

# Madbogen

Madskoler 2025



# INDHOLD

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Velkommen i 4H.....        | 4  |
| De officielle Kostråd..... | 6  |
| Frugt & grønt.....         | 16 |
| Fisken.....                | 22 |
| Kartofflen.....            | 24 |
| Grisen.....                | 32 |
| Mælken.....                | 42 |
| Koen.....                  | 50 |
| Kyllingen.....             | 56 |
| Ægget.....                 | 58 |
| Nøglehullet.....           | 64 |
| Bæredygtighed.....         | 66 |

## Mandag

|             |                                           |    |
|-------------|-------------------------------------------|----|
| Opskrift 1: | Tomatsuppe med ristede græskarkerner..... | 8  |
| Opskrift 2: | Mælkesnitter hertil melon.....            | 12 |

## Tirsdag

|             |                                                          |    |
|-------------|----------------------------------------------------------|----|
| Opskrift 3: | Fiskepinde med stegt spidskål, ærter og pommefrites..... | 18 |
| Opskrift 4: | Skinkebrud med ost og kerner.....                        | 26 |
| Opskrift 5: | Grøn juice med ingefær.....                              | 30 |

## Onsdag

|             |                                         |    |
|-------------|-----------------------------------------|----|
| Opskrift 6: | Chopped sandwich hertil gnavegrønt..... | 34 |
| Opskrift 7: | Nicecream med bananer og chokolade..... | 36 |

## Torsdag

|             |                                                   |    |
|-------------|---------------------------------------------------|----|
| Opskrift 8: | Burger med oksekød, quinoa og syltede rødløg..... | 44 |
| Opskrift 9: | Amerikanske pandekager med jordbærsirup.....      | 48 |

## Fredag

|              |                                          |    |
|--------------|------------------------------------------|----|
| Opskrift 10: | Pad krapow med hakket kylling.....       | 52 |
| Opskrift 11: | Rabarber-muffins med hvid chokolade..... | 60 |
| Opskrift 12: | Is-te med citron.....                    | 62 |

|                        |    |
|------------------------|----|
| Formiddagssnacks.....  | 38 |
| Dagens oplevelser..... | 70 |
| Om Madskoler.....      | 75 |







# 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

## Forkortelser



tsk: teske (måles i antal)

spsk: spiseske (måles i antal)

g: gram (vejes med en vægt)

kg: kilogram (vejes med en vægt)

dl: deciliter (måles med et målebæger)

l: liter (måles med litermål)

## Vask hænder



Det er vigtigt at vaske hænder grundigt med varmt vand og sæbe

- Inden du begynder at lave mad
- Når du skifter mellem grøntsager og kød/fisk
- Når du skifter mellem rå og tilberedte madvarer
- Efter du har været på toilettet
- Efter du har hostet eller nyst
- Når du er færdig med at lave mad

## Køkkentip

- Har du langt hår, så sæt det op
- Fjern smykker fra hænder og fingre
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder
- Tag alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug ét skærebræt og én kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og anden kniv til 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

## 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 FOR alle børn og unge

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: Bliv en mesterkok i køkkenet

Har du fået lyst til at lave endnu mere mad efter at have været med på Madskoler? Så kan du melde dig på et madhold, bagehold eller lære at lave mad over bål!

I 4H-klubberne lærer du om "jord til bord". Det betyder, at du f.eks. lærer, hvordan grøntsager dyrkes i jorden og ender på din tallerken på bordet. Du kan prøve at dyrke dine egne grøntsager, og måske komme ud at fiske og spise den fisk, du selv har fanget, besøge en gård eller måske tage med på svampejagt.







## Natur – Få Jord under neglene

Er du vild med at være udenfor? I 4H er vi ude i al slags vejr, og der er masser af fantastiske naturoplevelser klar til dig.

Du kan f.eks. sove i shelter, blive en mester til kæphestespring, få din egen køkkenhave eller tage på muslingsafari.

Hos 4H får du masser af sjove oplevelser i naturen sammen med en masse andre børn!



## Dyr: Bliv dyrenes bedste ven

Er du vild med dyr? På 4H-gårdene kan du møde heste, grise, kaniner, alpacaer og mange andre spændende dyr. Du lærer at passe på dem, og der er masser af tid til at hygge om dyrene sammen med dine nye venner.

Hvis du drømmer om at få dit eget kæledyr, men dine forældre ikke er sikre på, om du er klar, så kan du tage et **kæledyrskørekort**! Her lærer du, hvordan du passer godt på et dyr, og du får bevis på alt det, du kan.

## Håndværk: Skab dine egne mesterværker

Elsker du at være kreativ? Hos 4H får du lov til at save, strikke, hamre, sy og alt muligt andet. Vi lærer at skabe nye ting, men også at reparere.

Måske vil du sy dit eget tøj, lave små kunstværker, lære at reparere cykler eller gå til landmand.

# DE OFFICIELLE KOSTRÅD



## De officielle kostråd – godt for dig og godt for klimaet

Den mad, du spiser, har stor betydning for både din sundhed og klimaet. Med den mad, vi vælger, kan vi alle være med til at passe på planeten. Ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget!

Når du spiser efter kostrådene, gør du både noget godt for dig selv og for klimaet. Det er totalt win-win!

## Her er de 7 kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand





# 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.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

## OPSKRIFT 1



5 personer



30 minutter  
+ 40 minutters kogetid



Husk at vaske hænder

# TOMATSUPPE

med ristede græskarkerner







# TOMTATSUPPE

## Ingredienser tomatsuppe

---

2 løg, 250 g  
2 gulerødder, 200 g  
2 fed hvidløg  
1 spsk olie  
1 dl røde linser, 70 g  
1 dåse koncentreret tomatpuré, 140 g  
3 dåser flåede tomater á 400 g  
6 dl vand  
1 grøntsagsbouillonterning  
150 g suppehorn  
¼ potte frisk basilikum  
¼ potte frisk oregano  
2 dl madlavningsfløde, 8%  
2 tsk sukker  
Salt og peber

## Ingredienser pynt

---

1 dl græskarkerner, 60 g  
1 dl creme fraiche, 18%

## Redskaber

---

En kniv  
Et skærebræt  
En kartoffelskræller  
Et rivejern  
En stor gryde  
En spiseske  
En grydeske  
Et decilitermål  
En sigte  
En mellemstor gryde  
En pande  
En stavblender  
En teske  
5 dybe tallerkener



## OPSKRIFT 1



5 personer



30 minutter  
+ 40 minutters kogetid



Husk at vaske hænder



### Sådan gør du:

1. Pil løg og skær dem i tern
2. Skrub eller skræl gulerødder og riv dem groft
3. Pil hvidløg og hak eller riv det fint
4. Varm olie i en stor gryde ved middel varme
5. Steg løg, gulerødder og hvidløg 3-4 minutter til de er blevet bløde
6. Hæld linser i en sigte og skyl dem grundigt
7. Tilsæt linser og tomatpuré og rør rundt
8. Tilsæt flåede tomater og vand
9. Smuldr bouillonterningen i suppen og rør rundt
10. Læg låg på og lad suppe simre 35-40 minutter
11. Kog suppehorn efter anvisning på pakken
12. Skyl og hak basilikum og oregano
13. Rist græskarkerner på en tør pande ved middel varme
14. Blend suppen med en stavblender
15. Tilsæt madlavningsfløde og kog et par minutter
16. Smag til med sukker, salt, peber og hakkede krydderurter
17. Tilsæt suppehorn og lad dem varme op et par minutter
18. Hæld suppen i tallerkenerne og pynt med græskarkerner og creme fraiche

# TOMATSUPPE

med ristede græskarkerner





## ≧ TIP ≦

Vil man have en suppe med lidt mere bid, kan man tilsætte lidt finthakket rød chili.

Suppen kan også laves med med 1½ kg friske tomater, der skæres i stykker og tilsættes i stedet for de flæde.



## OPSKRIFT 2



5 personer



25 minutter  
+ 10 minutter i ovnen  
+ 1 time i køleskab



Husk at vaske hænder

# MÆLKESNITTET

hertil melon

## Kagebunde

### Ingredienser

2 æg  
1 dl sukker, 90 g  
2 spsk letmælk  
1½ spsk rapsolie  
2 spsk kakaopulver, 20 g  
¾ dl hvedemel, 40 g  
½ dl rugmel, 30 g  
¼ tsk bagepulver  
1 tsk vaniljesukker

### Redskaber

En stor skål  
Et decilitermål  
En elpisker  
En skål  
En spiseske  
En teske  
Bagepapir  
En bageplade  
En dejskraber







## Dagens JOKE

Hvad sagde det ene æg til det andet i gymnastiksalen?

