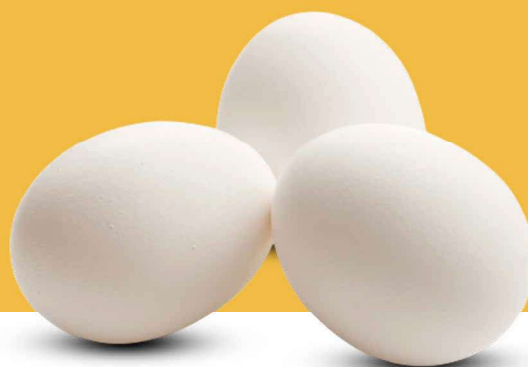
En spiseske  
En pande  
En brødrister

## Sådan gør du:

1. Fordel fem spiseskeer pesto på en kold pande
2. Varm op ved middel varme
3. Slå et æg ud i hver klat pesto - fjern eventuelle skaller med en pincet eller gaffel
4. Steg spejlæggene som du bedst kan lide dem og krydr med lidt salt og peber
5. Rist rugbrød på en brødrister eller pande
6. Server pesto-spejlæg på rugbrød

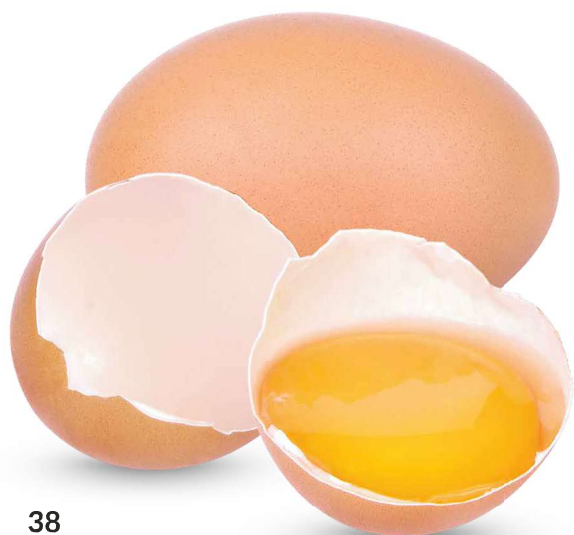


# OM ÆGGET



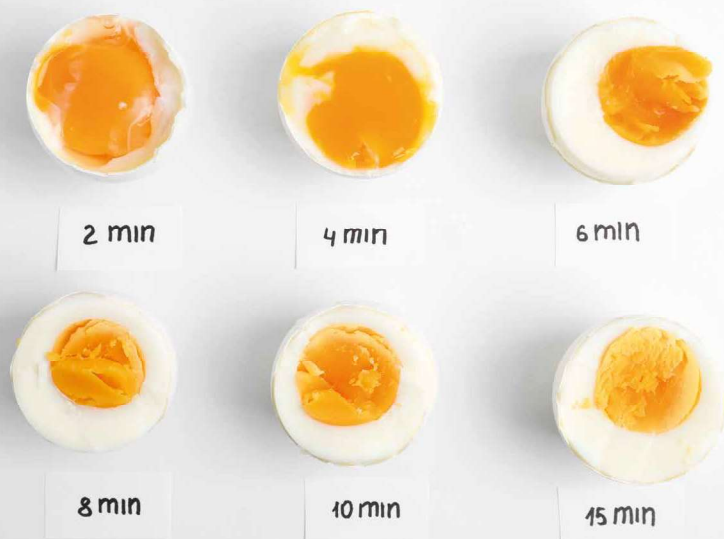
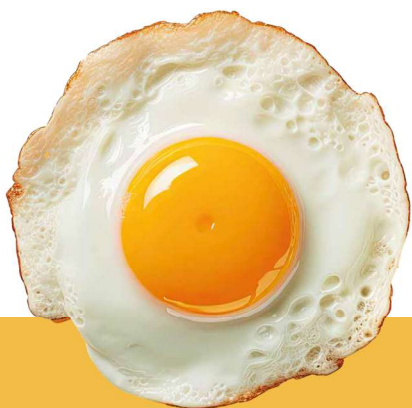
Der er omkring 4,3 millioner ægliggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Det tager lige godt 24 timer at danne et æg. På et år lægger en høne ca. 335-345 æg.

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](http://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. Desuden har æg et klimaaftryk på kun 1,52 CO<sub>2</sub>e pr. kg æg.

Man kan spise æg til morgenmad, frokost, som mellemmåltid eller til aftensmad. Du kan spise ægget hårdkogt, blødkogt, pocheret 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?



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 9A



5 personer



25 minutter



Husk at vaske hænder



# MADVENNER

for mere smag tilføj de gode venner  
til oksekød- abrikos og mango

## KØDSAUCE

### Ingredienser

- 2 tsk olie
- 200 g hakket oksekød, 3-7 % fedt
- ½ tsk salt og lidt peber
- ½ løg
- ½ dåse kidneybønner, 125 g
- 70 g majs, frost eller dåse
- ½ rød peberfrugt
- 1 tsk paprika
- 1 tsk stødt spidskommen
- ½ glas tacosauce, 70 g

