



3 dage med
MADSKOLER

OPSKRIFTER

UGE 42 – 2026





DENNE BOG TILHØRER

Dit navn



Som har været på
3 dage med Madskoler
i efterårsferien 2026



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



.....



Din Madskole instruktør

INDHOLDSFORTEGNELSE

MANDAG: ÆG

Opskrift 1	Sæsonens frugt – æbler & pærer.....	3
Opskrift 2A	Grøntsagsfrikadeller	4
Opskrift 2B	Pommes frites	5
Opskrift 2C	Råkostsalat	6
Opskrift 3A	Mayonnaise.....	7
Opskrift 3B	Æggemad.....	8

TIRSDAG: KARTOFFEL

Opskrift 4	Kartoffelmad.....	10
Opskrift 5A	Kartoffel-porre suppe.....	11
Opskrift 5B	Tilbehør til suppen.....	12
Opskrift 6	Kartoffelboller.....	13

ONSDAG: ÆBLE

Opskrift 7	Havregrød.....	15
Opskrift 8A	Kødboller.....	16
Opskrift 8B	Karrysovs.....	17
Opskrift 8C	Blomkålsris.....	18
Opskrift 9	Æblemuffins.....	19

DAGENS OPLEVELSER

Mandag	20
Tirsdag	21
Onsdag.....	22

Egge- mandag



Opskrift 1

Sæsonens frugt æbler & pærer



Tid: 10 min.



Antal: 5 personer

INGREDIENSER

5 æbler / pærer (gerne forskellige slags)

REDSKABER

En stor kniv
Et skærebræt

FREM GANGSMÅDE

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

Opskrift 2A

Grøntsags- frikadeller

 Tid: 60 min.

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

150 g kartofler
2 gulerødder i grove stykker, ca. 100 g
150 g broccoli
1 løg, ca. 100 g
2 æg
100 g revet mozzarellaost
100 g finvalsede havregryn (ca. 3 dl)
1 tsk groft salt
Peber, gerne friskkværnet
25 g smør - til stegning

REDSKABER

En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
Et rivejern
En gryde
En skål
Piskeris eller gaffel
En pande
En spiseske
En paletkniv

FREM GANGSMÅDE

1. Skræl kartofler og skær i mindre stykker
2. Skræl gulerødder og skær i mindre stykker
3. Skyl broccoli, og del den i små buketter og skær stokken i mindre stykker
4. Pil løg og riv det på den fine side af rivejernet
5. Kom kartofler, gulerødder og stokken fra broccoli i en gryde med usaltet vand
6. Kog under låg i ca. 20 minutter
7. Tilsæt broccolibuketterne og lad dem koge med i ca. 5 minutter - uden låg
8. Hæld vandet fra grøntsagerne og kom dem i en skål
9. Mos groft med et piskeris eller gaffel
10. Tilsæt løg, æg, ost, havregryn, samt salt og peber
11. Rør farsen godt sammen
12. Smelt smørret i en pande, form farsen til mellemstore deller og steg ved middel til høj varme i ca. 7 min. på hver side - vend dem af og til



Opskrift 2B

Hjemmelavede pommefrites

 Tid: 60 min.

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

1 kg kartofler
2 liter vand
½ dl eddike (klar eller lager)
3 spsk olie
½ tsk salt

REDSKABER

En kartoffelskræller
En kniv
Et skærebræt
En gryde
Et viskestykke
En frysepose
Bagepapir
En bageplade

FREM GANGSMÅDE

1. Skrub eller skræl kartofler og skær dem i stave, som pommefrites
2. Skyl kartoffelstavene i koldt vand
3. Bring vand og eddike i kog i en gryde
4. Kog kartoffelstavene i 10 minutter
5. Hæld vandet fra og tør kartoffelstavene i et rent viskestykke
6. Tænd ovnen på 220 grader varmluft
7. Hæld olie og kartoffelstave i en frysepose og ryst den godt, så alle kartoffelstave bliver olieret
8. Læg bagepapir på en bageplade
9. Hæld kartoffelstavene ud på bagepladen
10. Bag dem i ca. 30 minutter til de er gyldne og sprøde
11. Krydr dem med salt inden servering

Opskrift 2C

Råkost-salat



Tid: 25 min.



