

Madbogen

Madskoler 2026





Denne bog tilhører

Dit navn ↗

SOM HAR VÆRET PÅ MADSKOLE I 2026.

Vi har haft sjove, gode og lærerige dage med masser af madlavning, leg og nye venskaber.

↖ Madskoleinstruktør



INDHOLD



Velkommen i 4H.....	6
De officielle Kostråd.....	8
Nøglehullet	9
Frugt & Grønt.....	18
Grisen.....	24
Kartoflen.....	26
Mælken.....	32
Ægget	40
Kyllingen	44
Koen.....	54
Fisken	62
Bæredygtighed.....	76

Mandag

Opskrift 1:	Fetastisk ovnpasta hertil tomat/agurkesalat	10
Opskrift 2:	Green Goddess salat hertil friskbagte tortilla chips	14

Tirsdag

Opskrift 3:	Saftige super-deller hertil kartofler og dressing	20
Opskrift 4:	Havregrynsmandekager med blåbærsirup	28

Onsdag

Opskrift 5:	Rugboller	34
Opskrift 6:	Æggesalat	38
Opskrift 7:	Kyllingesalat	42
Opskrift 8:	Pavlova med bær og flødeskum	46

Torsdag

Opskrift 9:	Pad krapow med hakket oksekød	50
Opskrift 10:	Stegte gulerødder med cremet dip	56

Fredag

Opskrift 11:	Fiskelasagne	58
Opskrift 12:	Bananbrød	64
Opskrift 13:	Boblende rabarbersaft med citron	66

Formiddagssnacks.....	68
Dagens oplevelser	78
Om Madskoler	83



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 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 børne- og ungdomsorganisationen 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

Køkkentip

- Har du langt hår, så sæt det op
- Fjern smykker fra hænder og fingre
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder at lave maden
- Tag også alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug ét skærebræt og én kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og en anden kniv til rå kød og rå fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet
- Brug ikke koldpresset olie og olie med højt indhold af flerumættede fedtsyrer til stegning
- Alle olier kan bruges til kolde retter

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

Forkortelser

tsk: teske (måles i antal)

spsk: spiseske (måles i antal)

g: gram (vejes med en vægt)

kg: kilogram (vejes med en vægt)

dl: deciliter (måles med et decilitermål)

l: liter (måles med litermål)

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



4H - fritidsaktiviteter FOR ALLE

I 4H kan du gå til en masse sjove aktiviteter, som handler om mad, natur, dyr og håndværk. Og ved du hvad? Som deltager på Madskoler er du faktisk allerede meldt ind i 4H.

Du er garanteret med på Madskoler, fordi du gerne vil lære selv at lave mad. Det kan du få meget mere af i 4H. Her tror vi på, at alle lærer bedst ved at prøve tingene selv. Vi siger 'learning by doing'! Det betyder, at du hos os kan prøve at lave mad selv, passe dyr, tænde bål, dyrke grøntsager, sy, bygge ting i træ og meget mere.

Skynd dig ind på hjemmesiden 4h.dk og find ud af, hvad du ellers kan prøve af sjove fritidsaktiviteter.

Mad, natur, dyr og håndværk - PRØV det hele

Sammen med 4H kan du prøve alt muligt inden for mad, natur, dyr og håndværk.

Du kan lave mad og bage, være udenfor i naturen, lære om dyr eller være kreativ med hænderne. Vi dyrker grøntsagerne i haverne, bygger og reparerer, laver mad over bål og passer dyr sammen. I 4H handler det om at prøve tingene selv og finde ud af, hvad du synes er sjovt.





4H online

Få en smagsprøve på 4H-oplevelser hjemme hos dig selv. På 4h.dk finder du masser af sjove aktiviteter, som du kan kaste dig ud i året rundt.

Sammen med din familie kan du gå på opdagelse i vores inspirationsunivers fyldt med lækre opskrifter, grønne kreativiteter og naturoplevelser.



Find din 4H-klub - og et nyt fællesskab

Rundt omkring i landet findes der 4H-klubber, hvor I mødes og laver fritidsaktiviteter sammen.

På 4h.dk kan du finde din klub. Uanset hvem du er, eller hvad du kan lide, er 4H et sted, hvor du kan få nye venner og være en del af et stærkt fællesskab.

Plads til at være dig

I 4H er der plads til alle. Du behøver ikke kunne noget på forhånd – bare have lyst til at være med.

Du kan være stille eller fuld af energi, og du bliver mødt, som den du er.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Kostrådscirklen - GØR det nemt at spise efter kostrådene

Ved du, hvor meget af de forskellige madvarer du skal spise? Det kan du finde ud af med Kostrådscirklen. Den viser dig, hvor meget de forskellige madvarer skal fylde i forhold til hinanden, hvis du vil spise både sundt og klimavenligt.

Her kan du se nærmere på Kostrådscirklen.



Her er 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



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri



NØGLEHULLET



HJÆLP TIL AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er et ernæringsmærke fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Nøglehullet gør det nemmere at vælge sundere fødevarer og at følge kostrådene. Hvis du ser Nøglehullet på en fødevarer, betyder det, at den:

- Indeholder mindre fedt, sukker og salt
- Har flere kostfibre og fuldkorn

I dag kan du finde over 4000 forskellige madvarer med Nøglehulsmærket i danske supermarkeder.



MÆRKNING MED NØGLEHULLET ER FRIVILLIG

Det er op til dem, der producerer madvarerne, om de vil sætte Nøglehullet på deres varer – det er både frivilligt og gratis. Derfor kan du godt finde fx rugbrød, der opfylder kravene til Nøglehullet, men hvor mærket ikke er sat på pakken.

Vil du vide mere? Tjek noglehullet.dk

DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

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



OPSKRIFT 1



5 personer



30 minutter
+ 30 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



FETASTISK OVNPASTA

hertil tomat/agurkesalat

FETASTISK OVNPASTA

Ingredienser

- 2 fed hvidløg
- 1 squash, ca. 300 g
- 3 gulerødder, ca. 225 g
- ½ løg, ca. 50 g
- 2 kviste timian, svarende til 2 tsk blade
- 1 dåse hakkede tomater
- ½ tsk salt og lidt peber
- 200 g fetaost, helt stykke
- 300 g fuldkornspasta (fx penne eller skruer)
- ½ potte basilikum

Redskaber

- Et skærebræt
- En urtekniv
- En kniv
- En kartoffelskræller
- Et rivejern
- En teske
- Et stort ovnfast fad
- En vægt
- En gryde
- En gaffel
- En røreske





FUN FACT

Feta stammer fra Grækenland og kun ost, der er lavet i Grækenland efter traditionelle metoder må kaldes feta.

Der skal ca. 10 L gede- og fåremælk til at lave et kilo feta.



Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Pil hvidløg og hak det fint
3. Skyl squash og skær den i små i tern
4. Skrub eller skræl gulerødder og riv dem groft
5. Pil løg og riv det groft
6. Skyl timian og skrab bladene af
7. Hæld de hakkede tomater i et fad og tilsæt hvidløg, squash, gulerødder, løg, timian, salt og peber
8. Bland det hele godt sammen
9. Læg fetaen hel midt i fadet
10. Sæt fadet i ovnen og bag i 30 minutter
11. Kog pasta efter anvisning på pakken
12. Skyl basilikum og hak det groft
13. Tag fadet ud, fordel feta med en gaffel
14. Tilsæt pasta og basilikum og rør det hele godt sammen

OPSKRIFT 1



5 personer



30 minutter
+ 30 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

FETASTISK OVNPASTA

hertil tomat/agurkesalat

Tomat/agurkesalat

Ingredienser

4 tomater, 300 g
1 agurk
1 forårsløg
3 syltede drueagurker
½ potte basilikum

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
En skål

Sådan gør du:

1. Skyl tomater og agurk og skær begge dele i små tern
2. Skyl forårsløg
3. Rens forårsløg og skær det i tynde skiver
4. Skær drueagurker i små tern
5. Bland alle grøntsager sammen i en skål
6. Skyl og hak basilikumblade og vend dem i salaten

Dressing

Ingredienser

3 spsk æbleeddike
2 spsk olie
¼ tsk salt og lidt peber
1 tsk sukker

Redskaber

En lille skål
En spiseske
En teske
En lille røreske

Sådan gør du:

1. Rør alle ingredienser til dressingen sammen i en lille skål
2. Hæld dressingen over salaten og vend rundt



OPSKRIFT 2



5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder

GREEN GODDESS SALAT

hertil friskbakte tortilla chips



FUN FACT

Man har spist linser i over 8.000 år!
De er faktisk en af de ældste planter, mennesker har dyrket og spist.

Salat

Ingredienser

1 dl Anicia linser
4 dl vand
½ tsk salt
½ agurk
½ spidskål
3 forårsløg

Redskaber

Et decilitermål	Et skærebræt
En si	En stor kniv
En teske	En stor skål
En gryde	Salatbestik



Sådan gør du:

1. Hæld linser i en si og skyl dem
2. Hæld linser, vand og salt i en gryde og kog dem i 25 minutter
3. Hæld de kogte linser i en si og skyl dem med koldt vand
4. Skyl agurk og skær den i små tern
5. Fjern stok fra spidskål og skær resten i tynde strimler
6. Skyl forårsløg, skær top og bund af og skær resten i små ringe
7. Hæld alt i en skål og bland det sammen

Dressing

Ingredienser

½ potte basilikum	1 tsk sirup
½ citron	1 dl olie
1 fed hvidløg	1½ tsk salt
½ dl solsikkekerner	

Redskaber

En saks	En kniv
En blender	Et decilitermål
En citronpresser	En teske
Et skærebræt	

Sådan gør du:

1. Klip blade og stilke af basilikum og skyl dem
2. Kom dem i blenderen
3. Pres saften af citronen
4. Pil og hak hvidløg
5. Tilsæt citronsaft, hvidløg, solsikkekerner, sirup, olie og salt
6. Blend det hele til en ensartet dressing
7. Bland dressingen godt sammen med salaten
8. Server salaten med tortilla chips



OPSKRIFT 2



5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder



GREEN GODDESS SALAT

hertil friskbakte tortilla chips

TORTILLA CHIPS

Ingredienser

- 3 fuldkornstortillas
- 2 spsk olie
- 1 spsk paprika
- ½ tsk salt

Redskaber

- En saks
- Bagepapir
- To bageplader
- En spiseske
- En skål
- En teske
- En pensel



Dagens JOKE

Hvorfor tog hvidløget ikke
med til festen?

Fordi det var bange for at
blive presset!



Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Klip tortillas i trekanter med en saks
3. Læg bagepapir på to bageplader og fordel tortillas på bagepladerne
4. Hæld olie i en skål, pensl tortillas med olien og drys med paprika
5. Bag dem i ovnen i ca. 10 minutter til de er gyldne og sprøde
6. Tag dem ud af ovnen og drys med salt

OM FRUGT & GRØNT



“SPIS 6 OM DAGEN”

Frugt og grønt indeholder mange vitaminer og mineraler, der er gode for din krop. De indeholder relativt få kalorier og mange kostfibre - især de grove grøntsager som kål og rodfrugter.

Men vi spiser for lidt frugt og grønt i Danmark. Vi anbefales at spise 600 gram om dagen, og kun 7,3% af os når det mål. Måske kan du hjælpe med til, at vi får spist lidt mere?

