

UGE 42 - 2023

OPSKRIFTER

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, kæledyrs- hold, 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 Landbrugslotteriet og en række øvrige sponsorer og samarbejdspartnere – se mere på madskoler.dk



Indholdsfortegnelse

MANDAG: FULDKORN

Opskrift 1	Sæsones frugt.....	2
Opskrift 2a	Fuldkornspizza - dej.....	3
Opskrift 2b	Fuldkornspizza - fyld.....	4
Opskrift 3	Spidskålssalat.....	5
Opskrift 4	Knækbrød.....	6
Opskrift 5	Bønnespread.....	7

TIRSDAG: ÆG

Opskrift 6	Toast m. spejlæg og parmesan.....	8
Opskrift 7	Æggesalat m. ristet rugbrød og grønt.....	9
Opskrift 8	Efterårsmuffins.....	10
Opskrift 9	Ostecreme.....	11

ONSDAG: KARTOFFEL

Opskrift 10	Kartoffelomelet m. svampe.....	12
Opskrift 11	Indisk kartoffelgryde.....	13
Opskrift 12	Raita.....	14
Opskrift 13	Kartoffelmad.....	15
Opskrift 14	Kartoffelchips.....	16

DAGENS OPLEVELSER

Mandag	17
Tirsdag	18
Onsdag	19

Sæsonens frugt

 Tid: 10 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

3 æbler

2 pærer

Redskaber

En kniv

Et skærebræt

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

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

Fuldkornspizza - dej

 Tid: 1½ time  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 skål
En grydeske
En teske
En spiseske
En køkkenvægt
Et viskestykke

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Hæld vand i skålen
2. Smuldr gæren i vandet og rør til den er opløst
3. Tilsæt salt og olie
4. Rør mel i lidt ad gangen
5. Ælt til dejen er glat og smidig som en elastik
6. Lad dejen hæve en time under et viskestykke, et lunt sted
7. Forsæt nu til opskrift 2b

Fuldkornspizza - fyld

 Tid: 1½ time  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
100 g røget skinke
150 g reven mild ost 17%
2 tsk oregano

Redskaber

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

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

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 skinke, squash og tomatskiver ovenpå
15. Drys med oregano, salt og peber
16. Bag pizzaen i ca. 15 minutter

Spidskålssalat

 Tid: 30 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

½ grøn og ½ rød spidskål
 1 gulerod
 2 æbler
 1 citron
 2 spsk æbleddike
 1½ dl olie
 ½ dl soja
 1 tsk honning
 Salt og peber
 1 dl solsikkekerner

Redskaber

Et skærebræt
 En stor kniv
 En stor skål
 En kartoffelskræller
 Et rivejern
 En røreske
 En citronpresser
 En lille skål
 Et dl mål
 En teske
 En pande
 En paletkniv

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Fjern de yderste blade fra spidskål
2. Halver spidskål, så du har 4 kvarte stykker
3. Fjern stokken
4. Skær spidskål i tynde strimler og læg det i en skål
5. Skræl gulerod og riv dem groft
6. Skyl æbler og riv dem groft
7. Bland revet gulerod og æble i spidskålen
8. Halver citron og pres saften af i en lille skål
9. Bland æbleddike, olie, soja, og honning med citronsaft
10. Smag til med salt og peber
11. Vend dressingen i spidskålssalaten
12. Rist solsikkekerner på en tør pande ved god varme et par minutter
13. Drys solsikkekerner over salaten

Knækbrød

 Tid: 40 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

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

Redskaber

Et decilitermål
 En skål
 En røreske
 En teske
 To stykker bagepapir
 En kagerulle
 En kniv
 En bageplade
 En bagerist