Antal: 5 personer

INGREDIENSER

50 g mandler
300 g gulerødder
300 g spidskål
1 æble
½ citron
50 g rosiner

REDSKABER

En pande
En tallerken
En kartoffelskræller
Et skærebræt
En kniv
Et rivejern
En skål
En røreske
En citronpresser

FREM GANGSMÅDE

1. Rist mandlerne på en tør, middelvarm pande i 5-7 minutter
2. Læg mandlerne på en tallerken og lad dem køle af
3. Skræl gulerødder og riv på den grove side af rivejernet
4. Skyl spidskålen, skær stokken fra og skær resten i tynde strimler
5. Skyl æblet, del i kvarte og fjern kernehuset
6. Riv æblet (med skræl)
7. Bland gulerod, spidskål og æble i en skål
8. Pres saft fra citronen og bland saften i råkosten
9. Hak mandlerne groft og drys dem og rosinerne over råkosten

Opskrift 3A

Hjemmelavet mayonnaise

 Tid: 15 min.

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

2 æg
½ citron
1 tsk dijonsennep
1 tsk eddike (klar, lager eller æblecider)
Salt og peber
Ca. 2 dl olie (smagsneutral fx. rapsolie)

REDSKABER

Tre skåle
En citronpresser
En håndmixer

FREM GANGSMÅDE

1. Del æg i blommer og hvider i hver sin skål
2. Pres saften fra citronen op i en skål
3. Kom sennep, eddike, salt, peber og 1 tsk citronsaft i skålen med æggeblommerne og pisk, til det tykner
4. Tilsæt olie – først dråbevis – mens du pisker det sammen
5. Tilsæt efterhånden mere olie ad gangen, mens du pisker
6. Pisk til en passende konsistens
7. Brug mayonnaisen til opskrift 3B og 4.

Tip: Mayonnaise kan bruges til både ægge- og kartoffelmad.

Tip: Lav lækre marengs ud af æggehviden. Pisk æggehviderne skummende og tilsæt ca. 60 gram sukker lidt efter lidt. Når blandingen er blevet sej, sigtes 50 g flormelis i og vendes forsigtigt. Sæt herefter små toppe på bagepapir og bag ca. 1 time ved 100 grader varmluft.

Opskrift 3B

Æggemad

 Tid: 15 min.

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

5 æg
5 skiver rugbrød
Mayonnaise fra opskrift 3A
¼ tsk salt

REDSKABER

En gryde
Et skærebræt
En kniv
En smørekniv

FREM GANGSMÅDE

1. Læg æggene i en gryde med koldt vand
2. Sæt gryden over ved middel varme og bring vandet i kog
3. Skru ned til svag varme, så snart vandet koger og kog æggene under låg i 9-10 minutter
4. Når æggene er kogt, lægges de straks i iskoldt vand
5. Pil æggene og skær i halve
6. Smør et tyndt lag mayonnaise på rugbrødet
7. Læg æg på brødet og drys med salt

Tip: Vil du have smilende æg skal kogetiden være 6-7 minutter.

Tip: Når de kogte æg lægges i iskoldt vand, stoppes tilberedningen. Hurtig afkøling i koldt vand gør også, at æggene er nemmere at pille.

Kartoffel- tirsdag



Opskrift 4

Kartoffel- mad



Tid: 25 min.



Antal: 5 personer

INGREDIENSER

5 kartofler, ca. 300 g
¼ tsk salt
5 skiver rugbrød
Mayonnaise fra opskrift 3A

REDSKABER

En kartoffelskræller
En gryde med låg
En gaffel
Et skærebræt
En kniv
En smørekniv

FREM GANGSMÅDE

1. Skræl kartofler
2. Læg dem i en gryde og hæld vand på, til de er dækket
3. Tilsæt salt
4. Kog kartoflerne, til de er møre i ca. 12-15 minutter (afhængig af størrelse)
5. Hæld vandet fra kartoflerne og sæt dem på køl
6. Skær de afkølede kartofler i skiver
7. Smør et tyndt lag mayonnaise på rugbrødet
8. Læg kartoffelskiver på brødet og drys med salt

Opskrift 5A

Kartoffel- porresuppe

 Tid: 45 min.

