



- opskrifter
til dig og
din familie



FDB



Udgiver: FDB, 2009. Tekst og redaktion: Bente Svane Nielsen, Ida, Husby, Kirsten Tode og Katrine Klinken. Opskrifter: De første to er fra FDB's Klimakogebog.

De efterfølgende er udarbejdet af Katrine Klinken . Tak til: Kirsten Marie Pedersen. Layout: Duedal & Ko. Fotograf: Thomas Hergaard.

1. oplag 85.000 eksemplarer. Opskrifter kan gengives efter skriftlig aftale med FDB. Der kan frit citeres fra hæftet med angivelse af kilde.

Mad eller hvad?

Kære forælder

Vi kan lide forskellige ting, og noget mad kræver tilvænning – man skal måske smage det flere gange, før man kan lide det. Det er noget af det, børnene lærer om i hjemkundskabsundervisningen i skolen. At lave god og sund mad kommer ikke af sig selv.

Dette lille opskriftshæfte er et supplement til hjemkundskabsprojektet "Mad eller hvad?", som FDB tilbyder skolerne for fjerde år sammen med '6 om dagen' og Hjemkundskabslærerforeningen. Vi håber, at du vil støtte dit barn i at bruge noget af det, som det har lært i hjemkundskab.

Opskrifterne her i hæftet tager afsæt i tre ting:

1.
Det er opskrifter, dit barn kan lave selv - måske med lidt voksenhjælp.
2.
Det er opskrifter, der er rige på smag.
3.
Det er klimavenlige og sunde opskrifter.

FDB – gør hverdagen bedre

"Mad eller hvad?" er et ud af mange initiativer, som vi i FDB har igangsat for at gøre det lettere og mere attraktivt at leve sundt. På www.fdb.dk kan du læse om vores øvrige projekter om sundhed, klima, miljø og etisk handel. Du kan også se, hvordan vi som ansvarlig ejer af Coop, Danmarks største dagligvareforretning, arbejder med at igangsætte og støtte aktiviteter, der fremmer bæredygtighed og ansvarligt forbrug. Både ude i verden og nede i din lokale butik.

God fornøjelse i køkkenet – og god appetit.

FDB

Hvad er sund mad og klimavenlig mad?

Sund mad er alt det, der er i madpyramiden. Klimavenlig mad er heldigvis næsten det samme. Det er mad i den midterste og nederste del af madpyramiden. Så det er en god idé at spise mange grøntsager og mindre kød.



Det er dig, der er kokken i dag



I skolekøkkenet har du sikkert prøvet at lave **Rodfritter og Fyldte flade brød med ærte-hummus**. Opskrifterne kan du finde i dette hæfte sammen med otte nye opskrifter af Katrine Klinken.

De er nemme at følge, også selv om du ikke er vant til at lave mad. Hvis du har lyst til flere opskrifter, kan du finde

dem på **skolekontakten.dk**. Her kan du også give opskrifterne kokkehuer.

Det er en stor mundfuld at købe ind, lave mad, dække bord, servere maden og til sidst vaske op. Måske kan din far eller mor dække bordet og tage opvasken, hvis du laver maden i dag?

10 gode køkkenråd inden du går i gang

1. Vær sikker på, at du har de råvarer og køkkenredskaber, du skal bruge. På skolekontakten.dk kan du hente en indkøbsliste og en liste med køkkengrej til hver opskrift.
2. Brug sæsonens råvarer – altså kål og rodfrugter om vinteren, og salat og tomater om sommeren.
3. Vask hænder før du går i gang, og hver gang du begynder at lave noget andet.
4. Vask skærebræt, knive og hænder grundigt, efter du har arbejdet med råt kød, fjerkræ, fisk og grøntsager med jord.
5. Fjern affald så hurtigt som muligt. Brug rene karklude og køkkenrulle.
6. Hold rå madvarer væk fra tilberedte.
7. Pas på du ikke brænder dig. Brug tykke og tørre grydelapper. Stil aldrig varme gryder og pander yderligt, så de kan vælte.
8. Vær rolig og koncentreret i køkkenet, så du f.eks. ikke taber tingene.
9. Smag på maden, og smag den til.
10. Server maden, så den ser godt ud.