SPIS FRUGT OG GRØNT, NÅR DET SMAGER ALLERBEDST

Når du spiser frugt og grønt ”i sæson”, smager det allerbedst! Jordbær er fx bedst om sommeren, mens æbler og rodfrugter er bedst i efteråret og om vinteren. Når du vælger frugt og grønt ”i sæson”, kommer det også ofte fra et sted i nærheden, så det ikke skal transporteres så langt for at nå frem til dig. Det er bedre for klimaet.



FRUGT ELLER GRØNTSAG?

Vidste du, at tomat, agurk og aubergine faktisk også er frugter og ikke grøntsager - på grund af den måde de vokser på? De tæller dog stadig som grøntsager, når du spiser dem.



Alle grøntsager tæller – også på pizza!

Vidste du, at alle grøntsager tæller med i de '6 om dagen'? Det gælder også frosne grøntsager, som frosne ærter - og grøntsager på dåse, som flåede tomater. Eller løg, der ofte findes i retter som spaghetti bolognese, frikadeller og pizza.

Så du kan faktisk få grøntsager i mange lækre retter, når man lige tænker over det!



Bananer er den frugt, vi køber mest i Danmark - efterfulgt af æbler. Når det gælder grøntsager, er det agurk, gulerødder og løg, vi spiser mest.



Hvilken kål er din favorit?

De fleste danskere kan godt lide broccoli og blomkål, mens mange har det svært med rosenkål. Har du en yndlingskål?

Måske du har lyst til at prøve nogle forskellige slags og finde din favorit?



Sådan opbevarer du bedst frugt og grønt derhjemme

Frugt og grønt skal opbevares forskelligt. Gulerødder og æbler, har det bedst i køleskabet. Men andre, som tomater og jordbær, mister smag, hvis de kommer på køl. Og bananer? De bliver brune, hvis de kommer i køleskabet.

OPSKRIFT 3



5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder



Saftige super-deller

Ingredienser

- ½ broccoli, ca. 150 g
- 2 gulerødder, ca. 150 g
- 2 stilke bladselleri, ca. 75 g
- 1 løg, ca. 110 g
- 2 fed hvidløg
- 100 g hytteost, 1½ % fedt
- 250 g hakket grisekød, 8-12 % fedt
- 4 spsk fuldkornshvedemel
- 1 tsk tørret oregano
- Evt. 1 tsk chiliflager
- 1 æg
- 1 tsk salt og lidt peber
- 1 spsk olie til stegning

Redskaber

- En vægt
- Et rivejern
- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En urtekniv
- En hvidløgspreser
- En skål
- En spiseske
- En teske
- En røreske
- En ske til at forme frikadeller med
- En pande
- En pandespatel
- En tallerken

SAFTIGE SUPER-DELLER

hertil kartofler og dressing



Sådan gør du:

1. Skyl og riv broccoli på den grove side af rivejernet
2. Skræl gulerødder og riv dem på den grove side af rivejernet
3. Skyl bladselleri og riv dem på den grove side af rivejernet
4. Pil løg og riv det på den fine side af rivejernet
5. Pil og pres hvidløg
6. Bland alle grøntsager med hytteost, kød, mel, oregano, evt. chiliflager, æg, salt og peber i en skål
7. Rør det godt sammen
8. Form 10 frikadeller med en ske
9. Varm olie på en pande ved god varme og steg frikadellerne 5-6 minutter på hver side til de er gyldne og gennemstegte
10. Tag frikadellerne af panden og læg dem på en tallerken



OPSKRIFT 3



5 personer



45 minutter



Husk at vaske hænder

SAFTIGE SUPER-DELLER

hertil kartofler og dressing

Dressing

Ingredienser

½ citron
1 potte persille
1 potte frisk mynte
1 bæger græsk yoghurt 10 %, 400 g
Salt og peber

Redskaber

En citronpresser
Et skærebræt
En kniv
En skål
En røreske

Sådan gør du:

1. Pres saften af citronen
2. Skyl og hak persille og mynte, der skal være 3 spsk af hver
3. Bland græsk yoghurt, mynte og persille i en skål
4. Smag til med salt, peber og citronsaft

Kartofler

Ingredienser

800 g kartofler
2 tsk salt

Redskaber

En vægt
En kartoffelskræller/en urtekniv
En gryde
En teske

Sådan gør du:

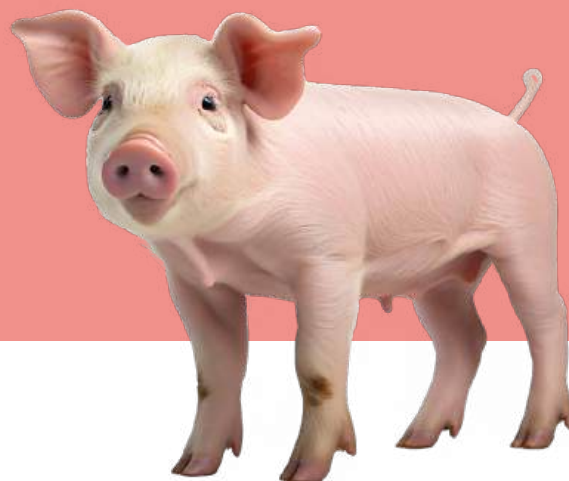
1. Skrab, skrub eller skræl kartofler
2. Læg dem i en gryde og hæld vand på til det dækker
3. Tilsæt salt
4. Kog kartoflerne til de er lige netop møre, 12-15 minutter
5. Hæld vandet fra og lad kartoflerne blive i gryden, til de skal spises, så holder de sig varme



≡ TIP ≡

Brug spidsen af en kniv til at mærke, om kartoflerne er møre. Hvis de glider nemt af kniven, er de færdige.

OM GRISEN



Grisen - fra vildsvin til husdyr

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



Ikke 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.

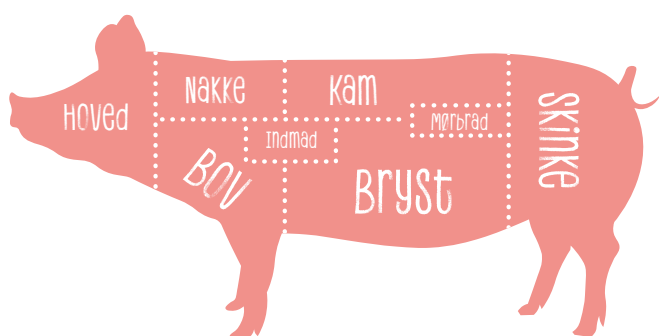
Hvis det er koldt, stiller grisene sig tæt på hinanden for at holde sig varme.

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



Magert grisekød skal steges i kort tid

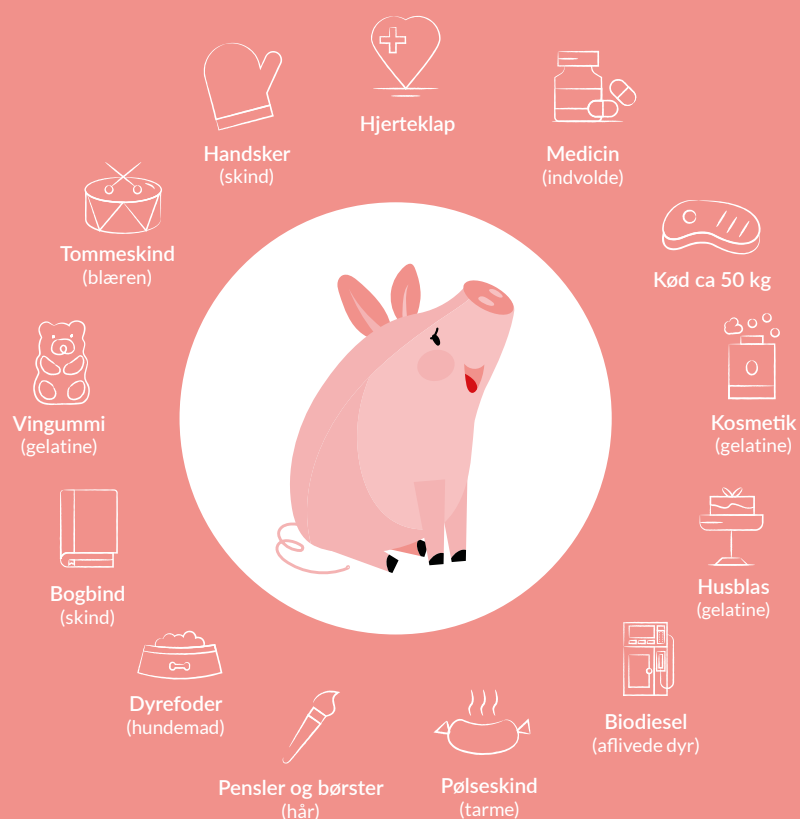
Grisekød kan være lige så magert som kyllingekød. Det gælder fx mørbrad, schnitzel og koteletter uden fedtkant. Det er vigtigt for den gode smag og saftigheden, at kød med lavt indhold af fedt steges i kort tid – det må gerne være svagt lyserødt i midten.



GRISENS KLIMAAFTRYK

I den danske produktion af grise er der stort fokus på at reducere klimaaftrykket. Man arbejder frem mod det, man kalder en "klimaneutral" produktion i 2050.

Kyllingekød og grisekød hører begge til de kødtyper, der har et lavere klimaaftryk end andre kødtyper.



Alt på grisen bliver brugt

Ved du, hvor tit du bruger noget, der kommer fra en gris? Grisen bruges nemlig i rigtig mange produkter, hvor man ikke lige tænker over det. Du kan fx finde gris i vingummi, da gelatine, som gør vingummi blødt, bl.a. laves af grisens hud. Du har måske også brugt en pensel, hvor hårene er fra grisen. Grisetæer og -ører sendes til Kina, hvor de er en stor delikatesse.



GRISEN ER KLOG

Du har måske hørt det her før: Grisen er ret klog - klogere end heste, køer og får. Den tilhører gruppen af intelligente pattedyr sammen med hunde, hvaler, chimpanseer og delfiner.

OM KARTOFLER



Fra Sydamerika til dit bord

Kartoflen stammer fra Andesbjergene i Sydamerika og er blevet spist der i over 13.000 år!

Spanierne bragte kartoflen til Europa for 500 år siden - og først 200 år senere i 1720'erne - kom den helt op til os i Danmark.

Først blev kartofler kun brugt som foder til grise. I dag er kartofler en vigtig del af kosten i store dele af verden. Og så er kartofler blandt de fødevarer med det laveste klimaaftryk.

Kartofler kan bruges til mange ting! Du kan spise dem: Kogte, stegte, bagte, friterede, i mos, supper, salater eller som pålæg - selv i kager og gratiner.

KARTOFLER I DANMARK

I Danmark dyrkes knap 75.000 hektar jord med kartofler, det svarer til mere end 100.000 fodboldbaner. De kartofler, der dyrkes, er:

- Spisekartofler – dem, vi køber i dagligvarebutikkerne
- Proceskartofler – dem, der bliver til pommes frites og chips
- Stivelseskartofler – dem, der bliver til kartoffelmel, men også til pizzatopping, chips og som en del af fx vingummi
- Læggekartofler – en slags 'frø', der bliver til alle slags kartofler



Hviken kartoffel skal du vælge?