### Redskaber

- En teske
- En gryde eller pande med høj kant
- Et skærebræt
- En kniv



**KØDSOVS**

til madpakkewraps



10



### Sådan gør du:

1. Varm olie ved høj varme i en gryde eller pande med høj kant
2. Steg kød til det har skiftet farve, vend jævnligt
3. Tilsæt salt og peber
4. Pil løg og skær det i tern
5. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær den i tern
6. Åbn dåserne med bønner og majs og hæld vandet fra
7. Tilsæt løg, peberfrugt, majs og bønner til kødsaucen og vend godt rundt
8. Tilsæt paprika, spidskommen og tacosauce og varm godt igennem
9. Smag til med salt og peber

≡ TIP ≡

Rester af kødsaucen kan gemmes og bruges i fx cannelloni



## OPSKRIFT 9B



5 personer



20 minutter



Husk at vaske hænder



# MADPAKKEWRAPS

## Ingredienser

- 10 fuldkornstortillas, 620 g
- 1 pose babyspinat, 75 g
- 10 skiver ost, 200g
- 5 store tomater
- 1 spsk olie
- Kødsauce (opskrift 9A)

## Redskaber

- Et skærebræt
- En kniv
- Køkkenrulle
- En spiseske
- En pande
- En bagerist
- 10 kaffefiltre

## Sådan gør du:

1. Læg tortillas på et skærebræt
2. Skær et snit fra centrum og ud til kanten
3. Skyl babyspinat og dup tør i køkkenrulle
4. Læg babyspinat på  $\frac{1}{4}$  af tortillas
5. Læg ost på den næste fjerdedel
6. Skyl og tør tomater og skær dem i skiver
7. Læg 3 skiver tomat på den næste fjerdedel
8. Læg 3 spsk kødsauce på den sidste fjerdedel
9. Fold tortillas sammen om fyldet, start med babyspinat over ost
10. Varm olie på en pande ved god varme
11. Steg tortillas 3-4 minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde
12. Tag dem af og lad dem køle af på en bagerist
13. Læg hver wrap i et kaffefilter

# MADPAKKEWRAPS

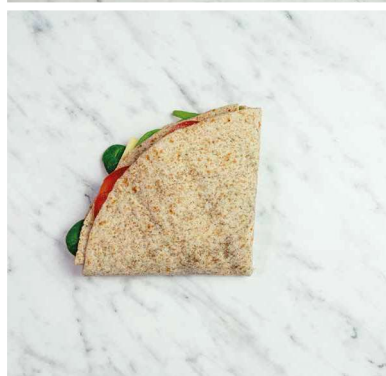
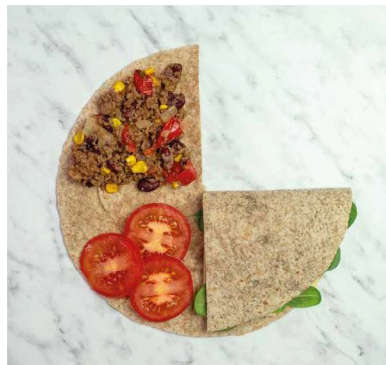
med gnavgrønt



## FUN FACT

Du kan gro dine egne tomater ved at skære en skive af den tomat, du bedst kan lide.

Læg tomatskiven i en potte med jord og drys jord over skiven, så den er dækket. Stil potten lunt, men ikke i direkte sol. Vand ofte og inden længe vil du have din helt egen tomatplante.