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



### Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 220 grader varmluft
2. Hæld æg og sukker i en stor skål og pisk det lyst og luftigt
3. Tilsæt mælk og olie og pisk det sammen
4. Hæld kakaopulver, hvedemel, rugmel, bagepulver, vaniljesukker i en anden skål, bland det
5. Rør det hele sammen i den store skål
6. Læg bagepapir på en bageplade
7. Fordel dejen ud på bagepladen i et rektangel (ca. 1 cm tykkelse) og bag den i 10 minutter
8. Tag bunden ud og lad den køle helt af



## OPSKRIFT 2



5 personer



25 minutter  
+ 10 minutter i ovnen  
+ 1 time i fryseren



Husk at vaske hænder



# Flødeostecreme

## Ingredienser

100 g flødeost naturel  
½ dl flormelis, 25 g  
½ spsk citronsaft  
1 tsk vaniljesukker  
½ spsk honning  
1 dl piskefløde

## Redskaber

En skål  
Et decilitermål  
En spiseske  
En teske  
En elpisker  
En stor kniv  
En ske eller en smørekniv

## Sådan gør du:

1. Hæld flødeost, flormelis, citronsaft, vaniljesukker, honning og piskefløde i en skål
2. Pisk det sammen til en fast creme - det tager ca. 1 minut
3. Skær kanterne af den afkølede bund - smagsprøver til kokkene :)
4. Halver den på langs i to lige store stykker
5. Smør den ene halvdel med flødeostecremen og læg den anden bund ovenpå
6. Stil kagen i køleskabet i 1 time
7. Skær kagen ud i fem lige store mælkesnitter

# MÆLKESNITTER

hertil melon





## FUN FACT

Vidste du, at manden bag Kinder-ægget også er manden bag Nutella? Han hed Michele Ferrero og kom fra Italien.



## Tilbehør

### Ingredienser

½ melon

### Redskaber

En stor kniv

Et skærebræt

En ske

### Sådan gør du:

1. Halver melonen
2. Fjern kernerne med en ske
3. Skær melonen i både





# 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 spiser i gennemsnit 389 g frugt og grønt om dagen, men vi anbefales altså at spise 600 g. Måske du kan 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.



# FISKEPINDE

med stegt spidskål, ærter og pommes frites

## OPSKRIFT 3



5 personer



1,5 time  
+ 30 min. i ovnen



Husk at vaske hænder





# Pommes frites

## Ingredienser

1 kg kartofler  
2 liter vand  
½ dl lageddike  
3 spsk olie  
½ tsk salt

## Redskaber

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

## Sådan gør du:

1. Skrub eller skræl kartofler og skær dem i stave, som pommes frites
2. Skyl kartoffelstave 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 kartofler 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



## Fun fact

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

## OPSKRIFT 3



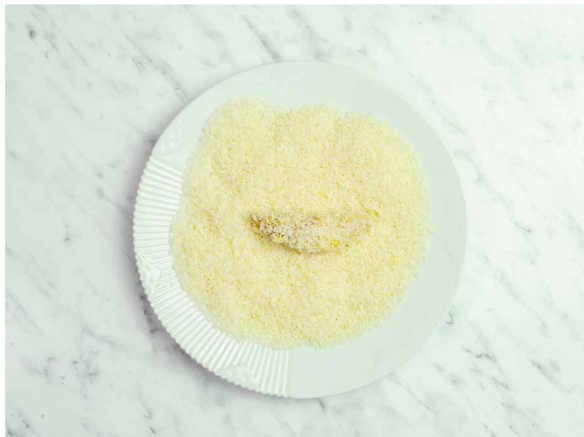
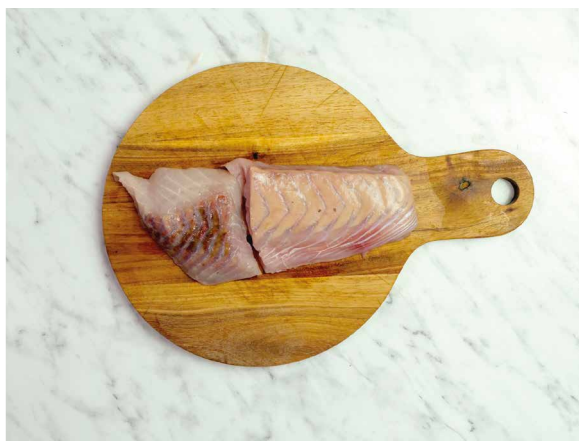
5 personer



1,5 time  
+ 30 min. i ovnen



Husk at vaske hænder



# Fiskepinde

## Ingredienser

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| 2 dl rasp     | 400 gram mørksejfilet |
| Salt og peber | 1 spsk smør           |
| 1 æg          | 1 spsk olie           |

## Redskaber

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Et decilitermål   | En kniv        |
| En flad tallerken | Køkkenrulle    |
| En dyb tallerken  | En pande       |
| En gaffel         | En pandespatel |
| Et skærebræt      |                |

## Sådan gør du:

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



# FISKEPINDE

med stegt spidskål, ærter og pommes frites



# Grøntsager

## Ingredienser

1 spidskål  
2 spsk olie  
200 g friske grønne ærter, eller frosne

## Redskaber

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

## Sådan gør du:

1. Fjern de yderste blade fra spidskålen
2. Skær den i mindst 5 både – husk at bevare stokken i midten
3. Læg bagepapir på en bageplade
4. Læg spidskål på bagepladen og dryp med olie
5. Bag spidskål, sammen med pommes frites i ca. 15 minutter i ovnen
6. Kog 1 liter vand i en elkedel
7. Pil ærter eller overhæld frosne ærter med kogende vand til det dækker
8. Lad dem stå et par minutter og hæld vandet fra

# Remoulade

## Ingredienser

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

## Redskaber

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| En kniv            | En spiseske     |
| Et skærebræt       | Et decilitermål |
| En hvidløgspresser | En teske        |
| En skål            | En røreske      |

## Sådan gør du:

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



Lav selv agurkesalat: 1 1/2 agurk i tynde skiver vendes i en lage af 2 dl eddike, 1 dl sukker og lidt vand. Trækker 15-20 minutter.

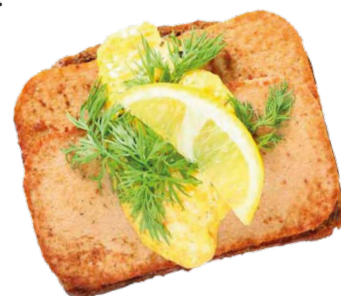


# OM FISKEN



## 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 vi spiser 350 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](http://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: ↷



**2 gange om ugen**

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:

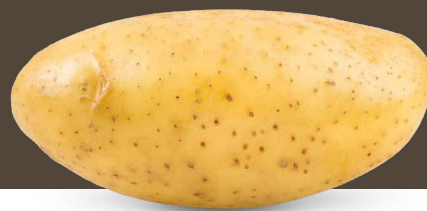
#### DANSKE FISK I SÆSON

|               |  | 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        |  | •   | •   | •   | •   | •   |     |     |     | •   | •   | •   | •   |

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

**2 gange om ugen**

# OM KARTOFLER



## Fra Sydamerika til dit bord

Hvad har kartoflen til fælles med tomater og auberginer? Jo, de er faktisk fra den samme plantefamilie: Natskyggefamilien!

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.

I starten blev kartoflerne kun brugt som foder til grise, men i dag er kartoflen en vigtig del af kosten i store dele af verden.



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. Kun fantasien sætter grænser!

## Mange former og farver

Gule, hvide, blå eller lilla. Store, små, runde eller aflange. Kartofler findes i mange farver og størrelser. De fleste synes, kartofler smager bedst, når de er nyopgravede, men du kan spise dem hele året.





## Hvilken 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 bliver bagt.

Tip: Kig på posen – her står ofte, hvad kartoflerne egner sig bedst til.



## 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 at give ret mange kalorier, og så indeholder de C-vitamin, mineraler og kostfibre.

Fødevarerstyrelsen anbefaler, at du spiser kartofler flere gange om ugen, fx kogte eller bagte – med eller uden skræl!





## OPSKRIFT 4



10 store boller



35 minutter  
+ 45 + 10 minutter til  
hævning  
15-18 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



# SKINKEBRUD

## Ingredienser dej

30 g smør  
2 dl letmælk  
15 g gær  
1 spsk honning  
½ dl yoghurt naturel  
2 spsk solsikkekerner  
½ tsk salt  
460 g hvedemel

## Ingredienser fyld

1 gulerod, ca. 100 g  
1 æg  
75 g revet cheddar  
100 g skinkestrimler

# SKINKEBRUD

med ost og kerner





## FUN FACT

Oprindeligt blev den orange cheddarost lavet af mælk fra køer, som spiste græs rig på beta-karoten og som derfor gav mælken et orange skær.

I dag kan man få cheddar i forskellige farver fra hvid til bleget gul og orange. Den orange har fået tilsat lidt farve.

