

UGE 42 - 2025

OPSKRIFTER



  3 dage med  
MADSKOLER

Indholdsfortegnelse

MANDAG: FULDKORN

Opskrift 1	Sæsonens frugt - æbler.....	2
Opskrift 2A	Fuldkornspizza - dej.....	3
Opskrift 2B	Fuldkornspizza - fyld.....	4
Opskrift 2C	Råkost.....	5
Opskrift 3A	Chokospread.....	6
Opskrift 3B	Sprøde rugbrødshapsere.....	7

TIRSDAG: KÅL

Opskrift 4A	Frikadeller	8
Opskrift 4B	Stuvet spidskål.....	9
Opskrift 4C	Grov kartoffelmos.....	10
Opskrift 5	Æggemuffins med hytteost og grønkål.....	11

ONSDAG: ÆG

Opskrift 6	Røræg med tomat og ristet rugbrød.....	12
Opskrift 7A	Havregrødspandekager.....	13
Opskrift 7B	Æblemos.....	14
Opskrift 8	Pærestykker og gulerodsstave.....	15
Opskrift 9	Boller med smør.....	16

DAGENS OPLEVELSER

Mandag.....	17
Tirsdag.....	18
Onsdag.....	19

Sæsonens frugt - æbler

 Tid: 10 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

5 æbler (gerne forskellige slags)

Redskaber

En stor kniv
Et skærebræt

SÅDAN GØR DU

1. Skyl æbler i koldt vand
2. Fjern kernehus
3. Skær i mundrette stykker

Fuldkornspizza - dej

 Tid: 90 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

3 dl vand
25 g gær
1 tsk salt
1½ spsk olie
300 g hvedemel
150 g fuldkorns- eller grahamsmel

Redskaber

En gryde
En skål
En grydeske
En teske
En spiseske
En køkkenvægt
Et viskestykke

SÅDAN GØR DU

1. Varm vandet op i en gryde til det er lillefinger-lunt
2. Hæld vand i skålen
3. Smuldr gæren i vandet og rør til den er opløst
4. Tilsæt salt og olie
5. Rør mel i lidt ad gangen
6. Ælt til dejen er glat og smidig
7. Lad dejen hæve en time under et viskestykke, et lunt sted
8. Imens dejen hæver laves fyld - se opskrift 2b

Fuldkornspizza – fyld

 Tid: 90 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

2 løg
2 gulerødder
1 fed hvidløg
1 dåse flåede tomater
Salt og peber
1 squash
3 tomater
Lidt hvedemel
Dej fra opskrift 2A
150 g reven mild ost 17%
2 tsk oregano, tørret

Redskaber

En kniv
Et skærebræt
En kartoffelskræller
En hvidløgspresser
En gryde
En grydeske
Evt. en stavblender
En kagerulle
Et stykke bagepapir
En bageplade

SÅDAN GØR DU

1. Pil og hak løg fint
2. Skræl gulerødder og skær i små tern
3. Pil og pres hvidløg
4. Hæld flåede tomater i en gryde sammen med løg, gulerødder og hvidløg
5. Kog tomatsaucen uden låg i ca. 10 minutter – rør jævnligt, saucen skal være tyktflydende
6. Smag saucen til med salt og peber
7. Blend evt. saucen med en stavblender
8. Skyl squash og tomat og skær i tynde skiver
9. Tænd ovnen på 225 grader almindelig ovn
10. Drys lidt mel på bordet
11. Hæld dejen ud på bordet og rul den ud til en cirkel på ca. 35 cm i diameter eller til den passer til en bageplade
12. Læg pizzabunden over på en bageplade med bagepapir
13. Smør tomatsauce på pizzabunden og drys med ost
14. Læg squash og tomatskiver ovenpå
15. Drys med oregano, salt og peber
16. Bag pizzaen i ca. 15 minutter

Råkost

 Tid: 15 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

300 g gulerødder

1 stort æble

½ citron

50 g rosiner

Redskaber

En kartoffelskræller

En kniv

Et skærebræt

Et rivejern

En lille skål

En stor skål

En grydeske

SÅDAN GØR DU

1. Skyl og skræl gulerødder
2. Skyl æble og fjern kernehus
3. Riv æble og gulerod groft på et rivejern
4. Pres saften fra citron af i en lille skål
5. Bland revet æble, gulerod, citronsaft og rosiner i en stor skål

Chokospread

 Tid: 30 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

2 spsk kokosolie
1 dåse sorte bønner
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 dadlerne 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 vand, hvis massen er meget fast
6. Hæld chokospread i en skål – spises med rugbrødshapsere

Sprøde rugbrødshapsere

 Tid: 30 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

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 – lad dem køle lidt af
5. Dyp rugbrødsstave i chokospread – mums!