# Gnavegrønt

## Ingredienser

- 5 gulerødder
- 1 agurk

## Redskaber

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En kniv

## Sådan gør du:

1. Skræl eller skrub gulerødder og skær dem i stave
2. Skyl agurk og skær den i stave



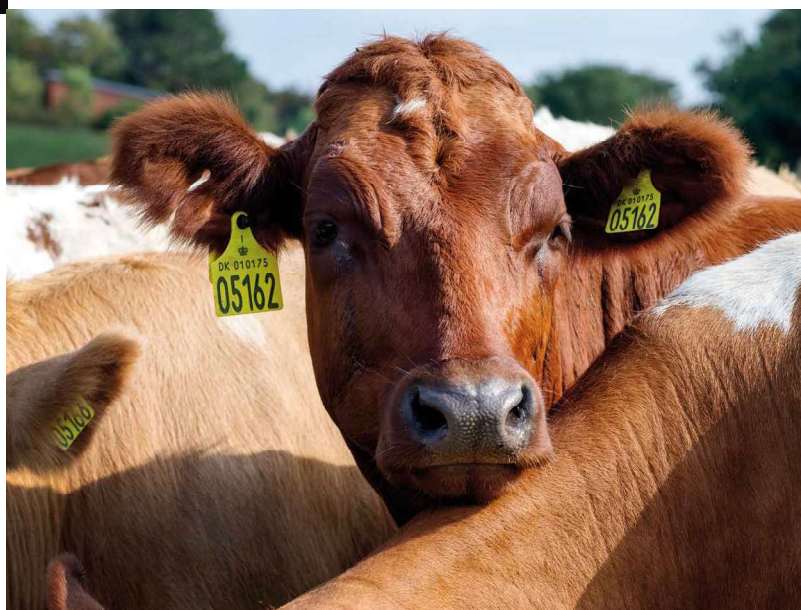
# OM KOEN



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



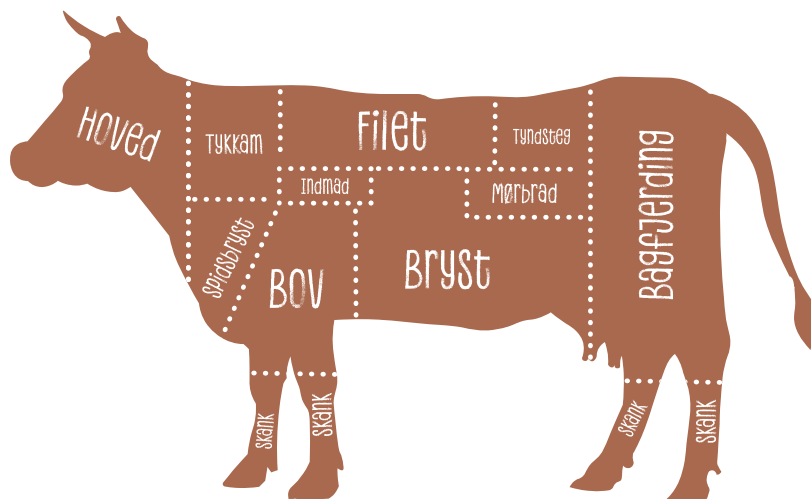
Nogle køer er bedst til at give mælk. De kaldes malkekøer, det er fx Dansk Holstein eller Jersey. De fleste malkekøer i Danmark bliver slagtet, når de har givet mælk i 3-4 år, fordi de producerer mindre mælk med alderen. På den måde får vi mest mulig glæde af dyrets ressourcer.



## Koen har personnummer

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.



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.



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. Kød i et måltid bidrager til, at jern fra de andre dele af måltidet - f.eks. bælgfrugter og grøntsager - optages bedre. Denne mekanisme kaldes kødfaktoren.

## OPSKRIFT 10



5 personer



30 minutter



Husk at vaske hænder

# CHOKOSPREAD

med sorte bønner og sprøde rugbrødshapsere



## CHOKOSPREAD

### Ingredienser

- 2 spsk kokosolie
- 1 dåse sorte bønner, 250 g
- 200 gram friske dadler
- 4 spsk kakaopulver
- 1 dl vand
- 1 knivspids salt

### Redskaber

- En spiseske
- En lille gryde
- Et skærebræt
- En lille kniv
- En sigte
- En høj skål
- En stavblender
- En skål

### Sådan gør du:

1. Smelt kokosolie i en lille gryde ved middel varme
2. Hæld bønner i en si og skyl dem med koldt vand
3. Fjern sten fra dadler og skær dem i mindre stykker
4. Hæld bønner, dadler, kakaopulver, kokosolie, salt og vand i en høj skål
5. Blend med en stavblender, til massen er sammenhængende og klistret  
- tilsæt evt. lidt mere vand, hvis massen er meget fast
6. Hæld chokospread i en skål



≡ TIP ≡

Du kan også udskifte bønnerne med kikærter og tilføje et par dråber hasselnøddearoma.



# RUGBRØDShapsere

## Ingredienser

5 skiver rugbrød  
1 spsk olie

## Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
En teske  
En pande

## Sådan gør du:

1. Skær hver skive rugbrød i 3-4 stave
2. Varm olie på en pande ved god varme
3. Steg rugbrødsstave på begge sider, til de er gyldne og sprøde
4. Tag dem af og læg dem på et stykke køkkenrulle
5. Dyp rugbrødsstave i chokospread – mums!



## OPSKRIFT 11



5 personer



15 minutter  
+ 30 min. i ovnen



Husk at vaske hænder

# BAGT HAVREGRØD

med hakkede mandler



## TIP

Brug en brødkniv med takker, når du hakker mandler eller nødder.

Så springer de ikke af brættet.

# Bagt havregrød med hakkede mandler

## Ingredienser

- 4 ½ dl havregryn
- ½ tsk vaniljesukker
- 2 tsk kanel
- 1 tsk bagepulver
- 1 spsk honning eller sirup
- 2 spsk peanutbutter
- ½ tsk salt
- 1 stort æg
- 3 ½ dl mælk
- ½ pose mandler, 50 g

## Redskaber

- En skål
- Et dl mål
- En teske
- En spiseske
- En røreske
- En skål
- En gaffel
- Et skærebræt
- En stor kniv

## Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft
2. Hæld havregryn, vaniljesukker, kanel, bagepulver, honning, smør, peanutbutter og salt i en skål
3. Rør det godt sammen og hæld det i et ovnfast fad
4. Pisk æg og mælk sammen med en gaffel og hæld det over havregrynsmassen
5. Hak mandlerne groft og drys dem ovenpå
6. Bag massen i ovnen i 20-30 minutter til toppen er gylden og grøden har sat sig
7. Server grøden varm eller afkølet





5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder



## RIS OG QUINOA

### Ingredienser

2 dl ris  
2 dl quinoa  
1 tsk salt

### Redskaber

En sigte  
Et dl mål  
En teske  
To gryder

### Sådan gør du:

1. Hæld ris i en sigte og skyl grundigt
2. Kog ris i rigeligt vand, se kogetid på pakken
3. Hæld overskydende vand af, når risen er færdigkogt
4. Kog quinoa efter anvisning på pakken
5. Lad begge dele stå i gryderne
6. Bland evt. ris og quinoa lige inden servering



# Karrygryde

## Ingredienser

---

- 1 løg
- 1 mørbrad af gris
- 1 spsk olie
- 1½ spsk karry
- 1 pakke cocktailpølser, 100 g
- 1 dåse kokosmælk, ikke light, 400 g
- 1 spsk majsstivelse
- Salt og peber

## Redskaber

---

- |               |              |
|---------------|--------------|
| Et skærebræt  | En gryde     |
| En skarp kniv | Et glas      |
| En teske      | En lille ske |
| En spiseske   |              |