Du bestemmer, hvordan maden skal smage

Som kok bestemmer du, hvordan maden skal smage. Ved at smage maden til, kan du få maden til at smage ekstra godt. Det er ikke svært. Der er fem grundsmage: sødt, surt, salt, bittert og umami. Umami er ikke så kendt. På japansk betyder det velsmag. Man kan sige, at umami får maden til at smage af mere.

Mad smager godt, når fire til fem af grundsmagene er med i maden. Men det er forskelligt, hvor meget man kan lide af hver smag. Hvad synes I, smager bedst hjemme hos jer?

Sundhed, klima og god smag i alle opskrifterne

Her er et par eksempler på, hvordan opskrifterne er bygget op. Retten **Wok med kål, rødder og kylling** (side 24) er sund, fordi den har kål og rodfrugter, den har magert kyllingekød og næsten intet fedt. Den er også klimavenlig,



Brug de 5 grundsmage

Sødt kommer fra rodfrugter som gulerod og pastinak, fra sukker, honning, frugtsaft og vanilje.

Surt kommer fra citron, vineddike, æbleeddike, æble, ribs, tomat og fra syrnede mælkeprodukter som yoghurt og cremefraiche.

fordi der bliver brugt lokale grøntsager i sæson. De friske krydderurter giver en masse smag. De fem grundsmage findes også i retten. Den søde smag kommer fra gulerødder og honning, æbleeddiken gør retten lidt syrlig (sur), kål og peberrod giver det bitre, og kyllingen giver umami. Og så smages retten til med salt.

Hvis man tager opskriften på **Kåldolmere i sur-sød sovs** (side 26) er den sund, fordi den har kål, magert kød og fuldkorn, dvs. havregryn og perlebyg. Perlebyg er bedre for

klimaet end f.eks. ris. Tomatketchup giver den søde smag, æbleeddike den sure, kål og karry den bitre, og kød og kål giver umami. Retten er smagt til med salt.

Held og lykke – vi håber, at du får mange gode timer i køkkenet og omkring middagsbordet.

FDB og Katrine Klinken

Salt kommer ikke bare fra salt, men også fra oliven, bacon, sojasovs, parmesanost og bouillon.

Bittert kommer fra valnødder, kål, oliven, auberginer, radiser, peberrod, ruccola og mange krydderier.

Umami kommer fra kød og fjerkræ, kål, asparges, tomat, bouillon, sojasovs, ansjos og lagrede oste f.eks. parmesan.



Sådan skærer du rodfrugter:

Rodfrugter som pastinak, persillerod og knoldselleri har runde sider og kan let trille. Skær et stykke af grøntsagen, så den får en flad side – det er lettere at skære og snitte, når grøntsagen ikke triller.

Skyl krydderurter :

Skyl krydderurter fri for jord i en balje med koldt vand. Lad bladene dryppe af i et dørslag eller på et rent viskestykke.



Rodfritter med timian (del 1) Til 4 portioner. Del 2 er på næste side.

Du skal bruge

250 g gulerødder

250 g pastinakker

250 g selleri

1 spsk. olivenolie

1 tsk. tørret eller 5 stilke frisk timian

1 tsk. salt

lidt peber

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Tænd ovnen på 180 grader.
4. Vask og skræl gulerødder, pastinakker og selleri.
5. Skær toppen af rodfrugterne.
6. Skær rodfrugterne ud i stave på 1 cm i tykkelse og kom dem i en skål. (se boblen: Sådan skærer du rodfrugter).
7. Skyl timian (se boblen: Skyl krydderurter).
8. Hæld olivenolie i skålen og bland.
9. Kom timian, salt og peber i skålen. Bland rodfrugterne i.
10. Hæld rodfrugterne ud på bagepladen og fordel dem.
11. Sæt rodfrugterne midt i ovnen.
12. Bag dem i ca. 20 minutter til de er møre.
13. Nu er du klar til at lave **Fyldte flade brød med ærtehummus** på næste side.