Frikadeller

 Tid: 50 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

300 g hakket gris og kalv, 8-12% fedt
1 stort løg
1 spsk paprika
2 tsk salt
1/4 tsk peber
1 spsk sød sennep
2 gulerødder, 150 g
2 æg
2 dl havregryn, grovvalsed
2 dl minimælk

Til stegning

1½ spsk smør og olie

Redskaber

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

SÅDAN GØR DU

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

Stuvet spidskål

 Tid: 30 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

1 spidskål
2 løg
1-1½ dl mælk
Salt og peber

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
En gryde

SÅDAN GØR DU

1. Skyl kålen
2. Fjern de yderste blade, hvis de er bløde
3. Snit kålen
4. Pil løg og skær i tern
5. Kom kål, løg og mælk i en gryde ved god varme
6. Vend jævnligt kålen, til den er mør og der kun er lidt væske tilbage
7. Smag til med salt og peber

Grov kartoffelmos

 Tid: 30 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

1 kg kartofler
1½ dl mælk
50 g smør
Salt og peber

Redskaber

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
En gryde
En gaffel
En grydeske

SÅDAN GØR DU

1. Vask og skræl kartofler
2. Skær dem i mindre stykker
3. Kog kartofler i en gryde med vand til de er møre; tjek det ved at stikke en kniv i dem - hvis de slipper kniven, er de klar
4. Hæld vand fra gryden
5. Mos kartofler groft med en gaffel
6. Rør mælk og smør i mosen
7. Smag til med salt og peber

Eggemuffins med hytteost og grønkål

 Tid: 40 min.  10 stk.

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

50 g grønkål
1 spsk olie
1 peberfrugt
½ porre
5 æg
125 g hytteost
Salt og peber
Smør til at smøre formene

Redskaber

En stor kniv
Et skærebræt
En pande
En paletkniv
En stor skål
En røreske
Muffinsforme, 10 stk

SÅDAN GØR DU

1. Skyl grønkål og snit det fint
2. Kom olie på panden og steg det snittede grønkål heri – gerne til det er let sprødt
3. Forvarm ovnen til 170 grader
4. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i mindre tern
5. Skyl / rens porre og skær i mindre stykker
6. Bland æg, hytteost, salt og peber i en skål
7. Vend stegt kål, peberfrugt og porre i æggemassen
8. Smør muffinsforme med fedtstof
9. Fordel æggemassen i formene - der skal være ca. 1 cm frit til øverste kant af formen, da de hæver under bagning
10. Bag muffins i den forvarmede ovn i 12-14 minutter – de skal være faste, men stadig bløde

Røræg med tomat og rugbrød

 Tid: 30 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser - røræg

5 æg
½ dl mælk
Salt og peber
2 tsk smør

Ingredienser - tilbehør

3 tomater
1/4 bundt purløg
5 skiver rugbrød

Redskaber - røræg

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

Redskaber - tilbehør

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

SÅDAN GØR DU

Røræg

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

Tilbehør

1. Skyl tomater og skær dem i skiver
2. Skyl purløg
3. Rist rugbrød på en brødrister eller på en pande i lidt smør
4. Anret rugbrød med røræg og tomat
5. Klip purløg i små stykker og drys over

Havregrødspandekager

 Tid: 35 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser - havregrød

8 spsk havregryn, 40 g
1,25 dl minimælk
1,25 dl vand
2 tsk honning
2 knivspidser salt

Ingredienser - pandekager

Havregrød (portionen ovenfor)
2 æg
2 tsk sukker
½ dl minimælk
1 dl hvedemel
4 tsk olie