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

1 løg, ca. 100 g
500 g kartofler
3 porrer - den hvide del (ca. 375 g)
10 g smør
¾ liter vand
1 grøntsagsbouillonterning
1 dl madlavningsfløde, 8%
1 tsk groft salt
Peber - gerne friskkværnet

REDSKABER

Et skærebræt
En kniv
En kartoffelskræller
En stor gryde med låg
En røreske
En blender (alternativt stavblender)

FREMGANGSMÅDE

1. Pil løget og hak det groft
2. Skræl kartofler og skær i små tern
3. Rens porrerne og skær den hvide del i ringe (gem den grønne del til opskrift 5B)
4. Smelt smør i en gryde ved kraftig varme, men uden at det bruner
5. Svits løget og kartoflerne i ca. 2 minutter
6. Tilsæt porrerne og svits i yderligere ca. 1 minut
7. Hæld vand og bouillonterning i gryden
8. Lad suppen koge i ca. 15 minutter eller til grøntsagerne er møre
9. Kom suppen i en blender - og blend til suppen er jævn
10. Kom suppen tilbage i gryden og tilsæt fløde, salt og peber - rør rundt
11. Bring suppen i kog og smag den til

Tip: Server suppen med bacon-porre drys og ristede rugbrødsstænger - se opskrift 5B.

Opskrift 5B

Tilbehør til suppen



Tid: 25 min.



Antal: 5 personer

INGREDIENSER

1 porre - den grønne del (ca. 150 g)
150 g bacon i skiver
5 skiver rugbrød

REDSKABER

To skærebrætter
En kniv
En pande
En tallerken
Køkkenrulle
En brødrister
En brødkniv

FREM GANGSMÅDE

1. Rens porren og hak groft
2. Læg bacon på en tør pande og steg det ved kraftig varme i ca. 3 minutter
3. Skru ned og steg bacon færdigt ved jævn varme i ca. 5 minutter
4. Tag bacon af panden og læg det på en tallerken med køkkenrulle
5. Tør fedt af panden med køkkenrulle
6. Kom porren på panden og steg dem ved kraftig varme i ca. 4 minutter
7. Knus den stegte bacon let og tilsæt det til porrerne
8. Skær rugbrød i stænger og rist på brødrister

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

Opskrift 6

Kartoffel- boller

 Tid: 3 timer

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

2 kartofler, ca. 100 g
2 dl vand
1,5 dl kærnemælk
15 g gær
½ spsk olie
1 tsk honning
½ spsk groft salt
250 g rugmel (ca. 9½ dl)
250 g sigtet speltmel (ca. 9½ dl)
Kærnemælk – til pensling
Smør – som tilbehør

REDSKABER

En kartoffelskræller
Et skærebræt
Et rivejern
En lille gryde med låg
Et decilitermål
En røreske
En stor skål
Et rent viskestykke
En bageplade
Et stykke bagepapir

FREMGANGSMÅDE

1. Skræl kartoflerne og riv dem groft
2. Bring 1 dl af vandet i kog i en gryde
3. Kom revet kartoffel i gryden, kog ved svag varme og under låg i ca. 2 minutter – rør af og til
4. Hæld "kartoffelgrøden" i en stor skål
5. Tilsæt resten af det kolde vand og kærnemælk – og rør gæren ud heri
6. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt sigtemel tilbage) og ælt / rør godt
7. Dæk skålen med et viskestykke og lad den hæve et lunt sted i ca. 1½ time
8. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem – tilsæt evt. resten af melet
9. Del dejen i ca. 8 stykker og form til boller – tryk dem flade (ca. 10 cm i diameter)
10. Læg dem på en plade med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket i ca. 15 minutter
11. Pensl med kærnemælk
12. Sæt bollerne i en kold ovn. Indstil på 225° og bag i ca. 20 minutter
13. Server bollerne lune med smør

Æble- onsdag



Opskrift 7

Havregrød med æble & mandel- topping



Tid: 25 min.



Antal: 5 personer

INGREDIENSER

Havregrød

3 dl grovvalsedede havregryn
3 dl vand
2 dl mælk
En knivspids salt
1 tsk honning
2 spsk rosiner

Topping

1 æble
½ dl mandler, ca. 30 g
1 tsk stødt kanel

REDSKABER

Havregrød

En gryde
En grydeske

Topping

Et skærebræt
En kniv
En hakkekniv

FREM GANGSMÅDE

Havregrød

1. Hæld havregryn, vand, mælk og salt i en gryde
2. Skru ned til svag varme, og lad grøden simre i ca. 10 minutter, til den bliver tyk (bliver grøden for tyk, tilføjes mere væske)
4. Tilsæt honning og rosiner – rør rundt