### Redskaber

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| En lille gryde  | En kniv/dejskraber |
| En stor skål    | Bagepapir          |
| Et decilitermål | En bageplade       |
| En spiseske     |                    |
| En teske        |                    |
| En grydeske     |                    |
| Et rivejern     |                    |
| Et skærebræt    |                    |



## OPSKRIFT 4



10 store boller



35 minutter

+ 45 + 10 minutter til  
hævning

15-18 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

# SKINKEBRUD

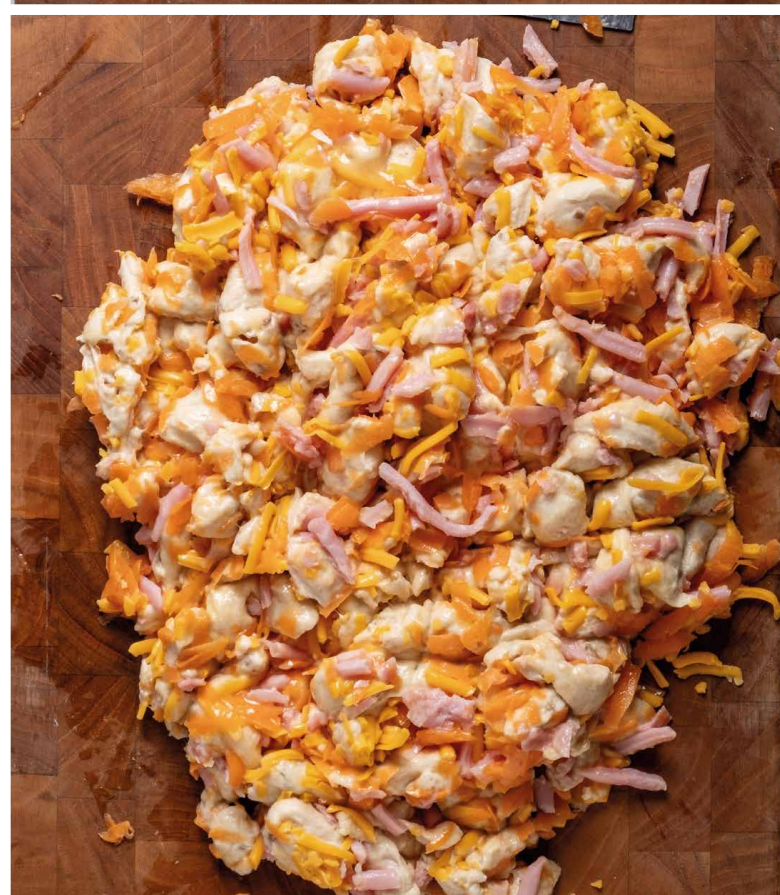
med ost og kerner

### Sådan gør du:

1. Smelt smør i en gryde ved lav varme
2. Bland smeltet smør og mælk i en stor skål og rør gær ud heri
3. Tilsæt honning, yoghurt, solsikkekerner og salt, rør det godt sammen
4. Rør/ælt hvedemel i lidt efter lidt
5. Ælt godt – evt. på røremaskine i 5-8 minutter
6. Lad dejen hæve lunt og tildækket i ca. 45 minutter
7. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
8. Skræl og riv gulerod groft
9. Læg dejen på et skærebræt
10. Lav en fordybning i midten af dejen og fyld med æg, ost, skinkestrimler og revet gulerod
11. Hak dej og fyld med en kniv, så det blandes
12. Del dejen i 10 lige store stykker
13. Læg bagepapir på en bageplade og sæt skinkebruddene på pladen
14. Lad dem efterhæve lunt i 10 minutter
15. Bag dem i ca. 15-18 minutter, de skal være gyldne







## ≡ TIP ≡

Du kan mærke, om bollerne er færdige ved at banke i bunden på dem med en finger. De skal lyde hule.



## OPSKRIFT 5



5 personer



20 minutter



Husk at vaske hænder

# GRØN JUICE

med ingefær





# GRØN JUICE



## Ingredienser

35 g friske spinatblade  
1 lime  
½ agurk  
30 g ingefær  
7 dl æblejuice

## Redskaber

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| Et rivejern      | En urtekniv     |
| En kniv          | En høj beholder |
| Et skærebræt     | En stavblender  |
| En citruspresser | En sigte        |
| En lille skål    | 5 glas          |

## Sådan gør du:

1. Skyl spinatblade
2. Skyl lime og riv skallen fint
3. Halver lime og pres saften af i en skål
4. Skyl agurk og skær den i mindre stykker
5. Skræl ingefær og skær den i mindre stykker
6. Hæld spinatblade, revet limeskal, limesaft, agurk, ingefær og æblejuice i en høj beholder
7. Blend godt sammen, indtil der ikke er flere klumper i
8. Sigt juicen og smag til evt. med mere æblejuice

## FUN FACT

Ingefær er en knold, der gror på stængler under jorden. Men ligesom kartofflen har den sine blade over jorden mod lyset. Ingefær er altså hverken en grøntsag eller en rod, men en knold.

# 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.

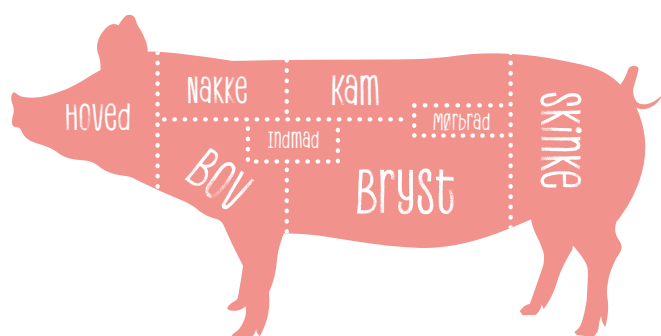
Hvis det er koldt, stiller grisene sig tæt på hinanden for at holde sig varme.

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.

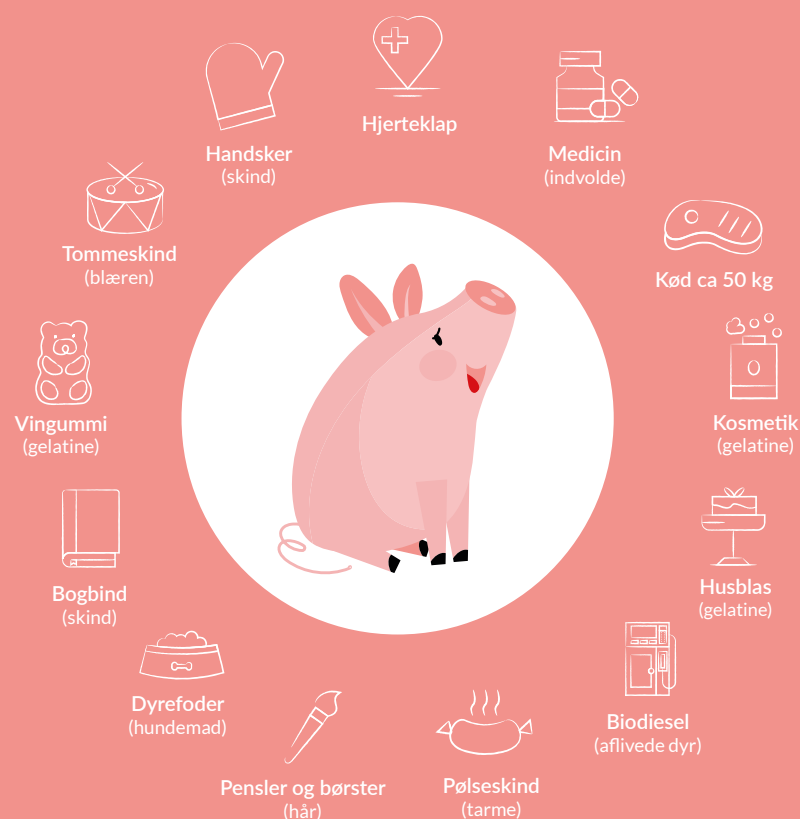




## Grisens klimaaftryk

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.