Energi pr. person (Kun Rodfritter): 546 kJ (137 kcal) Energifordeling: Protein 9 % Kulhydrat 62 % Fedt 30 %



Du skal bruge

Ærte-hummus:

- 1/4 grønsagsbouillon-terning
- 2 1/2 dl vand
- 1 1/4 dl 'Møllerens gule ærter'
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. rapsolie
- 1/2 - 1 spsk. æbleeddike eller vineddike
- 5 stilke persille
- 10 stilke purløg
- 1/4 tsk. salt
- lidt hvid peber –
 - 1 drej friskkværnet peber

Fyldte brød:

- 4 små flade brød (pita, tortilla eller fuldkornsklemmer)
- 150 g hvidkål
- 1 spsk. rapsolie
- 2 spsk. vand
- 1/4 tsk. salt
- 50 g feta eller salattern
- 1 stilk mynte
- 1 portion ærte-hummus

Tip: Hvis du har god tid, kan du bruge rigtige flækærter i stedet for 'Møllerens gule ærter'. Brug 250 gram flækærter, 6 dl vand og 1/2 grøntsags-bouillonterning i stedet for de tre første ingredienser. I punkt 6 skal flækærterne koge i 45 minutter og derefter blendes.

Fyldte flade brød med ærte-hummus (del 2)

Til 4 portioner aftensmad

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Kom bouillon-terning og vand i en gryde.
3. Kog bouillon.
4. Pil og pres hvidløget.
5. Kom hvidløget i gryden.
6. Kom 'Møllerens gule ærter' i gryden.
7. Kog ærterne i 5 minutter.
Rør en gang imellem.
8. Rør ærterne til en mos.
9. Tilsæt lidt vand, hvis ærtemosen er for tyk.
10. Hæld ærtemosen i en skål.
11. Hæld rapsolie og æbleeddike i skålen. Bland med en ske.
12. Skyl persille og purløg og hak det fint med en kniv. (se boblen: Skyl krydderurter på side 8).
13. Kom persille og purløg i skålen og bland.
14. Kom salt og peber i skålen. Bland.
15. Smag ærte-hummusen til med salt, peber og æbleeddike og lad den stå.
16. Brødene: Skær brødene over og rist dem på en brødrister.
17. Skyl hvidkålen og skær den i meget tynde strimler. (se boblen: Sådan skærer du kål i strimler på side 23).
18. Hæld rapsolien i en gryde og varm den op.
19. Kom hvidkålen i gryden.
20. Rør og svits kålen.
21. Kom vand og salt i gryden.
Rør i 1 minut.
22. Læg låg på gryden og sluk for gryden.
23. Damp kålen i 3 minutter til den er sprød.
24. Hæld vandet fra kålen.
25. Læg kålen på den ene halvdel af brødene.
26. Smuldr fetaosten og læg den over kålen.
27. Skyl og hak mynten.
Læg mynten over fetaen.
28. Læg ærte-hummus over mynten.
29. Læg den anden halvdel af brødet over ærte-hummusen.

Energi pr. person: (Rodfritter og Fyldte flad brød med ærte-hummus) 1968 kJ (470 kcal) Energifordeling: Protein 14 % Kulhydrat 55 % Fedt 31 %

Opskrift fra Mad eller hvad? i hjemkundskab (tilrettet version fra FDB's Klimakogebog af Susanne Engelstoft).