Topping

1. Skyl æblet, fjern kernehuset og skær i tern
2. Hak mandler groft
3. Hæld grøden i 5 dybe tallerkener, pynt med topping og drys med kanel

Opskrift 8A

Kødboller til boller i karry

 Tid: 1 time 15 min.
(hele opskrift 8)

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

1 gulerod, ca. 65 g
1 løg, ca. 100 g
½ æble, ca. 50 g
500 g hakket gris og kalv (8-12% fedt)
1 spsk karry
2 spsk hvedemel
1 æg
1½ dl mælk
1 tsk salt
1 tsk peber
2 liter vand – til kogning af boller
2 grøntsagsbouillonterninger – til kogning af boller

REDSKABER

En kartoffelskræller
En lille kniv
Et skærebræt
Et rivejern
En skål
En grydeske
En gryde
En spiseske
To tallerkener
En hulske

FREMGANGSMÅDE

1. Skræl guleroden, skær enderne af og riv den
2. Pil løg og riv det
3. Skyl æblet, halver det, skær kærnehus fra og riv æblet
4. Læg kød i en skål og rør det sammen med de revne grøntsager og æble
5. Tilsæt karry og mel og rør rundt
6. Tilsæt æg og rør rundt
7. Rør til sidst mælk, salt og peber i farsen, den skal være ret fast

Kogning af boller

1. Bring vandet i kog og tilsæt bouillonterninger
2. Form halvdelen af farsen til boller med en spiseske og læg dem på en tallerken
3. Kog bollerne i ca. 10 minutter – til de flyder op til overfladen
4. Tag dem op med en hulske og læg dem på en ren tallerken
5. Gentag med den anden halvdel af farsen
6. Gem kogevandet til opskrift 8B

Opskrift 8B

Karrysovs til boller i karry

 Tid: 1 time 15 min.
(hele opskrift 8)

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

1 løg
1 æble
3 fed hvidløg
2 tsk olie
2 spsk karry
1 spsk mangochutney
2 dl madlavningsfløde, 8%
6-7 dl kogevand fra kødboller
Salt og peber

REDSKABER

Et skærebræt
En kniv
En gryde
En grydeske
En sigte
En skål
En blender eller stavblender

FREMGANGSMÅDE

1. Pil løget og hak det fint
2. Skyl æblet, halver det og skær kærnehuset fra
3. Skær æblet i små tern (kan også rives)
4. Pil hvidløgene og hak fint
5. Varm olie i en gryde ved god varme
6. Tilsæt løg, æble, hvidløg og karry
7. Steg et par minutter uden, at det tager farve
8. Tilsæt mangochutney og madlavningsfløde
9. Si 6-7 dl kogevand fra bollerne over i en skål
10. Tilsæt kogevand lidt efter lidt - saucen må ikke blive for tynd
11. Kog i 10 minutter ved middel varme
12. Blend sovsen og smag den til med salt og peber og eventuelt lidt mere karry
13. Læg bollerne fra opskrift 8A i sovsen og varm dem op ved middel varme

Opskrift 8C

Blomkålsris til boller i karry

 Tid: 1 time 15 min.
(hele opskrift 8)

 Antal: 5 personer

INGREDIENSER

½ bundt persille
1 blomkål, ca. 800 g
1 tsk salt
Salt og peber

REDSKABER

Et skærebræt
En kniv
Et rivejern
En gryde
En røreske
En sigte
En skål

FREM GANGSMÅDE

1. Skyl persille og hak det groft
2. Skyl blomkål og fjern de grønne blade
3. Riv blomkål groft på et rivejern
4. Hæld blomkålsris i en gryde og tilsæt salt
5. Hæld vand over til det dækker
6. Lad det koge i 3 minutter
7. Hæld blomkålsris i en sigte, så vandet løber af
8. Hæld blomkålsris i en skål og vend med persille
9. Smag til med salt og peber

Opskrift 9

Æble-muffins



 Tid: 45 min.

 Antal: 8 stk.