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 175 grader almindelig ovn
2. Hæld havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner og hvedemel i en skål og rør rundt
3. Tilsæt vand, olie, bagepulver og salt - rør godt sammen
4. Læg bagepapir på bordet, hæld dejen ud herpå og læg et stykke bagepapir ovenpå dejen
5. Udrul dejen med en kagerulle til den cirka er ½ cm tyk over det hele
6. Fjern det øverste stykke bagepapir
7. Rids i dejen med en kniv i cirka 24 lige store stykker
8. Læg bagepapiret med dejen på en bageplade
9. Bag knækbrødet i 20 minutter, til det er sprødt
10. Lad knækbrødet køle af på en bagerist

TIP

Man kan også skære knækbrødsdejen ud med et pizzahjul inden den skal i ovnen



Bønnespread

 Tid: 10 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

1 fed hvidløg
1/4 citron
1 dåse kidneybønner
3/4 dl hytteost, 4%
2 spsk olivenolie
1/2 tsk groft salt
Peber

Redskaber

En kniv
En citronpresser
En foodprocessor
Et decilitermål
En spiseske
En teske
En skål

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Pil hvidløg og pres saft fra citron
2. Hæld alle ingredienserne i en foodprocessor og kør blandingen til den er helt glat
3. Smag evt. til med yderligere citron, salt og peber
4. Hæld bønnespread i en skål og server med knækbrød fra opskrift 4



Toast m. spejlæg og parmesan

 Tid: 15 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

10 skiver groft sandwichbrød
5 skiver skinke
5 skiver ost
2 tsk olie til stegning
5 æg
Parmesanost
Salt og peber

Redskaber

En bagerist
Et stykke bagepapir
En pande
En paletkniv
Et rivejern

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Fordel skinke og ost på 5 af brødkiverne
3. Læg de 5 andre brødkiver ovenpå
4. Læg bagepapir på bagerist og bag de 5 toast i ovnen til de er gyldne og sprøde - cirka 10 minutter
5. Varm fedtstof på en pande ved middel varme
6. Slå æggene ud og steg dem til spejlæg
7. Anret toast med et spejlæg på toppen, riv parmesan over og drys med lidt salt og peber



Æggesalat m. ristet rugbrød og grønt

 Tid: 30 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

3 store æg
1 rød peberfrugt
1 æble
3 spsk mayonnaise
¾ tsk karry
Et drys purløg
Salt
Peber
5 skiver rugbrød
5 gulerødder
1 agurk

Redskaber

En gryde
Et æggeur
Et skærebræt
En kniv
En skål
En spiseske
En teske
En brødrister
En kartoffelskræller

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Fyld en gryde halvt op med vand - varm op til det koger
2. Læg æg i – kog til de er hårdkogte (cirka 8 minutter)
3. Hæld det varme vand fra og hæld koldt vand over æggene
4. Pil æg og skær i små stykker
5. Skyl peberfrugt og æble
6. Skær peberfrugt og æble i små tern
7. Rør æg med mayonnaise i en skål
8. Vend karry, klippet purløg og peberfrugt i æggeblandingen
9. Smag til med salt og peber
10. Rist rugbrødsskiver på brødrister
11. Skræl gulerødder og skyl agurken
12. Skær gulerødder og agurk ud i stænger
13. Anret æggesalat på det ristede rugbrød og server med grønsagsstænger til

TIP

Rugbrød kan også ristes i ovn eller på pande med lidt smør ved medium varme

Efterårsmuffins

 Tid: 45 min  12 stk.

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

100 g smør
 2 æg
 1½ dl rørsukker
 2 tsk vaniljesukker
 2 dl mælk
 2 dl hvedemel
 2 dl fuldkornshvedemel
 2 tsk bagepulver
 1 knsp salt
 3 æbler
 2 spsk sukker
 1 knsp kanel
 Ostecreme (opskrift 9)

Redskaber

En gryde
 To skåle
 En håndmixer
 To røreskeer
 12 muffinforme
 En kniv
 Et skærebræt
 En spiseske
 En tallerken