# Toppings

## Ingredienser

---

- 1 peberfrugt
- 4 gulerødder, 400 g
- 50 g peanuts
- Evt. lidt persille

## Redskaber

---

- Et skærebræt
- En kniv
- En kartoffelskræller
- 3 små skåle

## Sådan gør du:

1. Pil løg og skær det i tern
2. Fjern sølvsenen på mørbraden og skær den i tern, 3x3 cm
3. Varm olie i en gryde ved god varme
4. Tilsæt karry og lad den 'brænde af'
5. Tilsæt løg og mørbrad og steg 3-4 minutter til det er gyldent
6. Tilsæt kokosmælk og 2 dl vand
7. Skru ned til svag varme og lad det simre i 10 minutter
8. Tilsæt pølser, rør rundt og varm godt igennem
9. Bland majsstivelse og 2 spsk vand i et glas. Jævn sovsen, mens den koger
10. Smag til med salt og peber



## Sådan gør du:

1. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær den i tern
2. Skræl eller skrub gulerødder og skær dem i skiver
3. Fordel peberfrugter, gulerødder og peanuts i små skåle
4. Server som ristaffel, pynt evt. med lidt persille

# OM GRISEN



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



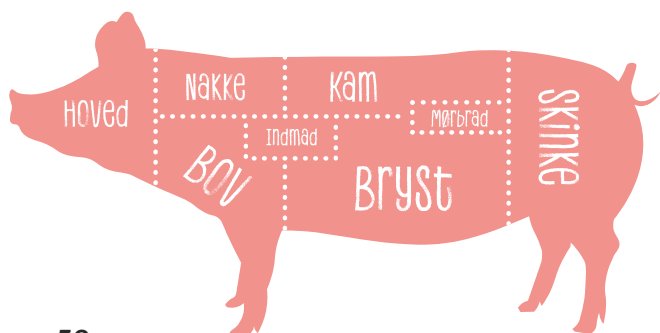
## Sikke noget griseri

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.

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.

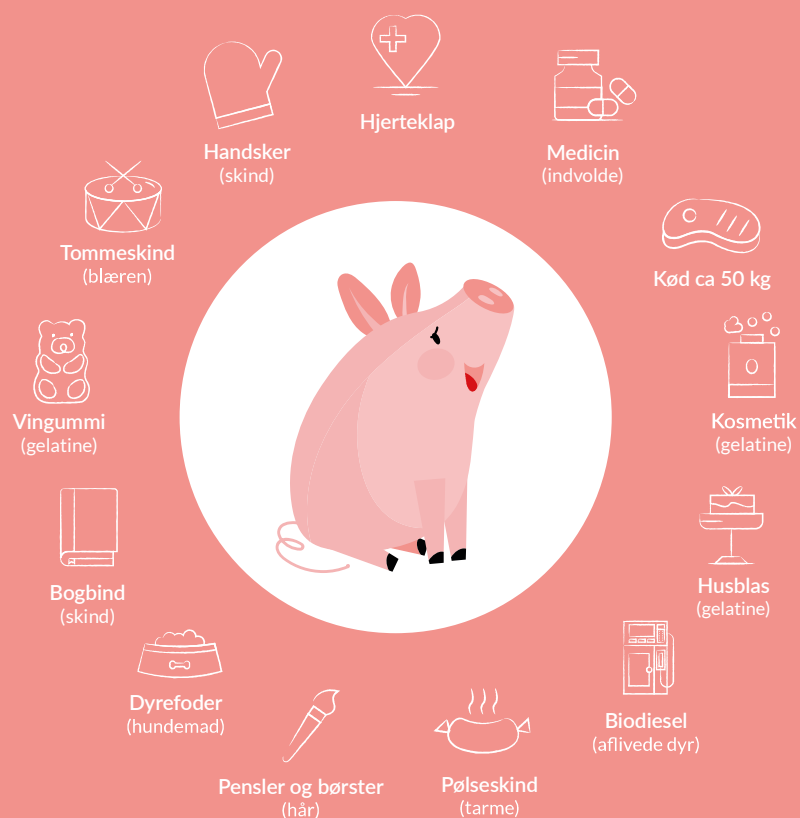


Meget grisekød er ligeså magert som kyllingekød. Det gælder fx mørbrad, schnitzel og koteletter uden fedtkant. Det er vigtigt for den gode smag og saftigheden, at kød med lavt indhold af fedt steges i kort tid - det må gerne være svagt lyserødt i midten. Velbekomme.



I den danske produktion af grise er der stort fokus på at reducere klimaaftrykket. 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 klimaaftrykket fra kylling og grisekød til hinanden. Og de hører begge til de kødtyper, der har et lavere klimaaftryk.



## Alle dele af grisen bliver brugt.

Selv i vingummi kan du finde gris, da gelatine, som gør vingummiet blødt laves bl.a. af grisens hud.

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?



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

## OPSKRIFT 13A



5 personer



30 minutter



Husk at vaske hænder



# NACHOS

med bønnemes og tomatsalsa



## FUN FACT

Vidste du, at retten "nachos" er opkaldt efter en mexicansk mand ved navn Ignacio Anaya. I 1943 fandt han på at drysse revet ost og jalapeños hen over et fad tortillachips og derefter varme det i ovnen. Retten serverede han på sin restaurant, og da hans kælenavn var Nacho, kaldte han retten for "Nachos Especiales" and the rest is history.