Der findes mange slags kartofler, og hver type har sine egenskaber: Faste kartofler er gode til kartoffelsalat. Kartofler, der koger ud, er perfekte til mos eller suppe. Bagekartofler bliver bløde og lækre, når de bages.

Tip: Kig på posen – her står ofte, hvad kartoflerne egner sig bedst til. Og læs meget mere på kartoffelguiden.dk.



Sådan opbevarer du kartofler

Kartofler kan holde hele vinteren, hvis de bliver opbevaret rigtigt: Mørkt og køligt ved 5-8 grader – fx i grøntsagsskuffen i køleskabet.

Kartofler skal kunne få luft, så brug ikke en lukket plasticpose.

Hvis kartofler ligger i lys, bliver de grønne – og dem må du ikke spise.

Hvis de ligger for varmt, begynder de at spire, og hvis de ligger for koldt, bliver de søde i smagen.

Kartofler mætter godt

Kartofler mætter godt uden mange kalorier, og så indeholder de C-vitamin, mineraler og kostfibre.

100 g nye kartofler bidrager med 25% af dit daglige behov for C-vitamin og med 15 % af dit behov for kalium.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser kartofler flere gange om ugen.



OPSKRIFT 4



20 pandekager



50 minutter



Husk at vaske hænder

HAVREGRYNSPANDEKAGER

med blåbær sirup



Pandekager

Ingredienser

5 dl letmælk
4 æg
4 dl havregryn
3 dl hvedemel
½ tsk salt
3 tsk bagepulver
1 tsk natron
Smør til stegning

Redskaber

Et decilitermål
En skål
Et piskeris
En teske
En pande
En pandespatel
En tallerken



Sådan gør du:

1. Hæld mælk og æg i en skål og pisk det sammen
2. Tilsæt havregryn, hvedemel, salt, bagepulver og natron og 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 4 klatter dej på panden og skru evt. ned til middel varme
6. Steg 2-3 minutter på hver side til pandekagerne er gyldne
7. Tag dem af og læg dem på en tallerken - gentag til der ikke er mere dej



≡ **OBS!** ≡

På Madskolen skal I kun bruge halvdelen af dejen tirsdag til 10 pandekager. Den anden halvdel af dejen bruges til formiddagssnack onsdag - se opskrift C side 71.

OPSKRIFT 4



20 pandekager



50 minutter



Husk at vaske hænder

HAVREGRYNSPANDEKAGER

med blåbær sirup



Blåbær sirup



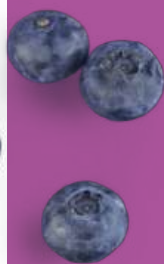
Ingredienser

- 1 bakke blåbær, 125 g
- 1 dl sukker
- 2 spsk vand

Redskaber

- En urtekniv
- Et skærebræt
- En gryde
- Et decilitermål
- En spiseske
- En røreske
- En si
- En skål





Sådan gør du:

1. Skyl blåbær
2. Halver dem og hæld dem i en gryde sammen med sukker og vand
3. Kog blåbær ved god varme i 10 minutter, rør jævnligt
4. Si blåbær fra, så du ender med en klar og blå sirup



Dagens JOKE

Hvorfor gik pandekagen til lægen?

Fordi den følte sig flad!

OM MÆLKEN



MÆLK ER VIGTIGT FOR DIN KROP

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.

HVAD SIGER ANBEFALINGERNE

250-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden afhænger af din alder, se nedenfor.

- For 2-3 årige: Et lille glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 250 ml) samt 1/4 skive ost (ca. 5 g) om dagen
- For 4-10 årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml) samt 1/2 skive ost (ca. 10 g) om dagen
- For 11-17 årige: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml, dog op til 350 ml ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen
- Vælg primært de magre mejeriprodukter



Syrnede mælkeprodukter - Hvad er det?

Syrnede eller fermenterede mælkeprodukter er produkter, der fremstilles ved at syrne mælk eller fløde med bestemte bakteriekulturer, der omsætter laktosen til mælkesyre. Når mælkeprodukter syrnes, får de forskellige egenskaber som øget holdbarhed, syrlig smag og tyktflydende konsistens. Du kender sikkert nogle af de her syrnede mælkeprodukter: Cremefraiche, yoghurt, ymer, tykmælk og skyr.



SJOV med SKOLEMÆLK

På skolemælk.dk kan du finde lækre idéer til madpakken, og på [skolemælks læringsunivers](http://skolemælks.læringsunivers.dk), Edutainmenthuset.dk kan du finde sjove aktiviteter, konkurrencer og andre lærerige materialer til din klasse.

Mælkens små hemmeligheder

- Hvis du spiser stærk mad, hjælper et glas mælk bedre end vand til at dæmpe den stærke smag
- Når mælk homogeniseres, bliver fedtet findelt og fordelt, så det ikke lægger sig i toppen. Økologisk mælk bliver ikke homogeniseret og skal derfor rystes, inden du drikker den
- Vil du lave dit eget smør? Pisk fløde i lang tid, indtil den skiller sig i smør og kærnemælk. Eller prøv at ryste fløde i en bøtte med låg eller en tom skolemælkskarton. Det er sjovt – og smager fantastisk!



OPSKRIFT 5



10 store boller



Dag ét: 30 minutter,
Dag to: 15 minutter
+ 30 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

RUGBOLLER

og choko-rugboller



RUGBOLLER

= OG CHOKO-RUGBOLLER

Ingredienser

5 dl vand
3 dl kærnemælk
15 g gær
2 gulerødder, 150 g
½ dl olie
150 g havregryn
100 g solsikkekerner
1 spsk salt
1 spsk sukker
450 g rugmel
300 g hvedemel
100 g mælkechokolade

Redskaber - dag ét

Et decilitermål
To skåle
En vægt
En røreske
En kartoffelskræller
Et rivejern
En spiseske
Et skærebræt
En stor kniv
Husholdingsfilm

Redskaber - dag to

Bagepapir
En bageplade
En lille skål
To skeer
En bagerist



OPSKRIFT 5



10 store boller



Dag ét: 30 minutter,
dag to: 15 minutter
+ 30 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

Sådan gør du – dag ét:

1. Hæld vand og kærnemælk i en skål og rør gæren ud heri
2. Skræl og riv gulerødder groft
3. Tilsæt olie og revet gulerod og rør rundt
4. Tilsæt havregryn, solsikkekerner, salt og sukker og rør rundt
5. Tilsæt rugmel og rør rundt
6. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt til dejen er blød og let fugtig, pas på den ikke bliver for fast
7. Fordel dejen i to skåle
8. Hak chokolade groft og rør den i den ene skål (til choko-rugboller)
9. Dæk skålene med film og sæt dem i køleskabet til næste dag

Sådan gør du – dag to - rugboller:

1. Tænd ovnen på 250 grader varmluft
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Tag skålen med dejen til rugboller ud af køleskabet
4. Hæld koldt vand i en lille skål
5. Brug to skeer dyppet i vand til at sætte 10 store rugboller på pladen
6. Sæt bollerne i ovnen og skru ned til 220 grader
7. Bag bollerne i 20 minutter
8. Sluk for ovnen og lad bollerne stå i 10 minutter ved eftervarmen
9. Tag bollerne ud og lad dem køle af på en bagerist

Choko-rugboller se opskrift D side 72

RUGBOLLER
og choko-rugboller



≡ **OBS!** ≡

Dejen kan godt stå et par dage i køleskab inden den bliver bagt.
På Madskolen skal I bage rugbollerne onsdag og choko-rugbollerne torsdag.



OPSKRIFT 6



5 personer



20 minutter



Husk at vaske hænder



ÆGGESALAT

Ingredienser

- 5 æg
- 1 lille bakke karse
- ¼ tsk salt og lidt peber
- ½ tsk karry, mild
- 1 spsk mayonnaise
- 1 spsk creme fraiche

Redskaber

- En gryde
- En skål
- En smørekniv
- En saks
- En teske
- En spiseske
- En røreske



ÆGGESALAT



≡ TIP ≡

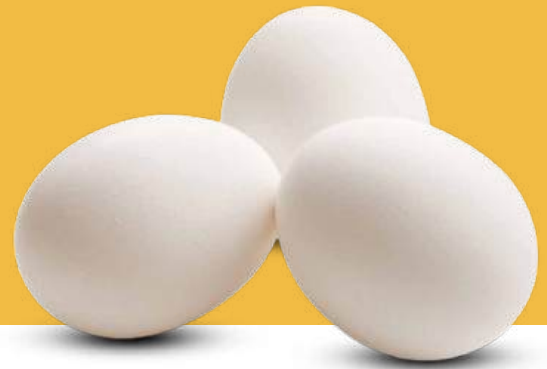
Lav lækre sandwich med rugbollerne fra opskrift 5, kyllingesalat fra opskrift 7 og denne æggesalat. Tilføj gerne et par salatblade - det giver ekstra smag og sprødhed.

Sådan gør du:

1. Læg æggene forsigtigt i gryden og hæld vand på så det lige dækker
2. Læg låg på og bring vandet i kog
3. Kog æggene i 10 minutter, de skal være helt hårdkogte
4. Tag gryden af varmen og hæld vandet fra
5. Sæt gryden i vasken og lad koldt vand løbe på æggene
6. Pil de afkølede æg og læg dem i en skål
7. Hak dem i små tern med en smørekniv
8. Klip karse ned i skålen
9. Tilsæt salt, peber og karry og rør det sammen
10. Tilsæt mayonnaise og creme fraiche og rør det sammen



OM ÆGGET



Hønen og ægget

4,8 millioner! Så mange høner findes der i Danmark, der lægger æg. Til sammenligning bor der lige over 6 millioner mennesker i Danmark.

En høne begynder at lægge æg, allerede når den er 20 uger gammel. Den kan lægge æg, til den er mellem 80 og 100 uger gammel og den lægger mellem 335 og 345 æg på et år. Det tager 24 timer for den at danne et færdigt æg.

Æg på køl kan holde kvaliteten i rigtig mange uger - og ofte også længe efter holdbarhedsdatoen. Men æg taber meget i kvalitet allerede efter en uge ved stuetemperatur.



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.



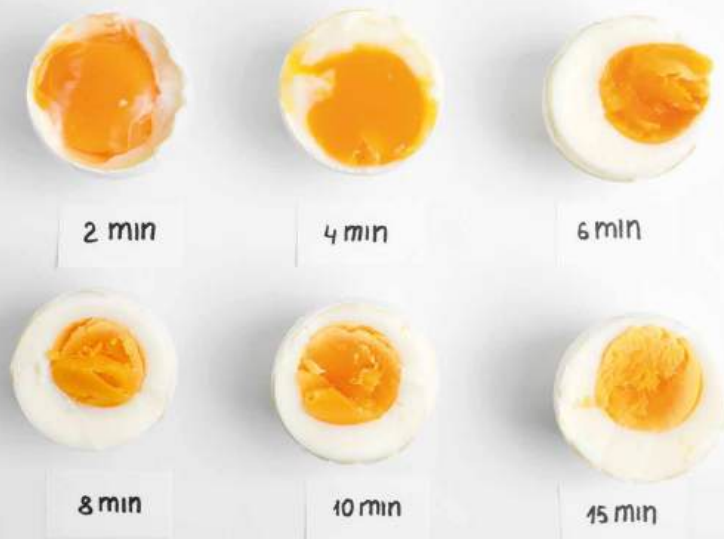
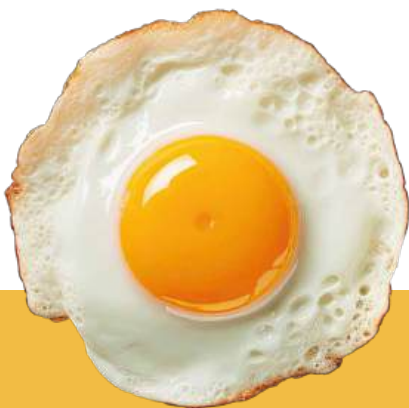
Ægget - indeholder næsten alt

Æg indeholder næsten alt, hvad din krop har brug for - undtagen C-vitamin. I æg får du protein, fedt, vitaminer, mineraler og andre essentielle næringsstoffer. Blommen i ægget har de fleste næringsstoffer, mens hviden næsten kun består af protein. Og vidste du, at æg har et klimaaftryk ca. lige så lavt som rugbrød?