Redskaber

En gryde
En grydeske
En stor skål
En pande
En stor ske
En paletkniv

SÅDAN GØR DU

Havregrød

1. Bland alle ingredienser til havregrød i en gryde og bring det i kog
2. Lad grøden koge i 1-2 minutter under omrøring

Havregrødspandekager

1. Bland æg, sukker, minimælk og hvedemel med havregrød i en skål
2. Rør godt rundt, så det bliver en dej
3. Hæld olie på panden og lad den blive varm
4. Tag en skefuld dej op og læg det på panden
5. Fyld panden op med små havregrødspandekager
6. Steg pandekagerne til de er gyldne på begge sider
7. Server pandekagerne med æblemos (se opskrift 7b)

Æblemos

 Tid: 15 min.  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

5 æbler
½ dl vand
1 dl sukker

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
Et decilitermål
En gryde
En røreske

SÅDAN GØR DU

1. Skyl æblerne
2. Skær æblerne i halve, fjern kernehuset og skær i små stykker
3. Hæld vand og æblestykker i en gryde
4. Kog ved svag varme under låg i cirka 10 minutter – rør rundt, så det ikke brænder på
5. Rør sukker i æblemosen og smag til
6. Mosen er færdig, når æblerne er helt møre
7. Lad æblemosen køle af
8. Spis æblemosen til havregrødspandekager (opskrift 7a)

Pærestykker og gulerodsstave

 Tid: 10 minutter  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

2 pærer
2 gulerødder

Redskaber

En stor kniv
En kartoffelskræller
Et skærebræt

SÅDAN GØR DU

1. Skyl pærer og gulerødder
2. Skær pærer i både og fjern kernehuset
3. Skræl gulerødder, og skær i stave

Tip

Skal pærestykker og gulerodsstave ikke spises med det samme, kan de lægges i lidt vand. Så undgår du, at de bliver brune.

Boller med smør

 Tid: 120 minutter  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

1 dl vand
25 g gær
1 spsk olie
½ dl kærnemælk
1 æg
50 g smør
½ tsk salt
100 g rugmel
200 g hvedemel
50 g solsikkekerner
50 g hørfrø
½ dl kærnemælk til pensling

Redskaber

En gryde
Et decilitermål
En skål
En grydeske
Et rent viskestykke
En bageplade
Bagepapir
En pensel
Et skærebræt
En stor kniv
En brødkniv
En smørekniv

SÅDAN GØR DU

1. Varm vandet op i en gryde til det er lillefinger lunt
2. Hæld det opvarmede vand i en skål
3. Opløs gæren i det lunkne vand
4. Hæld olie og kærnemælk i skålen
5. Tilsæt æg og rør rundt
6. Smelt smørret i en gryde, og tilsæt det når smørret er helt smeltet
7. Hak solsikkekerner og tilsæt dem sammen med hørfrø
8. Tilsæt salt, rugmel og hvedemel
9. Ælt dejen godt. Dejen vil føles lidt klistret
10. Dæk skålen med et rent viskestykke og lad dejen hæve til dobbelt størrelse i ca. 30 minutter på køkkenbordet
11. Læg bagepapir på en bageplade
12. Form 5 boller
13. Lad bollerne hæve på bagepladen i 30 minutter
14. Bollerne pensles nu med kærnemælk
15. Sæt bollerne midt i ovnen - bag i 15-20 minutter ved 210 grader
16. Afkøl bollerne på en rist
17. Skær bollerne op med en brødkniv og smør dem med smør

Mandagens oplevelser



Hvad har du lavet,
udover madlavning?



Har du lært eller
smagt noget nyt?



Hvilken mad har du lavet i dag?
– og smagte det godt?