## TORTILLACHIPS

### Ingredienser

- 4 fuldkornstortillas
- 2 spsk olie
- 1 tsk salt

### Redskaber

- Bagepapir
- To bageplader
- En saks
- En spiseske
- En teske
- En bagepensel

### Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Læg bagepapir på to bageplader
3. Klip tortillas i trekanter og fordel stykkerne på bagepladerne
4. Pensl dem med olie og drys salt
5. Bag dem i ovnen i ca. 10 minutter, til de er gyldne og sprøde.



5 personer



30 minutter.



Husk at vaske hænder



# BØNNEMOS

## Ingredienser

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk olie
- 1 tsk stødt koriander
- 1 tsk stødt spidskommen
- 1 dåse sorte bønner, 250 g
- Salt og peber

## Redskaber

- Et skærebræt
- En kniv
- En hvidløgspresser
- En teske
- En pande
- En pandespatel
- En høj skål
- En stavblender

## Sådan gør du:

1. Pil løg og skær det i tern
2. Pil hvidløg og pres det i en hvidløgspresser
3. Varm olie på en pande ved god varme og steg løg og hvidløg
4. Tilsæt koriander og spidskommen - lad det stege et par minutter
5. Hæld de sorte bønner i en sigte og lad vandet løbe fra
6. Hæld bønner på panden, skru lidt ned og lad det stege i 4-5 minutter
7. Hæld bønnemassen i en høj skål og blend med en stavblender til massen er ensartet
8. Smag til med salt og peber

BØNNEMOS, TOMATSALSA OG DRESSING

til nachos



# Tomatsalsa

## Ingredienser

3 tomater  
2 forårsløg  
½ potte persille  
½ tsk olie  
Salt og peber

## Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
En skål  
En røreske

## Sådan gør du:

1. Skyl tomater og skær dem i små tern
2. Skyl forårsløg, skær top og bund af og skær dem i skiver
3. Skyl og tør persille og hak den fint
4. Bland tomater, forårsløg og persille med lidt olie
5. Smag til med salt og peber

# Dressing

## Ingredienser

1 fed hvidløg  
1 citron  
3 spsk olivenolie  
Salt og peber

## Redskaber

En hvidløgspresser  
En kniv  
Et skærebræt  
En citronpresser  
En lille skål  
En lille røreske

## Sådan gør du:

1. Pil og pres hvidløg i en hvidløgspresser
2. Halver citron og pres saften af
3. Bland citronsaft, hvidløg og olie
4. Smag til med salt og peber
5. Hæld dressing over tomatsalsaen



## OPSKRIFT 14



5 personer



10 minutter  
+ 15 min. til afkøling



Husk at vaske hænder



# HJEMMELAVET FRUGTYOGHURT

med sprød topping



# FRUGTYOGHURT

## Ingredienser

- 1 pose skovbær fra frost, 200 g
- 2 tsk honning
- 3 tsk sukker
- ½ dl vand
- 1 liter yoghurt naturel, 1,5 % fedt

## Redskaber

- En gryde
- En teske
- Et dl mål
- En røreske
- En skål

## Sådan gør du:

1. Hæld skovbær, honning, sukker og vand i en gryde, rør rundt
2. Varm op ved middel varme, rør jævnligt i gryden
3. Blandingen er færdig, når den er kogt ind og ligner en tyk kompot - det tager ca. 15 minutter
4. Hæld kompotten i en skål og lad den køle helt af
5. Rør frugtkompot i yoghurten



# TOPPING

## Ingredienser

- 1 dl mandler
- 3 spsk honning eller sirup
- 2 dl havregryn
- En knivspids salt

## Redskaber

- Et skærebræt
- En stor kniv
- Et dl mål
- En spiseske
- En lille skål
- En pande
- En pandespatel
- En skål

## Sådan gør du:

1. Hak mandler groft
2. Varm en pande ved middel varme
3. Rør 1 spsk vand i honningen
4. Hæld havregryn, mandler, honning og salt i panden
5. Lad blandingen stege stille og roligt, til den er gylden og sprød
6. Hæld den i en skål og lad den køle af

# OM MÆLKEN



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

Mælk indeholder calcium, protein og fosfor, som er nødvendige for børns normale vækst og knogleudvikling. Et stort glas mælk dagligt som en del af en varieret kost og sund livsstil er tilpas.

## De officielle anbefalinger

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.



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 70.000 børn hver dag skolemælk. På skolemælk.dk kan du finde inspiration til madpakken og på Skolemælks læringsunivers, Edutainmenthuset, finder du lærerige og sjove undervisningsmaterialer, konkurrencer med fede præmier til klassen og meget mere.



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



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.

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 det selv ved at ryste fløde i en meljævner - eller i en tom skolemælkskarton!