Masser af måder at spise æg på

Du kan spise æg på rigtig mange måder: Som spejlæg, blødkogt, hårdkogt eller pocheret. Du kan også bruge æg i retter som omeletter, kager eller pandekager. Og hvis du har rester i køleskabet, kan du lave en omelet med alt det, du har til overs – en smart måde at undgå madspild på.



I et befrugtet æg fungerer blommen som madpakke for kyllingen, mens den vokser.



Test dit æg

Du kan teste, om et æg er kogt eller rå ved at lade det snurre på køkkenbordet. Et kogt æg snurrer hurtigt og længe, mens et rå æg stopper hurtigt.

Prøv det næste gang, du laver æg!



OPSKRIFT 7



5 personer



15 minutter



Husk at vaske hænder



KYLINGESALAT



Kyllingesalat

Ingredienser

1 pakke stegte kyllingestrimler
100 g champignon
½ stilk bladselleri
1 forårsløg
3 spsk mayonnaise
3 spsk creme fraiche
¼ tsk salt og lidt peber

Redskaber

To skærebrætter - ét til kylling og ét til grøntsager
To knive - én til kyllingestrimler og én til grøntsager
En skål
En røreske
En spiseske
En teske

Sådan gør du:

1. Skær kyllingestrimler i bittesmå tern
2. Rens champignon og skær dem i bittesmå tern
3. Skyl bladselleri og skær den i bittesmå tern
4. Skyl forårsløg og skær det i bittesmå stykker
5. Hæld alt i en skål og bland det sammen
6. Tilsæt mayonnaise og creme fraiche og rør det sammen
7. Smag til med salt og peber



Har du lidt ekstra tid, kan du også stege kyllingefilet eller -bryst og bruge i stedet for færdigstegte kyllingestrimler.

OM KYLLINGEN



ØKOLOGISKE KYLLINGER = MERE PLADS OG FRISK LUFT

Økologiske kyllinger har mere plads i stalden og kan også gå udenfor i en hønssegård med græs, buske og træer. De vokser langsommere og lever længere end de konventionelle kyllinger og er mindst 56 dage gamle, når de slagtes.



Kyllinger - fra gård til bord

De kyllinger, vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger om året. Halvdelen bliver eksporteret til andre lande, og resten spiser vi herhjemme i Danmark.

I supermarkedet kan du købe kylling på mange forskellige måder, fx:

- Kyllingebryst
- Kyllingelår
- Hel kylling
- Hakket kylling



HVORFOR SPISE KYLLING?

Ud over den lækre smag indeholder kylling også mange gode ting til din krop! Kødet giver dig protein og flere vigtige vitaminer og mineraler.





Konventionelle kyllinger – går frit rundt i stalden

En almindelig slagtekilling bliver slagtet når den vejer ca. 2,4 kg. For de fleste konventionelle kyllinger er det, når de er mellem 34 og 37 dage gamle. Det afhænger af racen. De langsommere voksende bliver 41-45 dage gamle.

Kyllingerne går frit rundt i stalden og kan spise og drikke, når de vil. En almindelig kylling spiser ca. 3,5 kg foder i løbet af sit liv. De, der lever længst tid, når dog at spise lidt mere.

Tjek for nøglehulsmærket



Meget af det kyllingekød, du finder i supermarkedet, er Nøglehulsmærket.

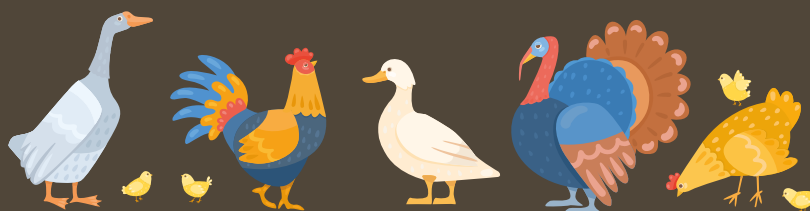
Når kød har fået et Nøglehulsmærke betyder det bl.a., at det indeholder maks. 10 % fedt.



Sådan ved du, at kyllingen er færdig

En hel kylling er gennemstegt, når:

- Saften ved låret er klar
- Kødet er lysebrunt
- Låret let kan vrides løs ved leddet



Fjerkræ er et fælles ord for høns, kyllinger, gæs, ænder, kalkuner og vildfugle. Ordet "høns" dækker over både "høner" (der lægger æg) og "haner".

OPSKRIFT 8



5 personer



30 minutter
+ 45 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



Marengs

Ingredienser

120 g pasteuriserede æggehvider
225 g sukker
½ citron

Redskaber

En vægt
En skål
En elpisker
En citronpresser
En ske
En frysepose
En saks
Bagepapir
Bageplade

PAVLOVA
med bær og flødeskum



Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 130 grader varmluft
2. Pisk æggehviderne stive med en elpisker
3. Tilsæt sukker lidt ad gangen, mens du fortsat pisker
4. Pres saften af citronen
5. Tilsæt citronsaft og pisk videre i 6-8 minutter
6. Fyld æggehvide-massen i en frysepose og klip et lille hul i hjørnet
7. Læg bagepapir på en bageplade
8. Tegn 5 cirkler 12-15 cm i diameter på bagepapiret
9. Tryk æggehvide-massen ud i de 5 cirkler, jævnt massen med en ske så hele cirklen er dækket af marengs
10. Tryk en lidt højere kant ud yderst på cirklerne oven på bundene
11. Bag marengs ca. 45 minutter
12. Tag dem ud og lad dem køle helt af på bagepapiret



OPSKRIFT 8



5 personer



30 minutter
+ 45 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



BÆR & FLØDESKUM

Ingredienser

½ bakke jordbær, 125 g
½ bakke blåbær, 60 g
2½ dl piskefløde
1 spsk vaniljesukker

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
Et decilitermål
En spiseske
En skål
En elpisker
En paletkniv
Et fad
En ske

Sådan gør du - Bær:

1. Skyl bær og nip det grønne af jordbær
2. Skær dem ud f.eks. jordbær i kvarte og blåbær i halve

Sådan gør du - Flødeskum:

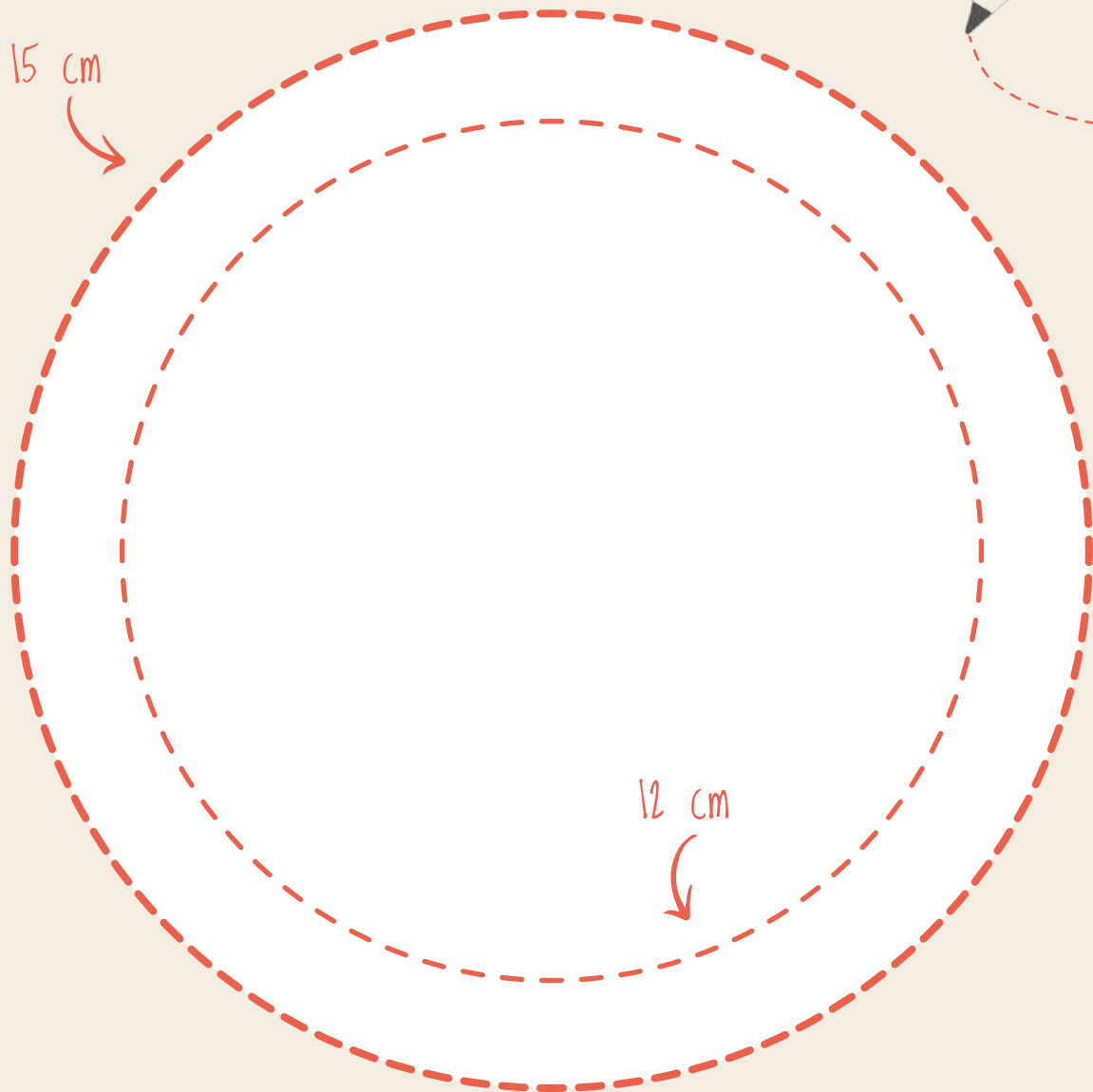
1. Hæld fløde og vaniljesukker i en skål og pisk det til en luftig skum
2. Tag forsigtigt marengs af bagepapiret med en paletkniv og læg dem på et fad
3. Fyld flødeskum i fordybningerne og top med bær
4. Server straks



PAVLOVA
med bær og flødeskum

Skabelon til cirkler

Læg bagepapir over cirklerne her og tegn efter.