## OPSKRIFT 6



5 personer



25 minutter



Husk at vaske hænder



# Chopped sandwich

## Ingredienser sandwich

- ½ rød peberfrugt
- 1 avocado
- ¼ dåse sorte bønner, 60 g bønner
- 1 dåse tun i vand, 105 g tun
- ¼ potte purløg
- 2 spsk mayonnaise
- Salt og peber
- 10 skiver sandwichbrød, fuldkorn

## Redskaber

- En kniv
- Et skærebræt
- En ske
- En sigte
- En dåseåbner
- En saks
- En spiseske
- En stor kniv
- En brødrister

## Ingredienser gnavegrønt

- 5 gulerødder

# CHOPPED SANDWICH

hertil gnavegrønt





## Fun fact

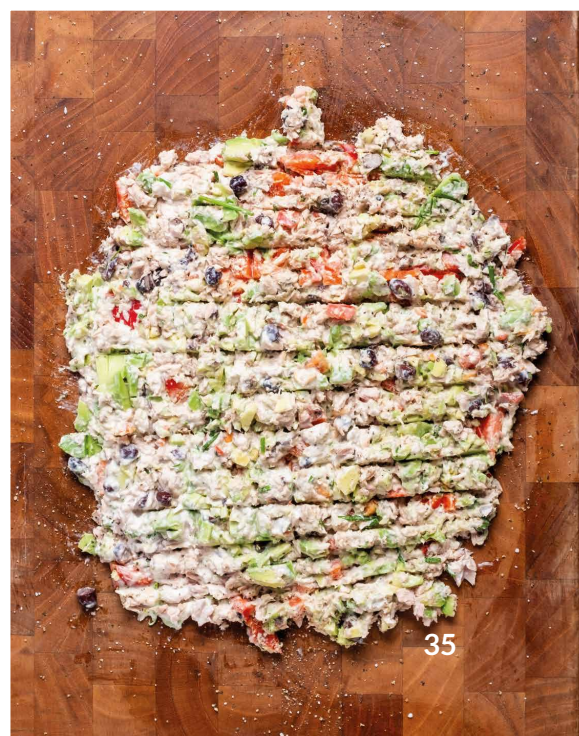
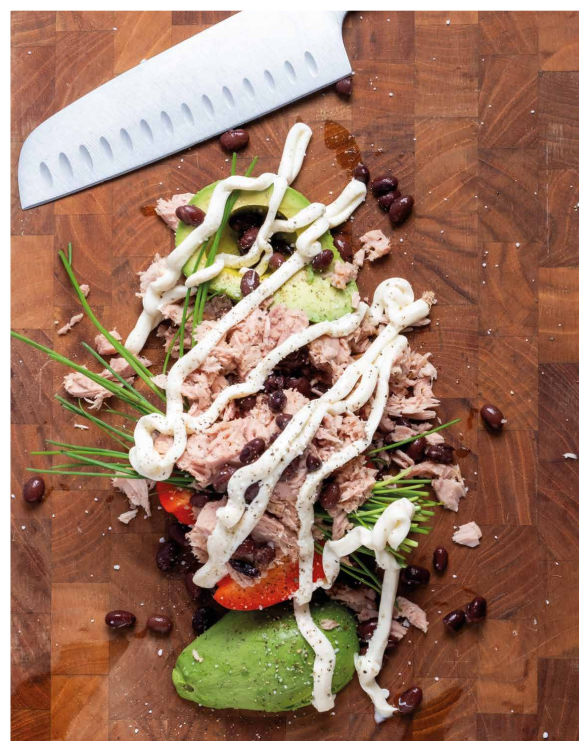
Sorte bønner er en bælgfrugt. Altså de spiselige frø fra en plantes bælg eller frøkapsel. Bælgfrugter inddeles i tre kategorier: Bønner, ærter og linser.

### Sådan gør du - sandwich:

1. Skyl peberfrugt og fjern kerner
2. Skær avocado over på midten, fjern stenen og tag frugtkødet ud med en ske
3. Hæld bønner i en sigte og lad væden løbe fra
4. Åbn dåsen med tun og pres væsken af
5. Skyl og klip purløg
6. Læg peberfrugt, avocado, bønner, tun, purløg og mayonnaise på et skærebræt
7. Hak det godt sammen til en cremet masse
8. Smag til med salt og peber
9. Rist sandwichbrød
10. Fordel fyldet i fem sandwich

### Sådan gør du - gnavegrønt:

1. Skrub eller skræl gulerødder
2. Skær dem i stave





## OPSKRIFT 7



5 personer



15 minutter  
+ mindst 4 timer  
i fryserenn



Husk at vaske hænder

# NICECREAM

med bananer og chokolade





# Nicecream med bananer og chokolade



## Ingredienser

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

## Redskaber

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

## Sådan gør du - mindst 4 timer før:

1. Skræl bananer og skær dem i skiver
2. Læg dem i en frysepose og frys dem, gerne dagen før eller mindst 4 timer inden

## Sådan gør du - når bananerne er frosne:

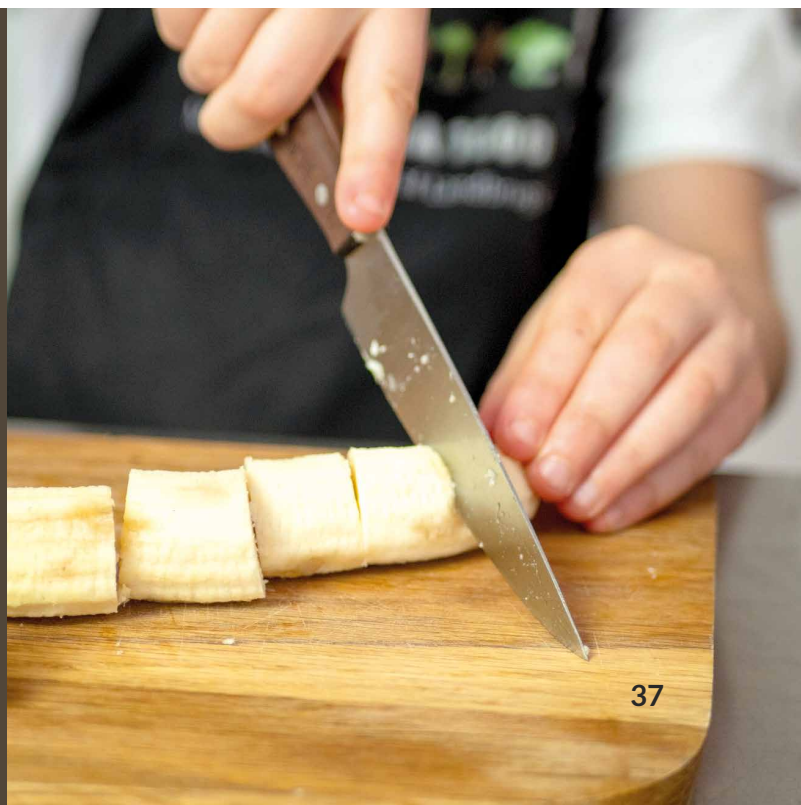
1. Hæld mælk, kakao og bananstykker i en blender
2. Blend indtil du får en blød og sammenhængende ismasse
3. Hæld nicecream i 5 glas eller små skåle og pynt med lidt kakaopulver



## Dagens JOKE

Æblet og bananen sad i et rum  
hvor der var mørkt, Hvorfor var  
der mørkt?

Fordi pæren var gået!



## OPSKRIFT A-C



5 personer



10 minutter



Husk at vaske hænder



# FORMIDDAGSSNACKS

## MELON OG JORDBÆR

### OPSKRIFT A

#### Ingredienser

½ honningmelon

½ bakke jordbær

#### Redskaber

Et skærebræt

En ske

Et fad

#### Sådan gør du:

1. Halver melonen og fjern kernerne med en ske
2. Skær melonen i både og skær skrællen af
3. Skyl jordbær og nip det grønne af
4. Anret frugterne på et fad







## Gnavegrønt med dip

### OPSKRIFT B

#### Ingredienser

1 agurk  
5 gulerødder  
½ bønne hummus, 100 g

#### Redskaber

En kniv  
Et skærebræt  
En kartoffelskræller  
Et fad  
En lille skål

#### Sådan gør du:

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



## Skinkebrud

### OPSKRIFT C

#### Ingredienser

5 skinkebrud

#### Redskaber

En brødrister

#### Sådan gør du:

1. Rist skinkebrud på alle sider nogle minutter og server dem lune



5 personer



10 minutter



Husk at vaske hænder



## TOAST med SKINKE og OST

### OPSKRIFT D

#### Ingredienser

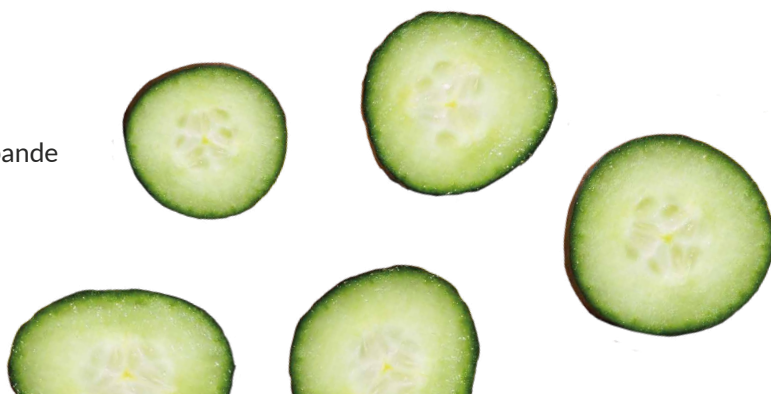
½ agurk  
10 skiver sandwichbrød, fuldkorn  
30 g smør  
10 skiver skinke  
10 skiver ost