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Smelt smørret i en gryde
3. Hæld æg, rørsukker og vaniljesukker i en skål og pisk til det er en skummende masse
4. Rør smeltet smør og mælk i æggeblandingen
5. Bland mel, bagepulver og salt sammen i en ny skål
6. Vend melblandingen i æggeblandingen og rør til dejen er ensartet
7. Fyld hver muffinform 2/3 op med dej
8. Skyl æblerne, fjern kernehus og skær dem i tern
9. Bland sukker og kanel på en tallerken
10. Vend æbletern i kanelblandingen
11. Læg æblerne på dejen
12. Bag i ca. 20 minutter til de er gyldenbrune
13. Server eftermuffins toppet med ostecreme (opskrift 9)

Ostecreme

 Tid: 10 min  Til 12 stk. muffins

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

¼ citron
200 g flødeost naturel
2 spsk vand
50 g flormelis

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
En skål
En citronpresser
En vægt
En spiseske

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Skær citronen over og pres citronsaften ud i en skål - fjern evt. kerner
2. Bland flødeost, vand og flormelis i skålen med citronsaft - rør godt sammen
3. Smør ostecremen ud på de afkølede muffins fra opskrift 8 lige inden servering

Kartoffelomelet m. svampe

 Tid: 45 min  Til 5 personer *Denne opskrift er udarbejdet af Umut Sakarya*

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

5 kartofler
1 løg
250 g champignon
100 g røgede ristede mandler
2 spsk smør
10 æg
Salt og peber (efter behov)
200 g revet ost (cheddar eller gouda)
Persille til pynt
3 store tomater

Redskaber

En kartoffelskræller
En gryde
Et skærebræt
En kniv
En pande
En paletkniv
En skål
En gaffel

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Skræl kartofler
2. Læg kartofler i en gryde og hæld vand over så det dækker
3. Tilsæt salt og kog kartofler 12-15 minutter til de er møre
4. Lad kartoflerne køle lidt af, så de bliver nemmere at skære
5. Pil løg og hak det fint
6. Skyl champignon og skær i skiver
7. Hak mandler groft
8. Skær kartoflerne i tern
9. Smelt smør i en pande ved medium varme
10. Tilsæt løg og champignon og steg til de er bløde og gyldne
11. Tilsæt kartofler og steg i yderligere et par minutter
12. Pisk med en gaffel æg sammen med salt og peber i en skål
13. Hæld æggemassen over kartoffelblandingen
14. Læg låg på og lad det stege til blandingen er blevet stiv (ca 20 minutter) – pas på det ikke brænder på
15. Drys revet ost over omeletten så osten smelter
16. Drys med hakkede mandler og persille - og server sammen med tomater skåret i skiver

TIP

De røgede ristede mandler kan du også selv lave ved at riste mandler på panden med olie og røget paprika

Indisk kartoffelgryde

 Tid: 60 min  Til 5 personer *Denne opskrift er udarbejdet af Umut Sakarya*

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

10 kartofler
 En tsk salt
 1 løg
 2 fed hvidløg
 1 spsk ingefær
 2 spsk olie
 1 spsk gurkemeje
 1 tsk spidskommen
 1 tsk korianderpulver
 ½ tsk kanel
 50 g tomatpuré
 3 dl grøntsagsbouillon
 100 g frosne ærter
 200 g frisk spinat
 2 naanbrød
 Raita (opskrift 12)
 6 spsk mangochutney

Redskaber

En kartoffelskræller
 To gryder
 Et skærebræt
 En kniv
 En hvidløgspresser
 En røreske

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Skræl kartofler
2. Læg kartofler i en gryde og hæld vand over så det dækker
3. Tilsæt salt og kog kartofler 12-15 minutter til de er møre
4. Lad kartoflerne køle lidt af, så de bliver nemmere at skære
5. Hak løgene fint. Pil og pres hvidløg. Skræl og riv ingefær
6. Skær kartoflerne i tern
7. Varm olie i en gryde ved medium varme
8. Tilsæt løg og steg til de er gyldne
9. Tilsæt hvidløg og ingefær og steg videre i et minut
10. Tilsæt krydderierne (gurkemeje, spidskommen, korianderpulver og kanel) og steg i yderligere et minut
11. Tilsæt tomatpuré og bouillon - lad det simre et par min.
12. Tilsæt de kogte kartofler og ærter - lad det simre i 10-15 minutter, indtil kartoflerne er varmet igennem og væsken er blevet lidt tykkere
13. Tilsæt spinat og rør forsigtigt rundt, til spinaten er blevet blød - smag retten til
14. Varm naanbrødet i ovnen efter anvisningerne på pakken
15. Server kartoffelgryden med naanbrød, raita (opskrift 12) og mangochutney