≡ Tip ≡

Har du lidt mere end tilovers, kan du trykke små toppe ud på bagepapiret ved siden af cirklerne og bruge dem som pynt.

OPSKRIFT 9



5 personer



50 minutter



Husk at vaske hænder



Marinade

Ingredienser

- 3 spsk østerssauce
- 2 spsk sojasauce
- 2 tsk fiskesauce
- 2½ tsk brun farin

Redskaber

- En skål
- En spiseske
- En teske
- En røreske

Sådan gør du:

1. Bland østerssauce, sojasauce, fiskesauce og brun farin sammen i en skål og stil til side



PAD KRAPOW

med hakket oksekød



FUN FACT

Vidste du at retten pad krapow kommer fra Thailand og faktisk bare betyder noget i retning af: Stegt basilikum.

Man kan også stave retten phat kaphrao, pad kaprao eller pad gaprao.



Kød

Ingredienser

80 g quinoa	100 g grønne bønner
3 fed hvidløg	2 forårsløg
2 spsk olie	½ potte basilikum
350 g hakket oksekød, 8-12 % fedt	Lidt peber

Redskaber

En vægt	En pande med høj kant
En gryde	En pandespatel
En urtekniv	Et skærebræt
En hvidløgspresser	En stor kniv
En spiseske	

Sådan gør du:

1. Kog quinoa efter anvisning på pakken
2. Pil hvidløg og pres det
3. Varm olie på en pande ved høj varme
4. Tilsæt hakket oksekød og brun det godt af
5. Skru ned til middel varme, tilsæt quinoa og hvidløg - vend rundt og steg videre et par minutter
6. Skyl og nip bønner og skær dem i mindre stykker
7. Tilsæt bønner og forårsløg, vend rundt
8. Tilsæt marinade, vend godt rundt og lad det stege med 4-5 minutter
9. Skyl basilikumblade og hak dem groft
10. Sluk for varmen og tilsæt basilikum
11. Smag til med peber og evt. ekstra østerssauce, soyasauce og fiskesauce

OPSKRIFT 9



5 personer



50 minutter



Husk at vaske hænder

PAD KRAPOW

med hakket oksekød

Tilbehør

Ingredienser tilbehør

3 dl fuldkornsris, 280 g

2 tsk olie

5 æg

Redskaber

Et decilitermål

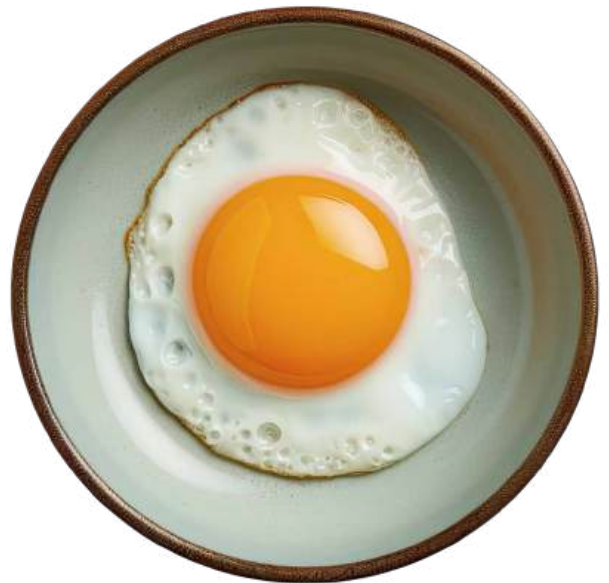
En sigte

En mellemstor gryde

En stor pande

En teske

En pandespatel



Sådan gør du:

1. Hæld ris i en sigte og skyl grundigt
2. Kog ris efter anvisning på pakken
3. Hæld det overskydende vand fra
4. Lad risene stå i gryden
5. Varm olie på en pande ved middel varme
6. Slå æg ud på panden og steg dem sprøde og gyldne i kanten



Dagens JOKE

Hvad sagde det ene æg til det andet i gymnastiksalen?

- "Lad os få lidt træning, før vi bliver slået ud!"



OM KOEN



Malkekøer = eksperter i mælk

Nogle racer af køer er særligt gode til at lave mælk. De kaldes malkekøer. Det er fx Dansk Holstein eller Jersey. I Danmark bliver de fleste malkekøer slagtet, når de har givet mælk i 3-4 år, fordi de producerer mindre mælk, når de bliver ældre. På den måde får vi mest muligt glæde af koen – først nyder vi godt at mælken, derefter af kødet.



koen – fra urtid til nutid

Den slags ko vi kender i dag, stammer fra uroksen, som var en kæmpe-ko, der levede for mange år siden. Uroksen var næsten dobbelt så stor som vores malkekøer – tyren kunne veje op til 1000 kg og være 2 meter høj fra klov til skulder. Det er altså en ordentlig basse!



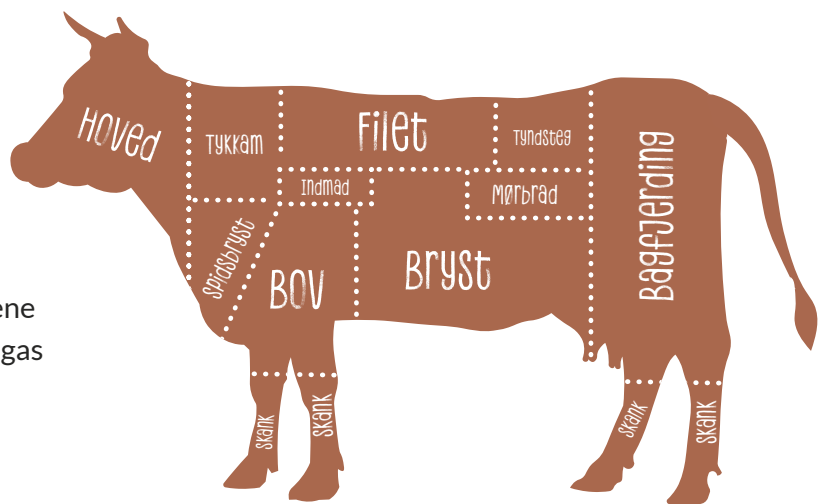
koen har sit eget nummer

Vidste du, at køer har et personnummer, ligesom du også har? Det står på deres gule øremærker. Når du køber kød i butikkerne, kan du ved hjælp af nummeret finde ud af, præcis hvilken gård kødet kommer fra. Det kaldes sporbarhed. Nummeret gør det nemt at finde frem til, hvad der er sket, hvis der er problemer med kødet.

Alt på koen bliver brugt

I Danmark er vores produktion af oksekød blandt de mest klimaeffektive i verden. Det er bl.a. fordi, vi bruger alt på koen:

- Først giver den mælk og kalve
- Derefter bliver huden til læder, og indvoldene bliver brugt til medicin, hundemad eller biogas
- Og kødet bliver spist



En malkeko skal have ca. 60 kg foder og ca. 100 liter vand hver dag. Til gengæld producerer den ca. 26 liter mælk om dagen og omkring 250 kg kød, når den er slagtet.



Kødfaktoren

Når du spiser kød sammen med grøntsager og bælgfrugter, hjælper kødet din krop med at optage jern og zink fra grøntsagerne og bælgfrugterne. Der skal faktisk kun så lidt som 15-50 g kød eller fisk i måltidet. Det kaldes kødfaktoren!



Hvad er sundt ved oksekød?

Oksekød indeholder gode næringsstoffer, som kroppen har brug for:

- Protein – bygger muskler op
- Fedt – indgår i vigtige funktioner i kroppen
- Jern – er vigtigt bl.a. for blodet
- Vitaminer og mineraler – holder dig sund og frisk

OPSKRIFT 10



5 personer



30 minutter



Husk at vaske hænder

STEGTE GULERØDDER

med cremet dip



Gulerødder

Ingredienser

10 gulerødder, ca. 1 kg
2 spsk smør
2 spsk honning
3 kviste rosmarin

Redskaber

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
En spiseske
En pande

Sådan gør du:

1. Skrub eller skræl gulerødder og halver dem på langs
2. Varm smør på en pande ved god varme
3. Læg gulerødder på panden og tilsæt honning og rosmarinkviste
4. Steg gulerødder gyldne og sprøde ca. 10 minutter, vend dem jævnligt

Cremet dip

Ingredienser

½ potte persille
½ potte dild
1 fed hvidløg
4 spsk creme fraiche
4 spsk mayonnaise
½ citron
Salt og peber

Redskaber

Et skærebræt
En kniv
En spiseske
En skål
En røreske
En citronpresser

Sådan gør du:

1. Skyl og hak persille og dild
2. Pil og hak hvidløg
3. Rør creme fraiche, mayonnaise, persille, dild og hvidløg sammen i en skål
4. Pres saften af citronen
5. Smag til med citronsaft, salt og peber



OPSKRIFT 11



5 personer



40 minutter
+ 40 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



Mornaysauce

Ingredienser

50 g smør
2 spsk hvedemel
4 dl letmælk
50 g revet mozarella
1 tsk salt
Lidt peber
1 knivspids stødt muskat

Redskaber

En kniv
En vægt
En gryde
En spiseske
Et piskeris
Et decilitermål
En teske

FISKELASAGNE



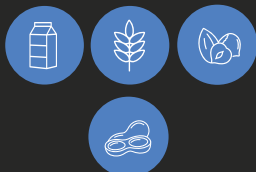
Sådan gør du:

1. Smelt smør i en gryde ved jævn varme og lad det bruse af
2. Tilsæt hvedemel og pisk godt i et par minutter, pas på det ikke brænder på
3. Mel og smør skal bages godt sammen uden at det tager farve, inden mælk tilsættes
4. Tilsæt mælk lidt efter lidt og pisk godt, så der ikke kommer klumper i saucen
5. Opbagningen skal koge op hver gang, inden der tilsættes mere mælk
6. Tilsæt revet ost, salt, peber og muskat - rør rundt
7. Sluk for varmen og stil saucen til side





5 personer

40 minutter
+ 40 minutter i ovnen

Husk at vaske hænder

TOMATSauce & FISK

Ingredienser

1 løg, ca. 125 g
 2 fed hvidløg
 2 tsk olie
 2 dåser hakkede tomater
 1 grøntsagsbouillonterning
 1 spsk tørret oregano
 Salt og peber
 500 g mørksejfilet
 1 glas grøn pesto, 130 g
 400 g lasagneplader
 50 g revet mozarella

Redskaber

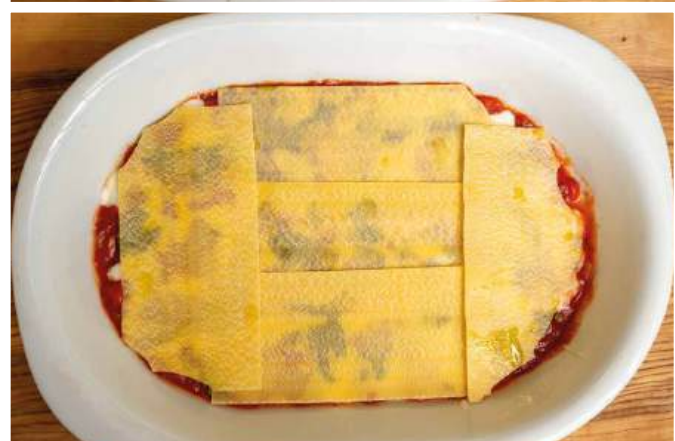
En vægt
 To knive - én til løg og én til fisk
 To skærebrætter - ét til fisk og ét til grøntsager
 En teske
 En gryde
 En spiseske
 En røreske
 Et fad
 En teske

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader almindelig ovn
2. Pil løg og hvidløg og hak dem fint
3. Varm olie i en gryde ved middel varme
4. Steg løg og hvidløg et par minutter uden at de tager farve
5. Tilsæt hakkede tomater, smuldret bouillonterning og oregano
6. Rør godt og lad det hele simre i 5-10 minutter
7. Smag til med salt og peber
8. Skær fisk i små tern og krydr med salt og peber
9. Fordel tomatsauce, mornaysauce, fisk og pesto i lag med lasagneplader imellem
10. Gentag tre til fire gange - afslut med sauce og fisk
11. Fordel revet ost på toppen og bag lasagnen i ovnen i 35-40 minutter

Vidste du, at du kan lave
din egen pesto...