#### Redskaber

Et skærebræt  
En kniv  
En smørekniv  
En brødrister eller en pande

#### Sådan gør du:

1. Skyl og skær agurk i skiver
2. Smør brød med smør og læg to skiver sammen om en skive ost, en skive skinke og agurk i skiver
3. Rist sandwich på en brødrister eller på en pande til brødet er let gyldent







# Burgerboller med flødeost og rød peber

## opskrift E

### Ingredienser

5 burgerboller  
1 bakke flødeost pikant  
½ potte purløg  
1 rød snack peber

### Redskaber

Et skærebræt  
En brødkniv  
En smørekniv  
En saks  
En kniv

### Sådan gør du:

1. Rist evt. burgerboller
2. Halver dem og smør dem med flødeost
3. Skyl purløg og klip det over bollerne
4. Skyl snackpeber, fjern kernerne og skær den i skiver

## 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!

# 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

Den officielle anbefaling for indtag af mælk og mejeriprodukter afhænger af alder:

- Hos børn på 6-9 år er 250 ml mælk eller mælkeprodukt samt 15 g ost ( $\frac{3}{4}$  skive) dagligt tilpas i en planterig og varieret kost. Hvis du ikke spiser ost, anbefales du i stedet 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen
- Hos børn fra 10 år er 250 ml mælk eller mælkeprodukt samt 20 g ost (en skive) dagligt tilpas i en planterig og varieret kost. Hvis du ikke spiser ost, anbefales du i stedet 350 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen
- Vælg primært de magre typer som skummet, -mini- eller kærnemælk





## Syrnede mælkeprodukter – Hvad er det?

Syrnede mælkeprodukter er lavet ved at tilsætte særlige bakterier til mælk eller fløde. Bakterierne laver mælkesukkeret om til mælkesyre. Du kender måske nogen af de her syrnede mælkeprodukter: Creme fraiche, yoghurt, ymer, tykmælk, skyr.

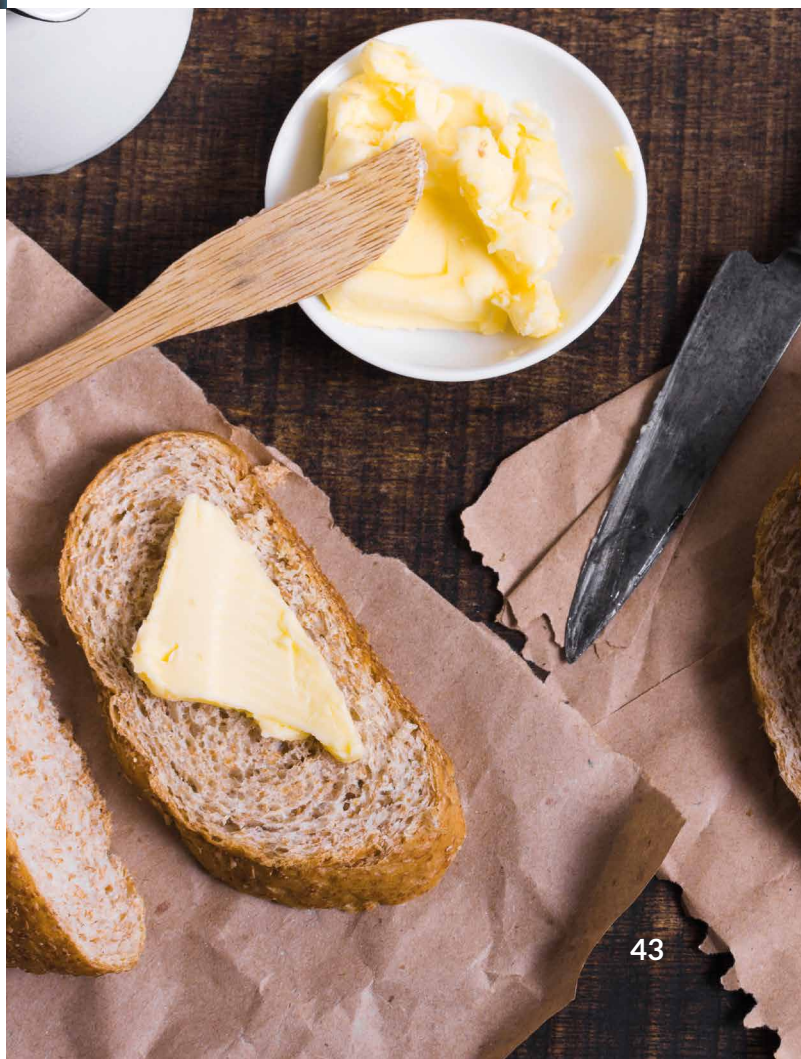


## SJOV med skolemælk

På skolemælk.dk kan du finde lækre idéer til madpakken, og på skolemælks læringsunivers, 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 8



10 Stk.



45 minutter  
+ 45 minutter til  
hævning  
20 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

# BURGER

med oksekød, quinoa og syltede rødløg



## Dagens JOKE

Hvad sagde de  
flæde tomater til det  
hakkede oksekød?

Vi ses i retten!



# Burgerboller

## Ingredienser

6 dl vand  
1 pakke gær, 50 g  
4 spsk olie  
1 tsk salt  
180 g fuldkornshvedemel  
700 g hvedemel  
1 æg  
4 spsk sesamfrø, 40 g

## Redskaber

En elkedel  
Et decilitermål  
En skål  
En grydeske  
En spiseske  
En teske  
Bagepapir  
En bageplade  
En gaffel  
En pensel

## Sådan gør du:

1. Kog 2 dl vand i en elkedel
2. Bland det kogende vand med 4 dl koldt vand i en skål og rør gæren ud heri
3. Tilsæt olie og salt
4. Rør/ælt fuldkornsmel og hvedemel i lidt efter lidt
5. Ælt godt sammen – evt. på røremaskine i 5 minutter
6. Hvis dejen er klistret, tilføj lidt mere hvedemel
7. Læg bagepapir på en bageplade
8. Form 10 store boller af dejen og læg dem på bagepladen
9. Lad bollerne hæve lunt og tildækket i ca. 45 minutter
10. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
11. Pisk æg sammen med en gaffel
12. Pensl det på bollerne og drys med sesamfrø
13. Bag bollerne i ovnen i ca. 20 minutter

**Bollerne er også gode til et mellemmåltid med lidt pålæg  
- se opskrift E.**



## OPSKRIFT 8



10 stk.



45 minutter  
+ 45 minutter til  
hævning  
20 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder



# BURGERBØFFER

## Ingredienser

¾ dl quinoa, 50 g  
350 gram hakket oksekød, 4-7 % fedt  
1 æg  
1 spsk hvedemel  
½ tsk salt  
Lidt peber  
1 spsk olie

## Redskaber

En lille gryde  
En sigte  
En skål  
En spiseske  
En teske  
En pande  
En pandespatel

## Sådan gør du:

1. Kog quinoa efter anvisning på pakken
2. Hæld vandet fra, hæld quinoa i en sigte og overhæld med koldt vand
3. Bland afkølet quinoa med hakket oksekød, æg, hvedemel, salt og peber
4. Bland farsen godt sammen og form til fem runde, flade bøffer
5. Varm olie på en pande ved god varme og steg bøfferne 5-7 minutter på hver side

# BURGER

med oksekød, quinoa og syltede rødløg





# Syltede rødløg

## Ingredienser

2 rødløg  
1 dl lagereddike  
½ dl sukker  
Salt og peber

## Redskaber

En kniv  
Et skærebræt  
En lille gryde  
Et decilitermål  
En røreske  
En lille skål

## Sådan gør du:

1. Pil løg og halver dem. Skær dem i tynde skiver
2. Hæld dem i en gryde sammen med eddike og sukker og kog i 3-4 minutter
3. Smag til med salt og peber
4. Hæld løg og lage i en skål og lad det køle af

# Tilbehør

## Ingredienser

5 iceberg salatblade, ca 75 g  
2 tomater, ca. 200 g  
3 spsk mayonnaise  
3 spsk ketchup

## Redskaber

En kniv  
Et skærebræt  
En brødkniv  
En smørekniv

## Sådan gør du:

1. Skyl icebergsalat og riv bladene af
2. Skyl tomater og skær dem i skiver
3. Halver burgerboller
4. Smør hver underbolle med lidt mayonnaise
5. Læg et salatblad og et par tomatskiver på
6. Læg en bøf på hver underbolle, top med syltede rødløg
7. Smør hver overbolle med lidt ketchup
8. Læg overbollerne på

## Fun fact

Quinoa-planten stammer fra Andesbjergene i Sydamerika, hovedsageligt fra Peru og Bolivia, og har været dyrket i mere end 6.000 år.