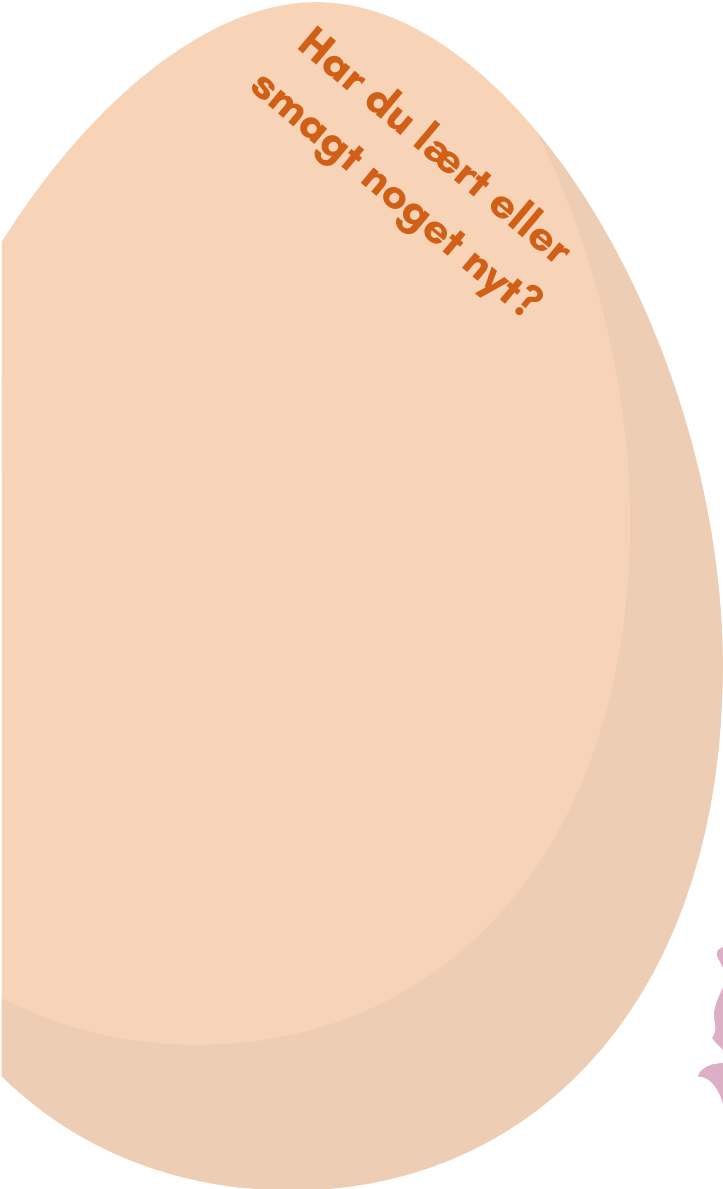
Tirsdagens oplevelser

Har du lært eller
smagt noget nyt?

Hvad har du lavet,
udover madlavning?

Hvilken mad har du lavet i dag?
- og smagte det godt?

Onsdagens oplevelser



Har du lært eller
smagt noget nyt?



Hvilken mad har du lavet i dag?
- og smagte det godt?



Hvad har du lavet,
udover madlavning?

Noter

4H - Bæredygtighed i børnehøjde

4H er en børne- og ungdomsorganisation, der giver børn sjove og lærerige oplevelser med natur, dyr og mad. Her får børn ansvar og får selv lov at prøve kræfter med alt fra grøntsagsdyrkning og madlavning til dyrepasning og bål. Vi tror på "learning by doing" og skaber selvstændige børn og unge, der ved hvor maden kommer fra.

I 4H er der fritidsaktiviteter for alle børn med interesse for natur, dyr og mad. Aktiviteterne i klubberne er lokalt forankret og tager udgangspunkt i børnenes interesser. Derfor er der både madhold, fælleshaver, kæphestehold, kæledyrshold, kreative håndværk, ridning og meget mere. Det vigtigste i 4H er fællesskabet, og det er frivillige kræfter, der skaber det hele for børnene.

4H står for Hånd, Hoved, Hjerte og Helbred.

- En flittig hånd: Vi tror på at børn og unge lærer ved at udføre.
- Et kvikt hoved: Vi tror på at man lærer gennem hele livet, med alle sanser og ved at lege.
- Et varmt hjerte: Vores aktiviteter er lokalt forankrede.
- Et godt helbred: Vi mener at et aktivt liv og forståelse for kost giver et sundt liv.

Læs mere om 4H og Madskoler på
www.4H.dk og **www.madskoler.dk**



3 dage med Madskoler arrangeres af 4H i et ikke kommercielt samarbejde med Landbrug & Fødevarer og REMA 1000. Madskoler er desuden støttet af en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere – se mere på madskoler.dk