FUN FACT

Bovillonterninger opstod i det franske køkken allerede i 1700-tallet og er beskrevet i 1735, hvor kokke brugte dehydrerede terninger til madlavningen. Navnet kommer af det franske ord *bovillir*, som betyder at koge.

OM FISKEN



Danmarks fantastiske fisk

Vidste du, at vi i Danmark har nogle af verdens bedste spisefisk? Alligevel spiser vi mindre fisk end vi burde.

Det anbefales, at alle over 10 år spiser 350 g fisk om ugen. Børn mellem 2 og 10 år anbefales at spise 175-275 g fisk om ugen.



Fisk er fyldt med sunde ting

Fisk er en del af en sund og varieret kost. Fisk har et højt indhold af vigtige næringsstoffer, som din krop har brug for, og som kan være svære at få fra andre madvarer.

Fisk indeholder protein, D-vitamin, jod og selen.

Især de fede fisk som sild, laks, ørred og makrel indeholder sunde fiskeolier – de kaldes omega-3 fedtsyrer.



"2 gange om ugen"

En nem huskeregel er at spise fisk to gange om ugen. Den hjælper dig til at få fisk nok. På www.2gangeomugen.dk kan du finde sjove opskrifter og masser af gode tips til at spise mere fisk.

Hvor mange gange om ugen spiser du fisk? Alle slags fisk tæller med – også dem i frikadeller, skaldyr, som fx rejer eller fisk på dåse som torskerogn. Det er godt, hvis du spiser flere forskellige slags fisk hen over ugen. Hvad er din yndlingsfisk?

Sådan kan den anbefalede mængde fisk på en uge se ud: ↷



Kig efter disse mærker, når du køber fisk – så ved du, det er et bæredygtigt valg.



Hvornår er fisk bedst?

Der er fisk, du kan spise året rundt, men nogle fisk er bedst på bestemte tider af året. Vil du prøve at finde ud af, hvilke fisk der er bedst lige nu? Så se på skemaet her:

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		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

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



OPSKRIFT 12



12 stykker



15 minutter
+ 40 minutter i
ovnen



Husk at vaske hænder



BANANBRØD





Bananbrød

Ingredienser

- 3 modne bananer
- 120 g havregryn
- 1 spsk vaniljesukker
- ½ spsk bagepulver
- 120 g hytteost, 4 % fedt
- 50 g olie
- 3 æg
- 100 g mørk chokolade

Redskaber

- Et skærebræt
- En kniv
- En skål
- En gaffel
- En vægt
- En spiseske
- En røreske
- Bagepapir
- En sandkageform
- En kødnål eller strikkepind
- En smørekniv

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 185 grader varmluft
2. Skræl bananer og del i grove stykker
3. Mos og bland dem godt sammen i en skål med havregryn, vaniljesukker, bagepulver, hytteost og olie
4. Tilsæt ét æg ad gangen og rør
5. Hak chokolade groft og kom 3/4 dele af chokoladen i dejen, gem resten til at toppe brødet med
6. Beklæd en sandkageform med bagepapir
7. Hæld dejen i formen og bag den i 30-40 minutter
8. Prik i dejen med en kødnål eller strikkepind - bananbrødet er færdigt, når der ikke hænger dej ved
9. Tag brødet ud og fordel resten af chokoladen på det varme brød
10. Smør den smeltede chokolade ud på brødet



OPSKRIFT 13



10-12 personer



30 minutter



Husk at vaske hænder

BOBLLENDE RABARBERSAFT

med citron



Rabarbersaft med citron

Ingredienser

8 stilke rabarber
2 usprøjtede citroner
2 tsk vaniljesukker
½ liter vand
2½ dl sukker
2 l dansk vand med citrus
Evt. isterninger

Redskaber

Et skærebræt
En skarp kniv
En stor gryde
En teske
Et litermål
Et decilitermål
Et rent viskestykke
En si
En stor skål

Sådan gør du:

1. Skyl og rens rabarber og fjern det yderste af top og bund
2. Skær resten i mindre stykker og læg dem i en gryde
3. Skyl citroner, skær dem i skiver og gem 6 skiver til pynt
4. Tilsæt citron, vaniljesukker, vand og sukker
5. Giv det hele et opkog og lad det simre, til sukkeret er opløst, og rabarberne er udkogte
6. Læg et rent viskestykke på en si og sæt den over en skål
7. Hæld rabarberblandingen i sien lidt efter lidt
8. Lad saften løbe igennem og klem til sidst viskestykket, så al saften kommer med
9. Sæt saften i køleskab
10. Bland ¼ saft og ¾ dansk vand med citrus og server evt. med isterninger



Brug en si med meget fint net, så kan viskestykket undværes.
Gem frugtkødet fra rabarber til kompot til pandekager eller til marmelade på et stykke brød.