# OPSKRIFT 15A



5 personer



45 minutter  
+ 25 min. i ovnen



Husk at vaske hænder

# GRØNTSAGSFYLD

til cannelloni



## Videotip

Se hvordan du hakker  
et løg





# Fyld

## Ingredienser

- 1 løg
- 1 aubergine
- 1 squash
- 200 g grønne rester fra ugens retter (f.eks. gulerødder, tomater, forårsløg)
- 2 spsk olie
- ½ pakke salatost, helst Puck
- 400 g lasagneplader, helst friske
- 1 tsk tørret timian

## Redskaber

- Et skærebræt
- En kniv
- En spiseske
- En gryde
- En røreske
- En lille skål
- En mellemstor skål
- Et ovnfast fad

## Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Pil løg og skær det i tern
3. Skyl aubergine og squash og skær dem i små tern
4. Varm olie i en gryde ved god varme
5. Steg aubergine og squash 5-7 minutter til de er faldet sammen
6. Skyl/rens de grønne rester, skær dem i tern og kom dem i gryden
7. Varm det hele godt igennem nogle minutter
8. Hæld fyldet i en skål
9. Smuldr salatosten og bland den i fyldet.
10. Læg lasagnepladerne i en skål med vand i et par minutter
11. Læg ca. 1 spsk fyld på hver lasagneplade og rul dem sammen
12. Læg dem med samlingen nedad på en række i et ovnfast fad
13. Gå videre til opskrift 15B





5 personer



45 minutter  
+ 25 min. i ovnen



Husk at vaske hænder



# Tomatsauce

## Ingredienser

- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 2 tsk olie
- 1 dåse flåede, hakkede tomater, 400 g
- 1 tsk tørret oregano
- 1 pose revet mozzarella, 140 g

## Redskaber

- Et skærebræt
- En kniv
- En teske
- En pande
- En røreske

## Sådan gør du:

1. Pil løg og hvidløg og skær dem i små tern
2. Varm olie på en pande ved god varme
3. Steg løg og hvidløg til de er gyldne
4. Tilsæt hakkede tomater og oregano, rør rundt
5. Smag til med salt og peber
6. Hæld saucen over cannelloni og top med revet ost
7. Bag cannelloni i 25 minutter

CANNELLONI

med tomat sauce, -salat og dressing





# Tomatsalat

## Ingredienser

4 tomater  
1 rødløg  
Lidt basilikumblade

## Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
Et fad

### Sådan gør du:

1. Skyl tomater, skær dem i skiver og læg dem på et fad
2. Pil rødløg og skær dem i tynde ringe
3. Læg løgringe ovenpå tomaterne
4. Skyl og tør basilikum.
5. Hak nogle af bladene fint
6. Drys hele og hakkede blade over salaten

# Dressing

## Ingredienser

1 fed hvidløg  
1 citron  
3 spsk olie  
1 tsk salt og lidt peber

## Redskaber

En hvidløgspresser  
En citronpresser  
Et skærebræt  
En kniv  
En spiseske  
En teske  
En lille skål  
En lille røreske

### Sådan gør du:

1. Pil og pres hvidløg
2. Halver citron og pres saften af
3. Bland citronsaft, olie og hvidløg, smag til med salt og peber
4. Smag til med salt og peber
5. Hæld dressing over salaten

## OPSKRIFT 16



5 personer



20 minutter.  
+ 30 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



# DEJ

## Ingredienser

4 dl vand  
½ pakke gær, 25 g  
1 dl olie  
1 tsk salt  
1½ dl grahamsmel  
6 dl hvedemel

## Redskaber

En stor skål  
Et dl mål  
En røreske  
En teske  
Bagepapir  
Et ovnfast fad, 20x30 cm

## Sådan gør du:

1. Hæld vand i en stor skål og rør gær ud heri
2. Tilsæt olie og salt
3. Rør/ælt mel i lidt efter lidt, dejen skal være ret klistret.
4. Ælt godt - evt. på røremaskine 5-8 minutter
5. Læg bagepapir i et ovnfast fad
6. Bred dejen ud heri - dryp evt. lidt olie på hænderne, så er det nemmere at sprede dejen ud
7. Lad dejen hæve lunt og tildækket i ca. 1 time

# FOCACCIA





## TIP

Skal du have mange gæster kan opskriften fordobles og bages i ovns bradepande



# Topping

## Ingredienser

3 fed hvidløg	50 g oliven
2 kviste frisk rosmarin	½ dl olie
5 cherrytomater	1 tsk flagesalt eller groft salt
½ rødløg	

## Redskaber

Et skærebræt
En kniv
Et dl mål
En bagerist

## Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Pil hvidløg og skær dem i aflange tynde strimler
3. Skyl og tør rosmarin, skrab nålene af
4. Skyl cherrytomater og halver dem
5. Pil løg og skær det i tynde skiver på langs
6. Skær oliven i skiver
7. Hæld olie over dejen og tryk fingrene ned i dejen, så der bliver fordybninger
8. Tryk hvidløg, tomater, oliven, løgskiver og rosmarinstilke ned i dejen, så der bliver et flot blomstermønster
9. Drys med rosmarinnåle og salt og bag brødet midt i ovnen 25-30 minutter
10. Lad det køle af på en bagerist
11. Server evt. focaccia med pesto (opskrift 8)

## OPSKRIFT 17



5 personer



20 minutter  
+ 45 min. i ovnen



Husk at vaske hænder



# GRØNTSAGSFAD

med Ingrid ærter



# Grøntsagsfad

## Ingredienser

300 g kartofler  
1 gul peberfrugt  
1 rød peberfrugt  
1 squash  
400 g Ingrid ærter, udblødte  
2 fed hvidløg  
½ spsk paprika  
½ spsk karry  
½ spsk stødt spidskommen  
2 tsk salt og lidt peber  
2 spsk olie  
2 dl vand

## Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
En hvidløgspreser  
En spiseske  
En teske  
Et ovnfast fad  
En røreske  
Et dl mål

## Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skrub kartofler og skær dem i mindre i stykker
3. Skyl peberfrugter, fjern kerner og skær dem i stykker
4. Skyl squash og skær den i tern
5. Pil og pres hvidløg
6. Hæld alle grøntsagerne i et ovnfast fad og bland dem med Ingrid ærter og hvidløg
7. Tilsæt krydderier, olie og vand og bland det godt sammen.
8. Bag fadet i ovnen i ca. 45 minutter



Tørrede Ingrid ærter skal udblødes i 8-10 timer. Til 400 g udblødte ærter skal bruges 200 g tørrede. Kasser udblødningsvandet.