Raita

 Tid: 10 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

1/2 agurk
4 cherrytomater
5 blade mynte
1/2 lime
4 dl yoghurt naturel
1 tsk spidskommen
1/4 tsk salt

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
En spiseske
En skål
Et decilitermål
En teske

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Skær agurken over på langs og skær tomaterne i kvarte
2. Fjern den 'våde' del af både agurken og tomaterne med en ske
3. Hak agurk og tomat i små tern
4. Hak mynten
5. Pres saft fra lime
6. Bland det hele sammen og stil på køl, til det skal bruges

Kartoffelmad

 Tid: 30 min  Til 5 personer *Denne opskrift er udarbejdet af Umut Sakarya*

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

6 kartofler
1 tsk salt
½ bundt frisk purløg
1 dl mayonnaise
Salt (efter smag)
Peber (efter smag)
5 skiver rugbrød
Kartoffelchips (opskrift 14)

Redskaber

En kartoffelskræller
En gryde
Et skærebræt
En kniv
Et rivejern
En skål
En ske
En brødrister
En smørkniv

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Skræl kartofler
2. Læg kartofler i en gryde og hæld vand over til det dækker
3. Tilsæt salt og kog kartofler 12-15 minutter til de er møre
4. Lad kartoflerne køle - skær 5 af kartoflerne i skiver og riv den sidste på rivejern
5. Hak purløg fint – tag lidt fra til pynt
6. Lav kartoffelmayonnaise ved at blande mayonnaise, revet kartofler med hakket purløg, salt og peber i en skål
7. Rist rugbrød på brødrister
8. Smør kartoffelmayonnaisen på de ristede brødsiver
9. Fordel de skivede kogte kartofler ovenpå mayonnaisen
10. Top med kartoffelchips fra opskrift 14 for ekstra sprødhed og pynt med purløg på toppen

TIP

Rugbrød kan også ristes i ovn eller på pande med lidt smør ved medium varme

TIP

Er det for svært at rive kartofflen kan den i stedet hakkes fint med kniv

Kartoffelchips

 Tid: 25 min  Til 5 personer

DET SKAL DU BRUGE

Ingredienser

2 kartofler
Vand, iskoldt
Olie
Salt

Redskaber

Et skærebræt
En kniv, rivejern eller mandolinjern
Skål
Køkkenrulle
En bageplade
Bagepapir

SÅDAN GØR DU

Fremgangsmåde

1. Tænd ovn på 190 grader varmluft
2. Skræl kartofler
3. Skær kartofler i helt tynde skiver – brug kniv, rivejern eller mandolinjern
4. Læg kartoffelskiverne i en skål med iskoldt vand – lad stå 5 minutter
5. Hæld vandet væk, og dup kartoffelskiverne tørre med køkkenrulle
6. Læg dem forsigtigt i en skål og vend dem med lidt olie
7. Læg kartoffelskiverne på en bageplade med bagepapir, hvor de ikke overlapper hinanden
8. Bag i ovnen cirka 15 minutter - hold øje med dem, og tag dem ud når de er sprøde
9. Drys med salt og lad dem køle lidt af

TIP

Har du svært ved at få dine chips helt sprøde, så prøv at lukke dampen ud af ovnen et par gange.

Mandagens oplevelser

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

Hvad har du lavet, udover madlavning?

Har du lært eller
smagt noget nyt?

Tirsdagens oplevelser

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

Hvad har du lavet, udover madlavning?

Har du lært eller
smagt noget nyt?

Onsdagens 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?