OPSKRIFT A-E

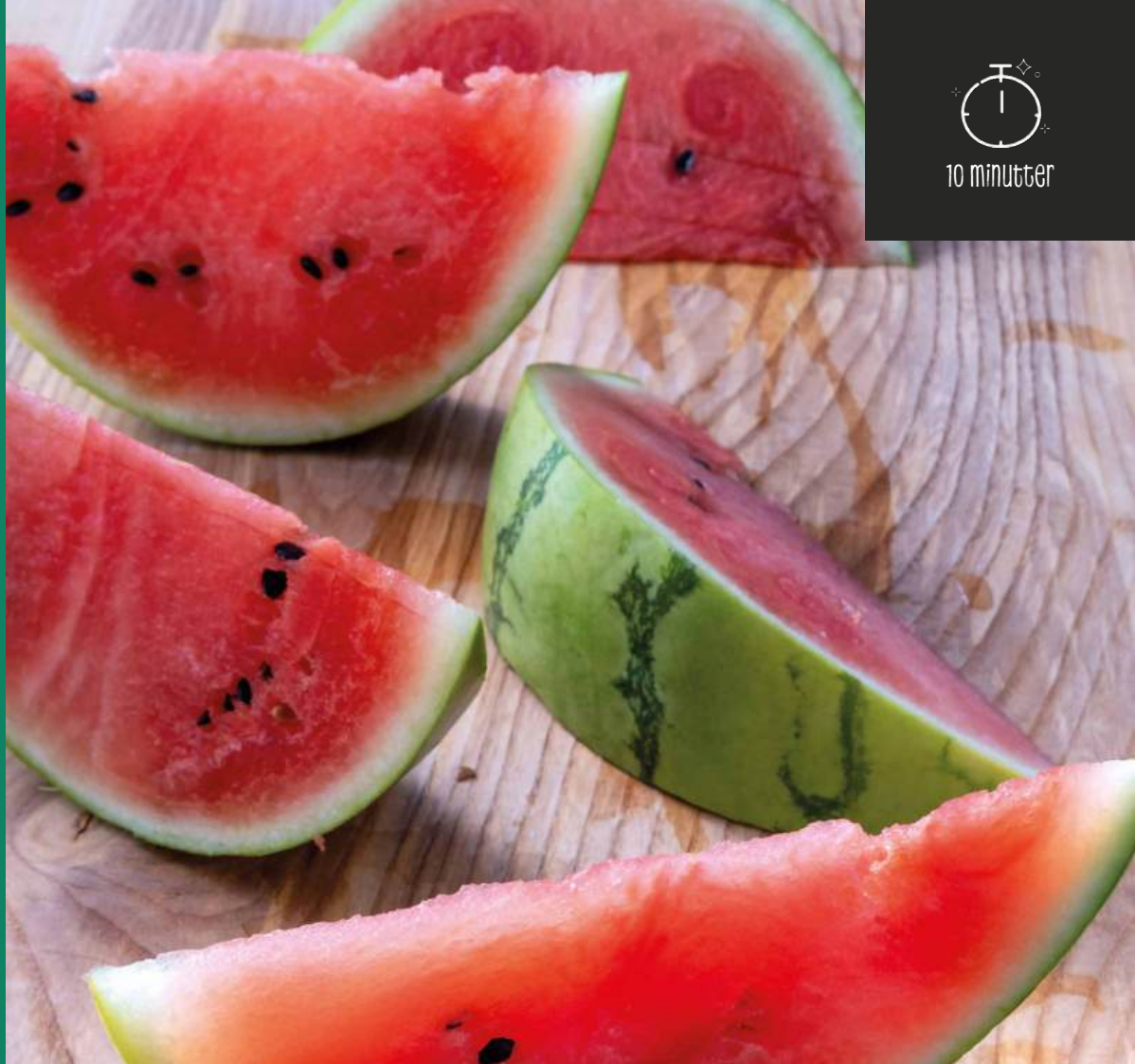


5 personer

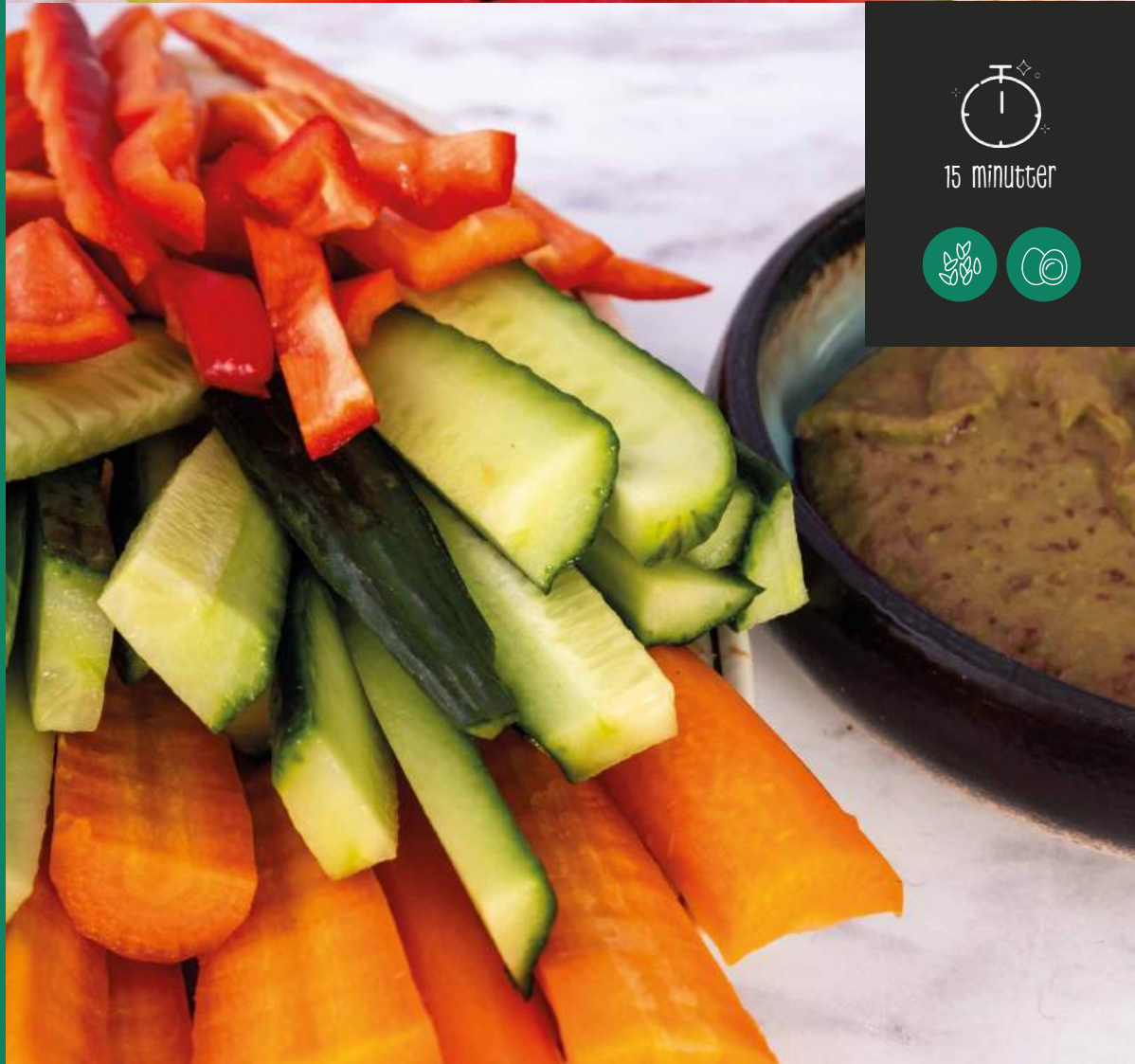


Husk at vaske hænder

FORMIDDAGSSNACKS



10 minutter



15 minutter



Vandmelon

OPSKRIFT A

Ingredienser

½ vandmelon

Redskaber

Et skærebræt

En stor kniv

Sådan gør du:

1. Skyl vandmelon og skær den i både



Gnavegrønt med goma-dressing

OPSKRIFT B

Ingredienser

5 gulerødder

1 agurk

2 snack peberfrugter

½ bønne goma-dressing, 125 g

Redskaber

En kartoffelskræller

Et skærebræt

En kniv

Et fad

Sådan gør du:

1. Skrub eller skræl gulerødder og halver dem på tværs
2. Skær hvert stykke i stave på langs
3. Skyl agurk og del den i tre stykker på tværs
4. Skær stykkerne i fire stave på langs
5. Skyl peberfrugter, fjern kerner og skær dem i strimler på langs
6. Anret gnavegrønt på et fad
7. Hæld gomadressing i en lille skål

Vidste du, at du kan lave din egen goma-dressing...



OPSKRIFT A-E



5 personer



Husk at vaske hænder



15 minutter



FORMIDDAGSSNACKS



Havregrynspandekager med skinkestrimler

OPSKRIFT C

Ingredienser

Pandekagedej (fra opskrift 4)
2 dl mælk
20 g smør til stegning
½ pakke flødeost naturel, 75 g
½ hjertesalat
1 pakke skinkestrimler, 100 g

Redskaber

En blender
Et decilitermål
En vægt
En pande
En pandespatel
En tallerken

Sådan gør du:

1. Hæld pandekagedej og mælk i en blender og blend til der ikke er flere klumper
2. Varm lidt smør på en pande ved god varme
3. Lad det bruse af og blive gyldent
4. Hæld ½ dl pandekagedej på panden og skru evt. ned til middel varme
5. Steg 2-3 minutter på hver side til pandekagen er gylden
6. Tag den af, læg den på en tallerken og lad den køle af
7. Bag 10 pandekager i alt
8. Smør de kolde pandekager med flødeost
9. Skyl hjertesalat og del den i blade
10. Læg et salatblad og skinkestrimler på hver pandekage og rul sammen



Du kan også bruge rester af kød fra dagen før skåret i småstykker.

OPSKRIFT A-E



5 personer



Husk at vaske hænder



10 minutter
+ 25 minutter i ovnen



FORMIDDAGSSNACKS



CHOKO-RUGBOLLER

OPSKRIFT D

Ingredienser

Dej til choko-rugboller (fra opskrift 5)

Redskaber

Bagepapir

En bageplade

En lille skål

To skeer

En bagerist

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 250 grader varmluft
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Hæld koldt vand i en lille skål
4. Brug to skeer dyppet i vand til at sætte 15 små chokorugboller på bagepladen
5. Sæt bollerne i ovnen og skru ned til 220 grader
6. Bag bollerne i 15 minutter, sluk for ovnen og lad bollerne stå i 10 minutter ved eftervarmen
7. Tag bollerne ud og lad dem køle af på en bagerist

Sådan undgår
du madspild



Madspild er, når du smider mad ud, som stadig kan spises. Det er dårligt for klimaet og dyrt for pengepungen.

Sådan kan du undgå at smide mad ud

- Brug resterne fra aftensmaden
- Pasta kan fx komme i madpakken
- Grøntsager kan bruges i en ny ret dagen efter

Planlæg dine indkøb

- Lav en indkøbsliste så du kun køber det, du har brug for
- Køb ikke for meget, selvom der er tilbud - du skal kunne nå at spise det, du køber, inden det bliver for gammelt

Red mad, der ser gammel ud

- Bløde gulerødder eller broccoli bliver sprøde igen, hvis de lægges i koldt vand

Tjek maden, før du smider den ud

- Kig, lugt eller smag, hvis maden har overskredet "mindst holdbar til/bedst før". Den kan stadig være god!

OPSKRIFT A-E



5 personer



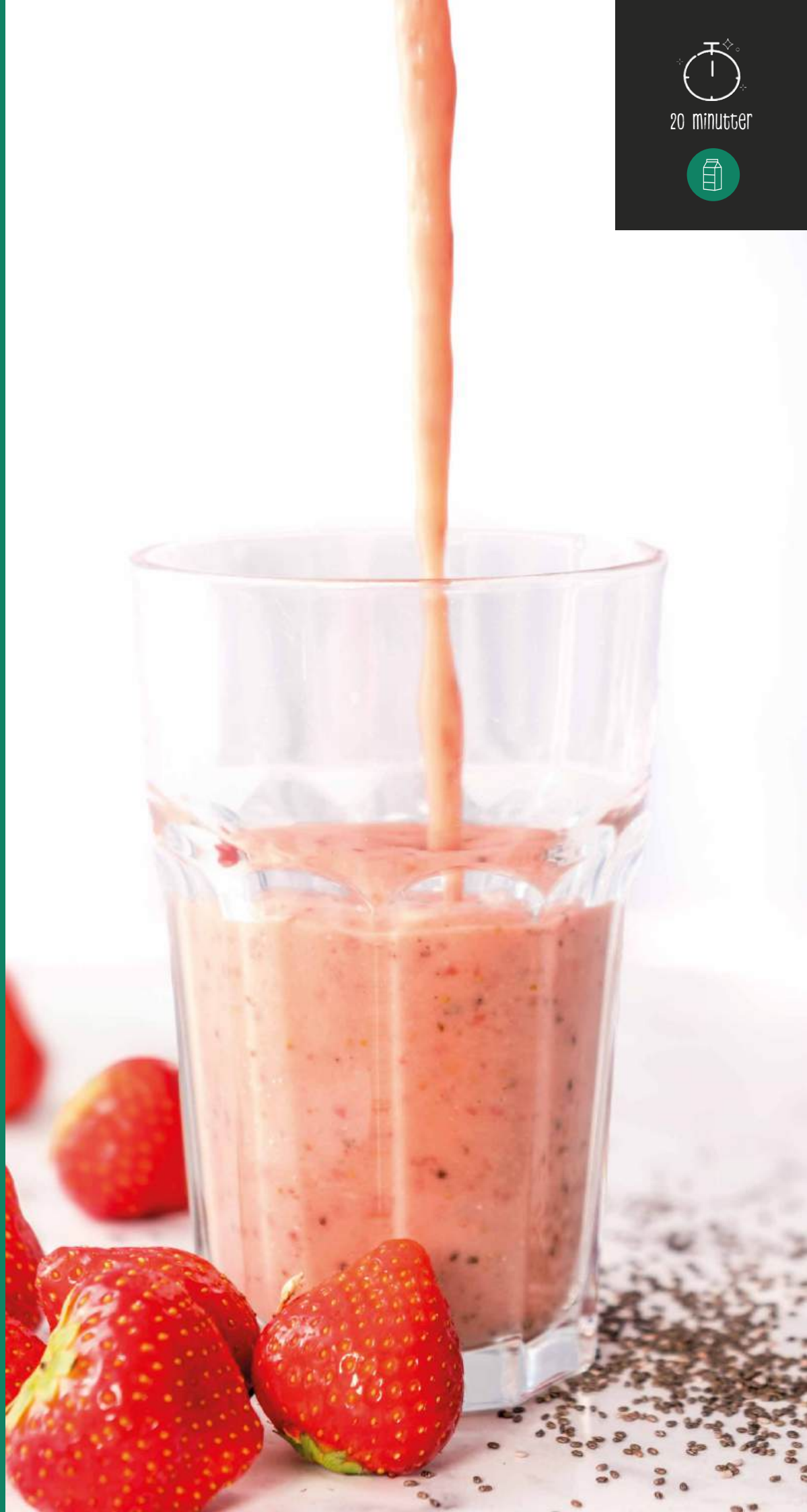
Husk at vaske hænder



20 minutter



FORMIDDAGSSNACKS



Jordbærsmoothie med chiafrø og lime

OPSKRIFT E

Ingredienser

1½ spsk chiafrø
6 dl letmælk
1 usprøjtet lime
2 bananer
250 g jordbær
2 spsk lys sirup

Redskaber

En spiseske
Et decilitermål
En skål
Et skærebræt
En kniv
En citronpresser
Et rivejern
En blender
5 glas



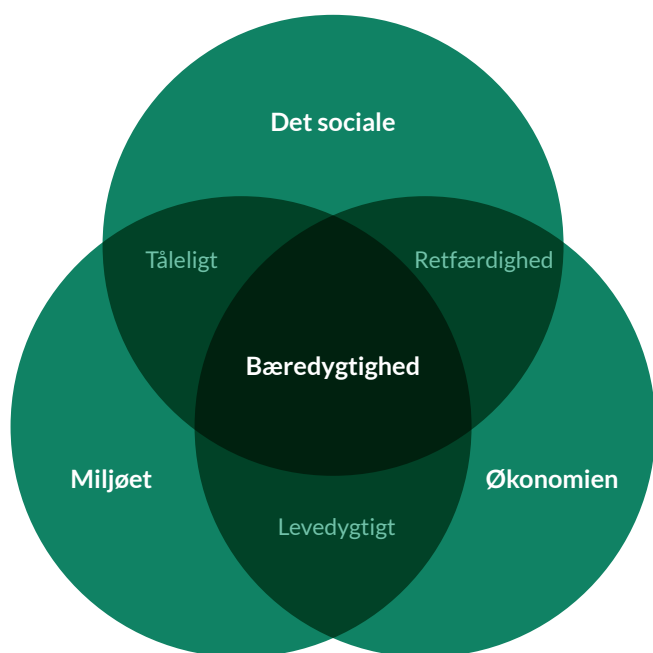
Sådan gør du:

1. Hæld chiafrø og mælk i en skål og lad det stå i ca. 10 minutter, til chiafrøene er svulmet op
2. Rør rundt i chia-mælkeblandingen
3. Skyl lime, riv skallen fint og pres saften af
4. Skræl bananer og skær dem i grove stykker
5. Skyl jordbær og nip det grønne af
6. Hæld banan, jordbær, sirup, limesaft og -skal i en blender, og blend
7. Tilsæt chiafrø og mælk og blend til smoothien er jævn og cremet
8. Smag til med sirup og evt. revet limeskal

FUN FACT

Chia er ikke korn, men frø fra urten *Salvia Hispanica*. Den ligner lidt planten salvie og har også lilla blomster.