## OPSKRIFT 18



20 stk.



20 minutter  
+ 15 min. i ovnen



Husk at vaske hænder



# MÜSLIBARER

## Ingredienser

60 g mandler  
35 g hasselnødder  
60 g havregryn  
35 g sesamfrø  
50 g kokosmel  
25 g chiafrø  
50 g rosiner  
125 g glukosesirup eller  
kondenseret mælk

## Redskaber

En køkkenvægt      En røreske  
Et skærebræt      En lille gryde  
En stor kniv      Bagepapir  
En skål      En ovnfast 20 x 30 cm



# MÜSLIBARER

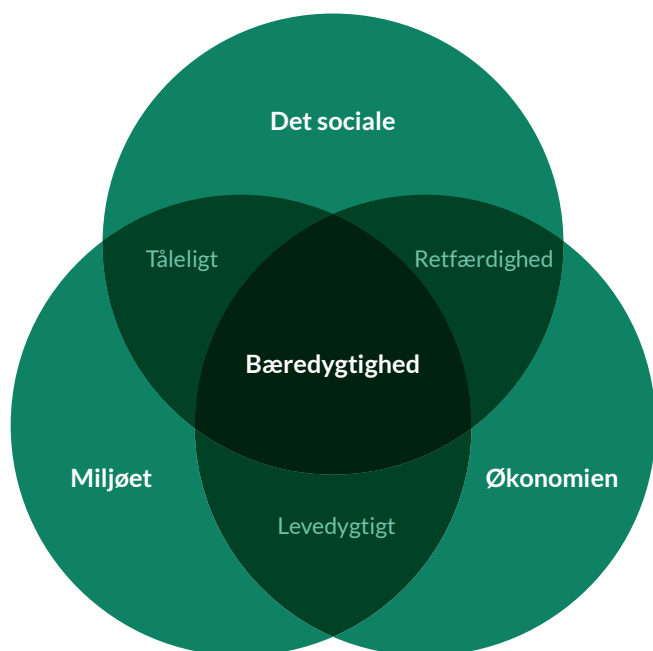


### Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 150 grader varmluft
2. Vej alle ingredienserne af
3. Hak mandler og hasselnødder fint
4. Bland alle ingredienserne sammen (undtagen glukosesirup) i en skål
5. Hæld glukosesirup i en gryde og varm op ved middel varme
6. Hæld glukosesirup i de tørre ingredienser, rør det godt sammen
7. Beklæd en ovnfast form med bagepapir og tryk massen ud i formen
8. Bag massen i ca. 15 minutter, indtil den er blevet gylden på toppen
9. Tag formen ud af ovnen og lad massen køle helt af
10. Skær små barer ud af massen



# OM BÆREDYGTIGHED



Bæredygtighed handler både om vores påvirkning af natur og miljø, om at det hele hænger sammen økonomisk og om, at vi har det godt socialt.

Elementerne spiller sammen og det, der er godt for det ene, er ikke nødvendigvis godt for det andet. Det er også svært at måle bæredygtighed, og også derfor er det svært at leve bæredygtigt.

En af de ting, vi hver især kan gøre noget ved, og som har betydning for bæredygtighed, er at begrænse vores madspild.

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



“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



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 på emballagen.

# Sådan lever du mere bæredygtigt

## SKYEN



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.

## OVNEN



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



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.

## MADSPILD



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

### Flere tips til at leve mere bæredygtigt:

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

# DAGENS OPLEVELSER

Mandag



Hvilken mad har du lavet i dag? - Og hvordan smagte det?

Hvad har du lavet udover madlavning?

Hvad har du lært og har du smagt noget nyt?

## DAGENS 3 HURTIGE

Hvilken farve kartofler skal du IKKE spise?

Grøn

Blå

Lilla

Hvornår kom kartoflen til Danmark?

1500-tallet

1700-tallet

1900-tallet

Hvem er gode madvenner med mørk chokolade?

Bananer

Ris

Æg

# DAGENS OPLEVELSER

Tirsdag



Hvilken mad har du lavet i dag? - Og hvordan smagte det?

Hvad har du lavet udover madlavning?

Hvad har du lært og har du smagt noget nyt?

## DAGENS 3 HURTIGE

Fra hvilket land kommer pommefrites?

USA

Frankrig

Belgien

Hvad dypper man fisk i for at panere den?

Vand og ris

Æg og rasp

Mælk og honning

Hvilken måned er mørksej i sæson?

Januar

April

Hele året

# DAGENS OPLEVELSER

onsdag



Hvilken mad har du lavet i dag? - Og hvordan smagte det?

Hvad har du lavet udover madlavning?

Hvad har du lært og har du smagt noget nyt?

## DAGENS 3 HURTIGE

Hvor mange kilo foder æder en malkeko om dagen?

- Ca. 40 kg       Ca. 60 kg       Ca. 100 kg

Hvad kan forlænge holdbarheden på pesto?