INGREDIENSER

1 æg
1¼ dl sukker
1 tsk vaniljesukker
¾ dl mælk
1¼ dl hvedemel
¾ tsk bagepulver
½ tsk stødt kanel
75 g smør
1 æble, fx Elstar

REDSKABER

To skåle
En elpisker
To grydeskeer
En lille gryde
Et rivejern
8 muffinforme

FREMGANGSMÅDE

1. Kom æg, sukker og vaniljesukker i en skål
2. Pisk æg, sukker og vaniljesukker sammen i en skål til det bliver lyst og luftigt
3. Tilsæt mælk og bland forsigtigt
4. Bland mel, bagepulver og kanel sammen i en ny skål
5. Vend melblandingen i æggeblandingen
6. Smelt smørret og tilsæt det
7. Tænd ovnen på 175° - traditionel ovn
8. Skyl æble og riv det groft (inkl. skræl)
9. Vend revet æble i dejen
10. Fordel dejen i 8 muffinforme og bag dem midt i ovnen i ca. 25 min
11. Stil til afkøling på en bagerist og pynt som du ønsker

På 3 dage med Madskoler i efterårsferien 2026 er der en række pynteingredienser til rådighed via bagekittet fra Bag for en sag.

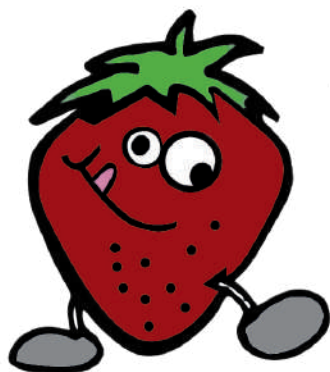
Mandagens oplevelser

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



Mine køkkenbadges (Sæt kryds)

- ☐ Jeg smagte noget nyt
- ☐ Jeg hjalp en anden
- ☐ Jeg lærte et nyt køkkentrick
- ☐ Jeg var en god ven



Tegn / skriv en fødevare du har smagt i dag:

Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Tirsdagens oplevelser

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



Dagens madbingo

Sæt et stort X i de felter, du har prøvet i dag

Mit madmod i dag:



Tegn / skriv en grøntsag du har brugt i dag:

Jeg hjalp med
at rydde op

Jeg smagte på
noget nyt

Jeg var stolt af
noget jeg
havde lavet

Jeg var en
holdspiller

Jeg var
madmodig

Jeg lærte
noget nyt

Jeg hyggede
mig

Jeg prøvede
en ny opskrift

Jeg grinede

Hvordan var din dag? Sæt ring om en emoji



Onsdagens oplevelser

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



Hvor mange kokkehuer får 3 dage på Madskoler?

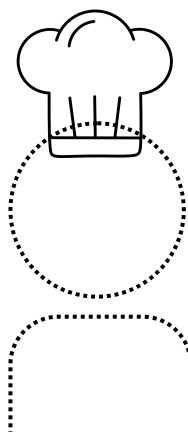


Krydsord

Find de skjulte ord: smag, grønt, venner, madmod

S	M	A	G	R	E	C	C	A	G
T	K	B	H	S	T	M	I	F	R
I	N	A	Y	I	I	G	F	K	Ø
M	A	D	M	O	D	N	S	H	N
H	V	I	C	T	K	A	K	U	T
K	S	G	O	O	V	K	O	P	F
H	K	V	E	N	N	E	R	I	S

Tegn dig selv, som køkkenchef!



Min favoritret i løbet af de 3 dage:

.....

MADSKOLER



OM MADSKOLER

På Madskoler bliver forældrene smidt ud af køkkenet, og børnene tager grydeskeen i egen hånd. Fokus på Madskoler er at skabe sjove og lærerige oplevelser med mad for børnene.

Madskoler er en aktivitet under børne- og ungdomsorganisationen 4H. På Madskoler lærer børnene ved at udføre og får herigennem viden om sund mad, kost og motion. Målet er, at det er sjovt, lærerigt og aktiverende, 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!

3 dage med Madskoler er inspireret af sommerens Madskoler, men foregår i 3 dage i stedet for 5. På disse Madskoler er der udvalgt specifikke grøntsager, som er i fokus. På dette års Madskoler er det *æg, kartoffel og æble*.

HVEM ER BAG MADSKOLER?

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



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.

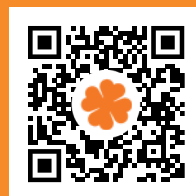
I 4H er der fritidsaktiviteter indenfor mad, dyr, natur og håndværk. Aktiviteterne i klubberne er lokalt forankret og tager udgangspunkt i børnenes interesser. Derfor er der både madhold, fælleshaver, kæphestehold, kæledyrshold, kreative håndværk, ridning og meget mere. Det vigtigste i 4H er fællesskabet, 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

Find en 4H klub nær dig



REMA 1000