OM BÆREDYGTIGHED



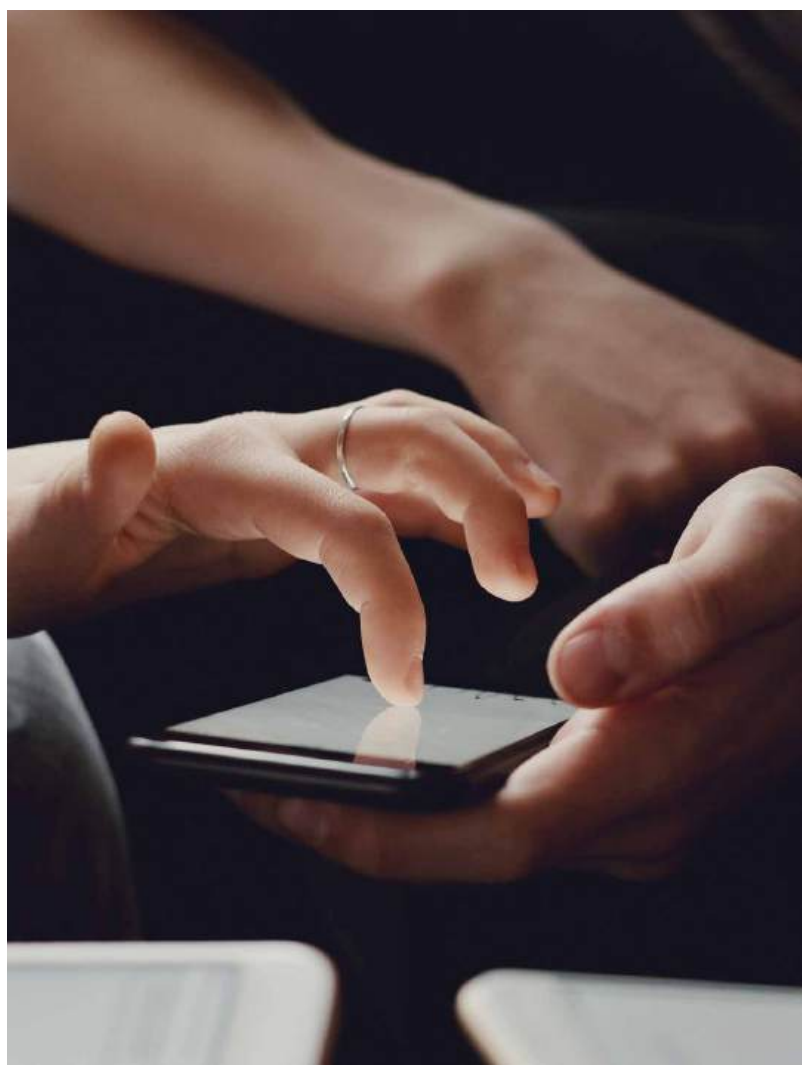
Hvad betyder "bæredygtighed"?

Bæredygtighed handler om at leve på en måde, så vi passer på jorden, naturen og hinanden på samme tid. Det handler om, at vi ikke bruger flere ressourcer, end planeten kan nå at genskabe.

Det handler også om at sørge for, at der er nok af alt – både til os, der lever nu, og til dem, der kommer efter os.

Spar på strømmen

- Brug af YouTube, TikTok og spil på din telefon, iPad eller pc kræver meget strøm
- Brug af ovnen, når du laver mad, bruger meget strøm – udnyt for- og eftervarme
- Sluk lyset i rum, hvor ingen opholder sig
- Sluk radiatoren, hvis vinduet er åbent



Spar på ressourcerne

- Pas godt på dit tøj, køb genbrug, byt med dine venner, køb lidt bedre kvalitet
- Vælg madvarer, der er i sæson og gerne lokalt producerede
- Tag cyklen, når du skal i skole eller til sport – det tæller også med i din daglige motion



Tips til hverdagen:
Skift ikke din telefon før end absolut nødvendigt
Spar på strømmen, sluk lyset og drop skærmen

Undgå at smide mad ud = hold øje med holdbarhedsmærkningen



“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 fødevarerproducenten at skrive på emballagen.

DAGENS OPLEVELSER

Mandag



Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Farv det antal stjerner, du synes, dagens retter skal have ↗

Hvad har du lavet i dag?
Sæt ring - gerne flere

Skåret melon

Pillet hvidløg

Revet gulerødder

Smagt linser

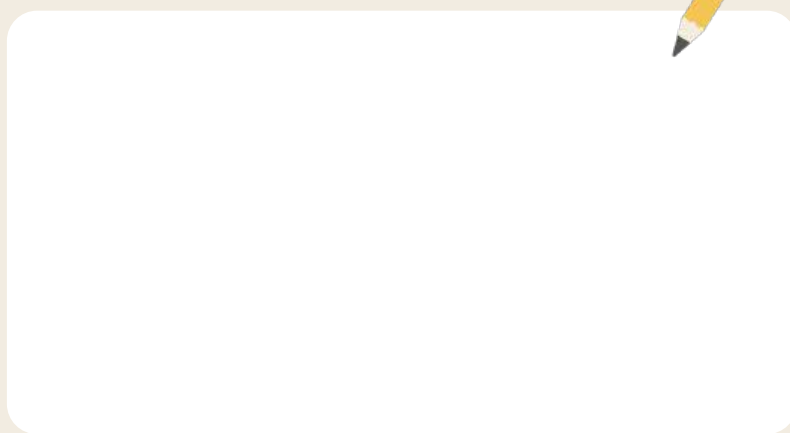
Presset citronsaft

Blendet

Målt af

Klippet

Tegn noget fra i dag



DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvilken farve er Nøglehullet?

Rød

Gul

Grøn

Fra hvilket land stammer feta?

Frankrig

Østrig

Grækenland

I hvor mange år har mennesket spist linser?

Over 8.000 år

Over 10.000 år

Over 12.000 år

DAGENS OPLEVELSER

Tirsdag



Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Farv det antal stjerner, du synes, dagens retter skal have ↗

Hvad har du lavet i dag?
Sæt ring - gerne flere

Formet frikadeller

Stegt

Smagt til

Blandet dressing

Pisket

Kogt bær

Lavet sirup

Rørt en dej

Hakket

Tegn noget fra i dag



DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

At spise efter de officielle kostråd er godt for dig og...

Skolen

Klimaet

Dine forældre

Hvad kan gøre frikadeller ekstra saftige?

Revne grøntsager og ost

Mere kød

Sovs

Hvilken del af grisen spiser man som delikatesse i Kina?

Hale

Tryne

Tæer og ører

DAGENS OPLEVELSER

Onsdag



Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Farv det antal stjerner, du synes, dagens retter skal have ↗

Hvad har du lavet i dag?
Sæt ring - gerne flere

Rørt dressing

Kogt æg

Hakket grøntsager

Smagt til

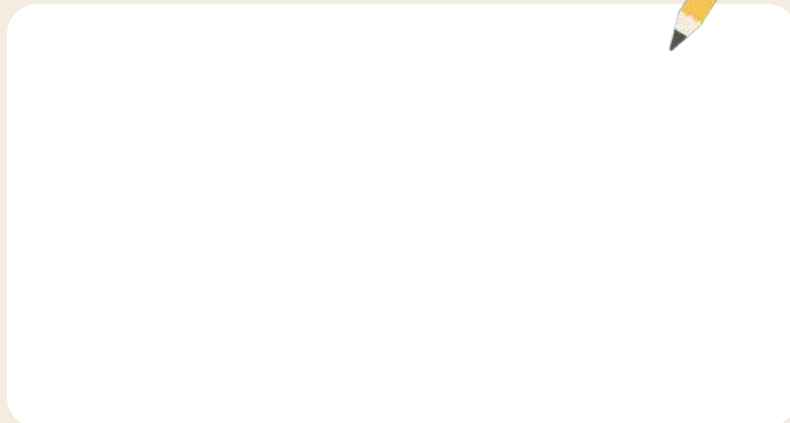
Pisket

Renset champignon

Presset citron

Lavet runde marengsbunde

Tegn noget fra i dag



DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvor mange æg kan en høne lægge på et år?

335-345 æg

235-245 æg

135-145 æg

I hvilken sæson smager jordbær bedst?

Foråret

Sommeren

Efteråret

Hvilke tre ingredienser bruger man til at lave marengs?

Piskefløde,
sukker, gær

Æggeblommer,
salt, mælk

Æggehvider,
sukker og citron

DAGENS OPLEVELSER

Torsdag



Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Farv det antal stjerner, du synes, dagens retter skal have ↗

Hvad har du lavet i dag?
Sæt ring - gerne flere

Sat boller på bageplade

Målt af

Stegt æg

Skrællet gulerødder

Smagt quinoa

Smagt til

Rørt dip

Tegn noget fra i dag



DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvad skal man gøre med ris inden kogning?

Skulle dem grundigt

Komme dem i fryseren

Ryste dem

Hvor stammer retten Pad Krapow fra?

Kina

Thailand

Indonesien

Hvilket vitamin indeholder æg ikke?

A-vitamin

B-vitamin

C-vitamin

DAGENS OPLEVELSER

fredag



Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Farv det antal stjerner, du synes, dagens retter skal have ↗

Hvad har du lavet i dag?
Sæt ring - gerne flere

Lært at lave mornaysauce fra bunden

Skåret fisk

Most bananer

Renset rabarber

Smagt chiafrø

Blendet

Siet saft

Hældt dej i en form

Tegn noget fra i dag



DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvilket særligt krydderi bruger man i en mornaysauce?

Karry

Vanille

Muskatnød

Chia er ikke korn, men frø fra en urt. Hvilken?

Salvia
Hispanica

Mentha

Lanvandula

Sammen med 4H kan du prøve en masse indenfor - hvad?

Historie

Mad, natur og
håndværk

Staveord

Om Madskoler

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



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 & Fødevarer repræsenterer hele værdikæden fra jord til bord. Og det er Landbrug & Fødevarers medlemmer, der står for at producere og forarbejde fødevarer som grøntsager, frugt, kød, korn, æg, mælk mv.

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 2026 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. På Madskoler skaber børn og frivillige sjove og lærerige oplevelser med mad.

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.