5 personer



50 minutter



Husk at vaske hænder

# AMERIKANSKE PANDEKAGER

med Jordbærsirup



## Pandekager

### Ingredienser

2½ dl letmælk  
2 æg  
2 spsk sirup  
3 dl hvedemel  
¼ tsk salt  
1 spsk vaniljesukker  
1½ tsk bagepulver  
½ tsk natron  
20 g smør

### Redskaber

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| En skål         | En pande       |
| Et decilitermål | En pandespatel |
| En spiseske     | En tallerken   |
| Et piskeris     |                |

### Sådan gør du:

1. Hæld mælk, æg og sirup i en skål og pisk det sammen
2. Tilsæt hvedemel, salt, vaniljesukker, 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 fire klatter dej på panden
6. Steg 3-4 minutter på hver side til pandekagerne er gyldne
7. Tag dem af og læg dem på en tallerken
8. Fortsæt til al dejen er brugt





## ≡ Tip ≡

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

# Jordbærsirup

## Ingredienser

1 bakke jordbær, 250 g  
1½ dl sukker  
3 spsk vand

## Redskaber

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| En urtekniv     | En spiseske |
| Et skærebræt    | En røreske  |
| En gryde        | En sigte    |
| Et decilitermål | En skål     |

## Sådan gør du:

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



# OM KOEN



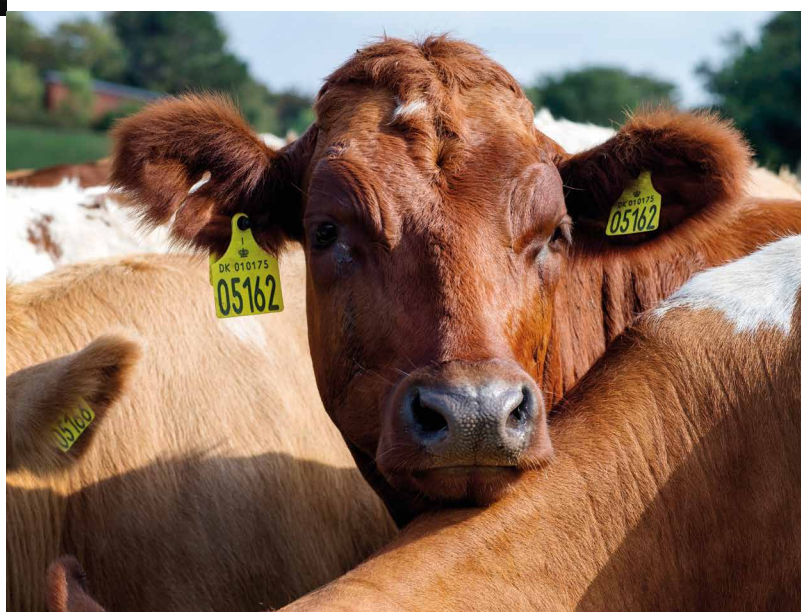
## Malkekøer – eksperter i mælk

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

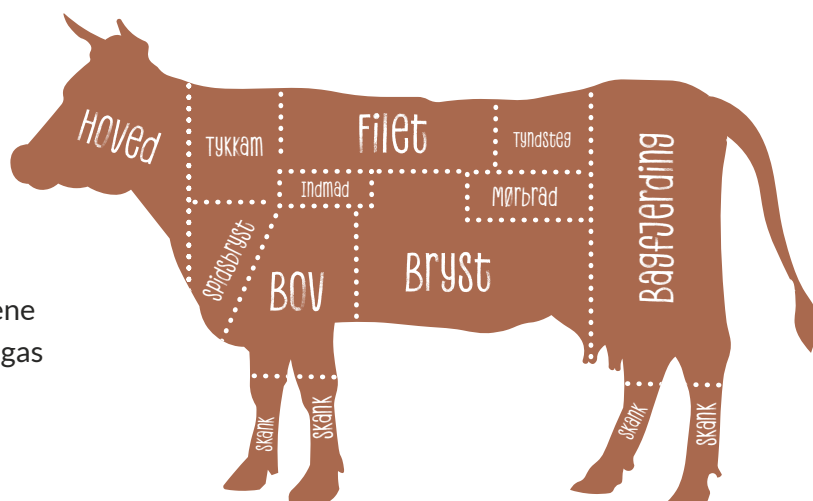
Vidste du, at køer har et personnummer, ligesom du også har? Det står på deres gule øremærker. Når du køber kød i butikkerne, kan du ved hjælp af nummeret finde ud af, præcis hvilken gård kødet kommer fra. Det kaldes sporbarhed. Nummeret gør det nemt at finde frem til, hvad der er sket, hvis der er problemer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



## Alt på koen bliver brugt

I Danmark er vores produktion af oksekød blandt de mest klimateffektive 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 bælgrugter, hjælper kødet din krop med at optage jern og zink fra grøntsagerne og bælgrugterne. 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



35 minutter



Husk at vaske hænder

# PAD KRAPOW

med hakket kylling

## 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







## 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

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| 60 g quinoa          | 90 g grønne bønner |
| 3 fed hvidløg        | 2 forårsløg        |
| 2 spsk olie          | ½ potte basilikum  |
| 400 g hakket kylling | Peber              |

### Redskaber

|                                        |                       |
|----------------------------------------|-----------------------|
| En gryde                               | En pande med høj kant |
| En urtekniv (til at pille hvidløg med) | En pandespatel        |
| En hvidløgspresser                     | Et skærebræt          |
| En spiseske                            | En kniv               |

### 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 kylling og brun det godt af
5. Tilsæt quinoa og hvidløg og steg videre et par minutter
6. Skyl og nip bønner og skær dem i mindre stykker
7. Skyl forårsløg og skær dem i mindre stykker
8. Tilsæt bønner og forårsløg, vend rundt
9. Tilsæt marinade, vend godt rundt og lad det stege 4-5 minutter
10. Skyl basilikumblade og hak dem groft
11. Sluk for varmen og tilsæt basilikum
12. Smag til med peber og evt. ekstra østerssauce, soyasauce og fiskesauce



5 personer



35 minutter



Husk at vaske hænder

# PAD KRAPOW

med hakket kylling

## Tilbehør

### Ingredienser tilbehør

3 dl fuldkornsrís, 280 g

2 tsk olie

5 æg

### Redskaber

Et decilitermål

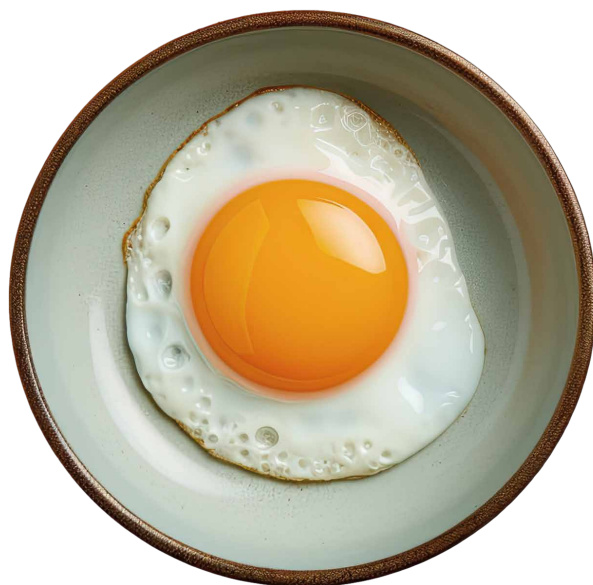
En sigte

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, i rigeligt vand
3. Hæld det overskydende vand af
4. Lad risene stå i gryden
5. Varm olie på en pande ved middelfarve
6. Slå æg ud på panden og steg dem sprøde og gyldne i kanten





## Dagens JOKE

Hvad gør en høne, når den fryser?

Den går ind under den varme hane.





# OM KYLLINGEN



## ØKOLOGISKE KYLLINGER – MERE PLADS OG FRISK LUFT

Økologiske kyllinger har mere plads i stalden og kan også gå udenfor i en hønsegård 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

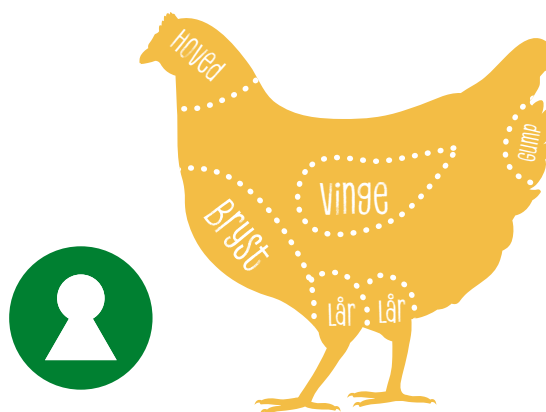
En almindelig slagtekylling bliver slagtet når den vejer ca. 2,2 kg. For de fleste konventionelle kyllinger er det, når de er mellem 32 og 48 dage gamle. Det afhænger af racen.

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.