- Stille det under sengen       Dække overfladen med olie       Hælde kikærter på toppen

Hvilket dyr stammer koen, som vi kender den i dag, fra?

- Uroksen       Mammутten       Sabletigeren

# DAGENS OPLEVELSER

Torsdag



Hvilken mad har du lavet i dag? - Og hvordan smagte det?

Hvad har du lavet udover madlavning?

Hvad har du lært og har du smagt noget nyt?

## DAGENS 3 HURTIGE

Hvad gør man ved en mørbrad, når man skærer fedt og sener væk?

- Pudser den af     Nusser den fin     Vasker den ren

Hvor lang tid tager det for hønen at danne et æg?

- 12 timer     24 timer     36 timer

Hvad hed manden, retten "Nachos" er opkaldt efter?

- Ignacio     Cocio     Nacco

# DAGENS OPLEVELSER

fredag



Hvilken mad har du lavet i dag? - Og hvordan smagte det?

Hvad har du lavet udover madlavning?

Hvad har du lært og har du smagt noget nyt?

## DAGENS 3 HURTIGE

Hvad siger man frugtblandingen skal i gryden for at blive tyk?

- Koge over       Koge ind       Sættes over

Hvor meget mælk anbefales børn fra 10 år at drikke om dagen?

- 250-350 ml       500 ml       1 l

Hvordan spreder man nemmere dejen ud i et fad?

- Med en kage-  
rulle       Med lidt olie  
på fingrene       Ved at puste  
til den

## Om Madskoler

Madskoler er en sommerferieaktivitet for børn mellem 8 og 12 år.

## MADSKOLER



På Madskoler får børn og unge viden om sund mad, kost og motion på en sjov, lærerig og aktiverende måde, så børnene har lyst til at fortsætte det, de har lært, når Madskoler slutter. Og hvem ved - måske kommer de hjem med inspiration til forældrene!

Madskoler arrangeres af 4H i et ikke-kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000.

## Om 4H

4H er en landsdækkende børne- og ungdomsorganisation med praktiske og frivillig-drevne aktiviteter, der tager udgangspunkt i natur, dyr og mad. Fx arrangerer 4H madhold rundt om i landet, hvor børnene efter Madskoler kan fortsætte i køkkenet.



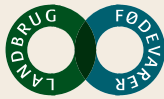
4H står for den lokale koordinering af Madskoler, hvilket i praksis betyder, at det er 4H's konsulenter, der står for opgaver som fx at sikre adgang til skoler samt rekruttere, samle og klæde de frivillige madskoleinstruktører på. Selve gennemførelsen af Madskoler sker af frivillige organiseret under 4H.

## Om Landbrug & Fødevarer

Landbrug & Fødevarer er en erhvervsorganisation for landbruget, fødevarer- og agroindustrien.

Landbrug & Fødevarers medlemmer repræsenterer hele værdikæden fra jord til bord, altså fra dem, der producerer fødevarerne over dem, der forarbejder dem, til dem, der forhandler, tilbereder og spiser dem.

Mad har indflydelse på vores sundhed. Landbrug & Fødevarer ønsker at bidrage til at børn opnår viden og kundskaber om fødevarer, som de kan tage med sig ind i voksenlivet. Derfor er Madskoler en vigtig aktivitet for Landbrug & Fødevarer.



## Om REMA 1000

Discount med holdning er overskriften for REMA 1000s arbejde med samfundsansvar. Grundlæggende betyder Discount med holdning, at varerne sælges til lav pris, men med klare holdninger og krav til varernes kvalitet og indvirkninger på dyr, mennesker og miljø.

Sunde holdninger til kost og motion er nogle af de vigtigste fokusområder i REMA 1000. Ønsket er at bidrage til, at børn og unge lærer om gode fødevarer, og hvordan man tilbereder dem – kombineret med god madhygiejne og motion. Derfor er REMA 1000 indgået i samarbejdet om Madskoler i Danmark.



Madbogen 2024 er udarbejdet i samarbejde med Mambeno

Mambeno er stiftet med et mål om at gøre planlægning, indkøb, madlavning og madpakkesmøring lidt nemmere for børnefamilier med fart på. Der er fokus på mad med grøntsager, som børn gider at spise, mindre madspild og den gode oplevelse i køkkenet, også med børnene.

Madplanerne fra Mambeno laves med udgangspunkt i REMA 1000s ugentlige tilbudsavis, og der tages hver uge højde for at minimere madspild.



## På Madskoler tager børnene grydeskeen i egen hånd. FOKUS på Madskoler er at skabe sjove og lærerige oplevelser med mad for børnene.

Madskoler arrangeres af børne- og ungdomsorganisationen 4H i et ikke kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000.

Gennemførelsen af Madskoler er kun mulig på grund af de fantastiske frivillige Madskoleinstruktører i 4H og opbakningen fra vores sponsorer.

Tak til jer alle sammen for at være med til at sikre børnene inspirerende oplevelser med mad og madlavning!

I 4H arrangerer frivillige året rundt sjove og lærerige aktiviteter for børn og unge – og det har de gjort i 100 år!

Hos 4H får børn ansvar og får lov til selv at prøve kræfter med alt fra grøntsagsdyrkning og madlavning til dyrepasning og bål.

4H tror på "learning by doing" og skaber selvstændige børn og unge, der ved, hvor maden kommer fra.

Har du lyst til flere fantastiske oplevelser i 4H, så står vi klar.