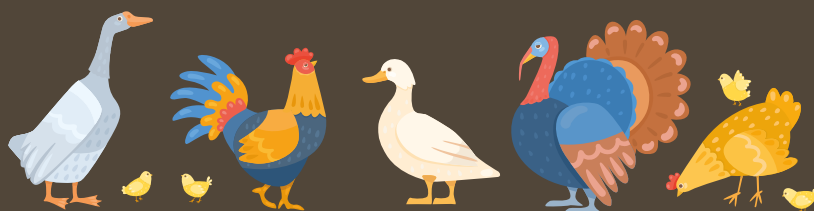
Når kød har fået et Nøglehulsmærke betyder det bl.a., at det indeholder maks. 10 % fedt.



## Sådan ved du, at kyllingen er færdig

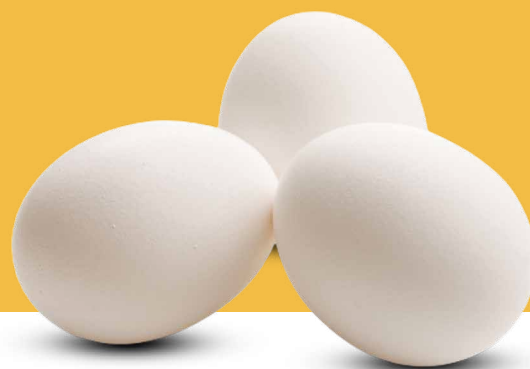
En hel kylling er gennemstegt, når:

- 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".

# OM ÆGGET



## Hønen og ægget

4,3 millioner! Så mange høner findes der i Danmark, der lægger æg. Til sammenligning bor der lige under 6 millioner mennesker i Danmark.

En høne begynder at lægge æg, allerede når den er 20 uger gammel, og det tager 24 timer for den at danne et færdigt æg.

På et år kan en høne lægge mellem 335 og 345 æg.

Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på [www.danskeæg.dk](http://www.danskeæg.dk).



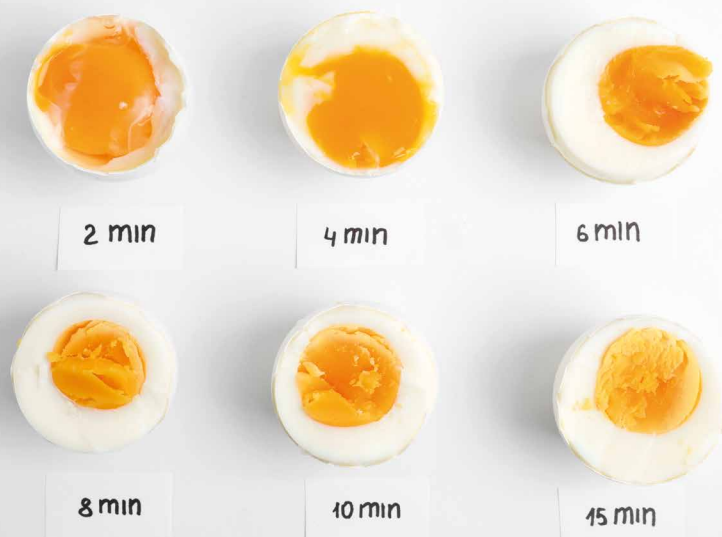
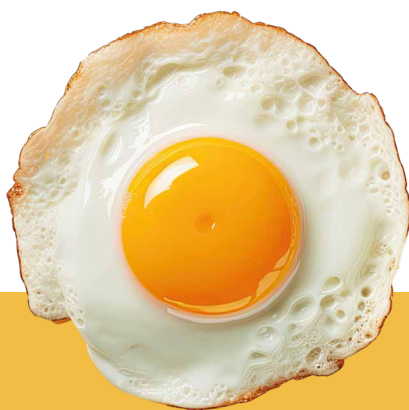
## Ægget – indeholder næsten alt

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 11



10 muffins



30 minutter

+ 8 timer i køleskabet  
+ 20 minutter til køning  
+ 20 minutter i ovnen



Husk at vaske hænder

# RABARBER-MUFFINS

med hvid chokolade





# Rabarber-muffins

## Ingredienser

|                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 dl Ingrid ærter, 80 g | 3 dl hvedemel             |
| 150 g rabarber          | 1 dl sukker               |
| 200 g hvid chokolade    | 2 tsk bagepulver          |
| 2 dl letmælk            | 1 tsk vaniljesukker       |
| 1 æg                    | 20 g smør til muffinforme |

## Redskaber

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| Et decilitermål           | En teske       |
| En sigte                  | Et piskeris    |
| En skål                   | En dejskraber  |
| En lille gryde            | En spiseske    |
| En stor kniv              | 10 muffinforme |
| Et skærebræt              | En bageplade   |
| En blender/en stavblender | En bagerist    |
| En stor skål              |                |

## Sådan gør du - mindst 8 timer før:

1. Skyl tørrede Ingrid ærter i en sigte og hæld dem i en skål
2. Hæld vand på til det dækker og stil skålen i køleskabet i minimum 8 timer

## Sådan gør du - efter 8 timer:

1. Hæld vandet fra ærterne
2. Kog dem efter anvisning på pakken
3. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
4. Hæld ærterne i en sigte og overhæld med koldt vand
5. Skyl og rens rabarber for jord og skær de grønne blade af
6. Skær rabarber i små stykker
7. Hak hvid chokolade groft
8. Blend de afkølede Ingrid ærter med mælk og æg
9. Hæld massen i en stor skål og pisk sammen med mel, sukker, bagepulver og vaniljesukker
10. Vend hakket chokolade i dejen
11. Smør muffinforme med blødt smør og hæld en skefuld dej i hver form
12. Fordel rabarberstykkerne i formene
13. Fordel resten af dejen i formene
14. Sæt muffins på en bageplade og bag dem i 15-20 minutter
15. Tag dem ud og lad dem køle af på en bagerist



## OPSKRIFT 12



5 personer



10 minutter



Husk at vaske hænder



# IS-te

## Ingredienser

1½ liter vand  
2 tebreve (frugt, citron eller earl grey)  
3-4 spsk sukker  
1 citron

## Redskaber

En elkedel  
En kande  
En spiseske  
En røreske  
Et skærebræt  
En kniv  
En citronpresser

IS-TE  
med citron



## FUN fact

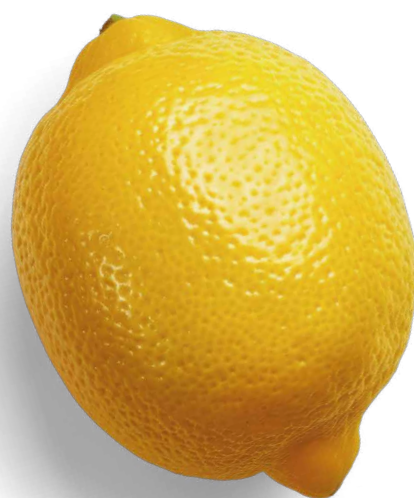
Vidste du, at man kan bruge citroner til meget andet end limonade?

Blandt andet: Olie, salt, mayonnaise, fromage, is, myggespray, ansigtsrens, te, bodyscrub, pletfjerner, lugtfjerner, pudsemiddel til messing, kobber og sølv, marinader og marmelade.



### Sådan gør du:

1. Kog vand i en elkedel
2. Afkøl vandet lidt og hæld det i en kande
3. Tilsæt tebreve og sukker, rør rundt og lad det trække 5-6 minutter
4. Halver citron og pres saften af. Du skal bruge ca.  $\frac{3}{4}$  dl citronsaft
5. Hæld citronsaft i teen og smag til med mere citronsaft og sukker
6. Sæt kanden i køleskabet et par timer



# OM NØGLEHULLET



## 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](http://noglehullet.dk)







## 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 fødevare, 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.

Slik, is, sodavand og fødevarer med sødestoffer "slipper ikke igennem nøglehullet", og de kan derfor ikke få Nøglehulsmærket.

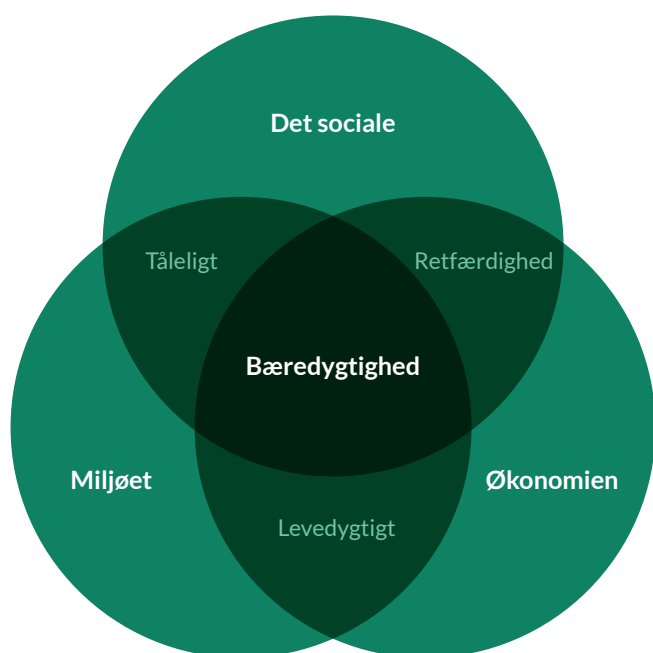


## De fire budskaber bag nøglehullet er:

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



# 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.

## Hvordan lever vi bæredygtigt?

Vi skal passe godt på naturen og miljøet, sørge for, at det hele hænger sammen økonomisk, og at vi mennesker har det godt sammen.

Det kan være svært at måle, hvad der er mere bæredygtigt end noget andet – og derfor kan det være lidt udfordrende at vide, hvor bæredygtigt vi lever. Men en af de ting, vi alle sammen kan hjælpe med, er at mindske madspild.





## Mindre madspild er mere bæredygtigt

Du kan hjælpe med til, at I derhjemme mindsker madspild og dermed lever mere bæredygtigt.

Køb og tilbered kun den mad, I skal bruge, så der ikke ryger noget i skraldespanden. Lav en indkøbsliste hjemmefra, og undgå at handle på tom mave – så er det nemmere at købe det rigtige. Brug rester fra aftensmaden i en ny ret dagen efter eller i madpakken. Du kan også fryse mad ned, så den ikke bliver dårlig, eller lave en “tøm-køleskabet-dag”, hvor I bruger det, der allerede er der.



Kort sagt – bæredygtighed handler om ikke at bruge mere end man har brug for. Så stop op og tænk inden du bruger løs af jordens ressourcer: Mad, energi, vand osv.



“Mindst holdbar til”/“Bedst før” er kun en vejledende datomærkning. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises, selvom datoen er overskredet.

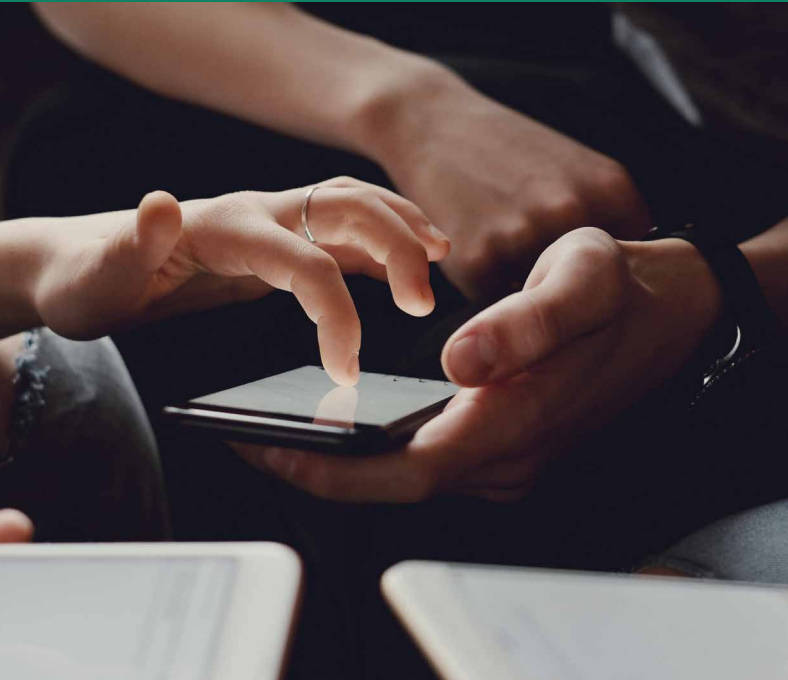


Mad med mærket “Sidste anvendelsesdato” skal altid smides ud efter, datoen er overskredet.



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.

# SÅDAN LEVER DU MERE BÆREDYGTIGT



## SKYEN

Videoer på YouTube eller TikTok, koster meget energi. Det er fordi, de ligger i skyen, og det kræver strøm at hente ned til din telefon, iPad eller computer. Minimer derfor brug af fjernsyn, computer, mobil mv.

## OVNEN

Brug ovnen fornuftigt. At varme ovnen op kræver meget energi. Når du tænder ovnen så sørg for, at det meste af retten tilberedes der. Sådan udnytter du energien bedst. Udnyt også for- og eftervarme. Retter, der skal have mere end 30 minutter, kan sættes i kold ovn.



## TAG CYKLEN

Tag cyklen, når du skal i skole, til sport eller ned at handle - også når det regner. Det sparer energi, og det tæller også med i dine 60 minutters daglige motion.





## Genbrug dit tøj

Pas godt på dit tøj og dine sko, så de holder længere. Hvis noget går i stykker, kan du prøve at få det repareret i stedet for at smide det ud. Du kan også bytte tøj med venner eller arve fra søskende, så tøjet får et længere liv.

Når du har brug for nyt tøj, kan du spørge dine forældre, om I kan finde noget i en genbrugsbutik. Det er også en god idé at vælge tøj lavet af gode materialer, der ikke skader naturen. Når du bliver træt af noget tøj, kan du give det videre i stedet for at smide det væk.

## Flere tips til at leve mere bæredygtigt

- Sluk lyset i rum, hvor ingen opholder sig
- Sluk radiatoren, hvis vinduet er åbent
- Tag toget på ferie
- Spis efter sæson og så vidt muligt lokale fødevarer
- Skift ikke din telefon før end absolut nødvendigt

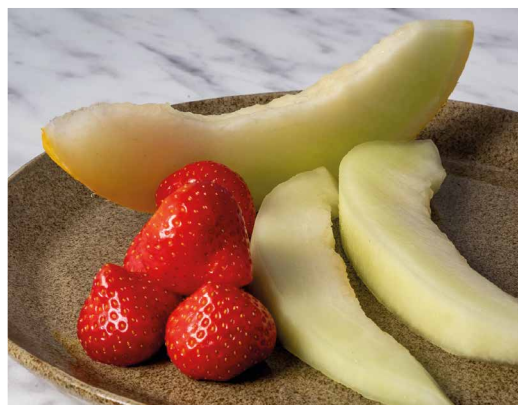


# DAGENS OPLEVELSER

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

Hakket fint

Skrællet

Blendet

Pisket

Smagt til

Ristet kerner

Smagt røde linser

Målt af

Tegn noget fra i dag



## DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvilken farve er Nøglehullet?

☐ Rød

☐ Gul

☐ Grøn

Hvad laver firmaet bag Kinder Mælkesnitte også?

☐ Oreo

☐ Chokoladekiks

☐ Nutella

Hvor sidder kernerne i en honningmelon?

☐ Midten

☐ Fordelt i hele melonen

☐ Den er kernefri



# 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

Rørt dip

Stegt

Skrællet

Blendet

Pisket

Skåret fisk ud

Paneret

Bagt

Revet

Sigtet

Lært hvornår en bolle er færdig

Tegn noget fra i dag



## DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvor mange gram fisk anbefales du at spise om ugen?

☐

500 gram

☐

350 gram

☐

250 gram

Hvor mange officielle Kostråd findes der?

☐

5

☐

7

☐

9

Hvilken type råvare er ingefær?

☐

Grøntsag

☐

Rodfrugt

☐

Knold

# 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

Opvarmet boller

Skrællet

Skåret avocado

Hakket

Åbnet dåse

Blendet

Bagt

Smagt til

Tegn noget fra i dag



## DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvad hjælper at drikke, hvis du har spist stærk mad?

☐ Vand

☐ Kaffe

☐ Mælk

Hvilken type råvare er sorte bønner?

☐ Frugt

☐ Bælgfrugt

☐ Grøntsag

Hvad kaldes små tykke pandekager?

☐ Spanske

☐ Amerikanske

☐ Norske



# 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

Smurt brød

Bagt

Syltet

Formet bøffer

Stegt

Snittet

Pillet jordbær

Smagt til

Tegn noget fra i dag



## DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Æg inderholder alle vitaminer undtagen et - hvilket?

☐

A-vitamin

☐

B-vitamin

☐

C-vitamin

Hvilken frugt er den mest populære i Danmark?

☐

Banan

☐

Æble

☐

Appelsin

Hvor stammer quinoa-planten fra?

☐

Andesbjergene  
i Sydamerika

☐

De norske  
fjelde

☐

Nepal

# 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

Smurt

Skåret

Slået æg ud

Stegt

Kogt

Smagt til

Bagt

Hakket

Kogt

Tegn noget fra i dag



## DAGENS 3 HURTIGE

Sæt X ved dit svar ↘

Hvor mange kyllinger slagtes om året i Danmark?

☐

Ca. 50 mio.

☐

Ca. 100 mio.

☐

Ca. 200 mio.

Hvor mange timer tager det for en høne at danne et æg?

☐

Ca. 10 timer

☐

12 timer

☐

24 timer

Hvor stammer retten pad krapow fra?

☐

Kina

☐

Thailand

☐

Indonesien



## 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 2025 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.