Spagetti med grøntsager og chilikrydret tomatsovs

Til 4 portioner aftensmad

Du skal bruge

3-4 løg (300 g)

4-5 persillerødder (500 g)

750 g modne tomater

(eller 2 dåser hele flåede tomater)

1 tsk. eller 2-3 kviste frisk

oregano eller timian

½ -2 røde chilier eller

2-3 tsk. knust sort peber

½ dl olie

400 - 500 g tørret spagetti

eller anden pasta

Salt, friskkværnet peber

Et lille drys sukker

Evt. 1-2 tsk. æble- eller vineddike

Drys:

ca. 100 g parmesanost

eller anden fast ost

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Pil skrællen af løgene og hak dem (se boblen: Hak et løg).
3. Skrub persillerødderne med en børste i en balje med vand. Skræl dem, hvis de er grove. Skær persillerødderne i terninger på 1 x 1 cm (se boblen: Sådan skærer du rodfrugter på side 8).
4. Vask tomater (hvis du ikke bruger dåsetomater), chili og oregano eller timian i koldt vand. Lad det hele dryppe af i et dørslag. Hvis du bruger flåede tomater på dåse, skal de dryppe af i en si.
5. Skær tomater (friske eller afdrypede fra dåse) i tern på ca. 1x1 cm.
6. Flæk chilien på langs og skrab kerner og de hvide sidevægge væk. Hak chilien fint. Vask hænderne.
7. Sæt vand over til spagettien. Nu skal du lave krydret tomatsovs, mens du venter på, vandet skal koge.
8. Steg løgene klare i en gryde med olie ca. 5 min.
9. Steg hakket chili eller knust sort peber med de sidste minutter.
10. Tilsæt persillerødderne og tomaterne. Kom salt og peber, oregano eller timian i. Lad det koge ved svag varme i 10. min, til persillerødderne er møre. Tilsæt lidt vand, hvis tomatsovsen er for tyk.

Energi pr. person: 3248 kJ (776 kcal) Energifordeling: Protein 15 % Kulhydrat 61 % Fedt 25 %



11. Kog spagettien, så den har bid (se boblen). Lad den dryppe af i en si og bland med grøntsagschili-tomatsovsen.
12. Drys osten på, når du serverer maden.

Pasta med bid i

Kog spaghetti og pasta med bid i – på italiensk hedder det "al dente". Det må ikke være rå og hårdt i midten, men hvis det bliver kogt for meget, bliver det klistret.

1. Sæt en gryde med 4 liter vand til at koge. Læg låg på.
2. Tilsæt 4 tsk. groft salt lige så snart vandet koger.
3. Kom spagettien i og rør rundt. Kog uden låg i ca. 10-12 minutter (læs den præcise kogetid på pakken).
4. Tag en spaghetti op med en gaffel og smag om den er kogt godt.
5. Hæld straks spagettien i et dørslag, og spis med det samme.

Hak et løg

1. Pil skrællen af løget med en skarp kniv.
2. Skær løget igennem på langs fra rod til top. Læg det halve løg med den flade side ned mod skærebrættet.
3. Skær fra top mod rod, men ikke igennem roden, som holder løget sammen.
4. Skær derefter på den anden led, så det bliver til små tern – og hakket løg.



Du skal bruge

1 ½ kg kartofler

ca. 5 dl mælk

35 g smør

salt og friskkværnet peber

3 store æbler, f.eks. Belle de Boskoop
eller Rød aroma

140 g bacon

½ tsk. tørret eller 4-5 kviste
frisk timian

2-3 stængler frisk grønkål



Æbler med æbledele

Det er let at dele æbler i både
med en æbledele.

Grov kartoffelmos, bacon, æblestykker med timian og grønkålsdrys

Til 4 portioner.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skrub kartoflerne med en børste eller skræl dem. Skær store kartofler i mindre stykker.
3. Kom kartoflerne i en gryde og dæk dem med vand. Kog dem med låg i ca. 20 min. Mens kartoflerne koger, går du i gang med æbler og bacon (punkt 9).
4. Kartoffelmos: Stik i kartoflerne med en lille kniv, og mærk om de er møre.
5. Hæld vandet fra kartoflerne, du kan f.eks. hælde kartoflerne i et dørslag.
6. Kom kartoflerne tilbage i gryden.
7. Stød kartoflerne til mos med et piskeris. Rør mælk og smør i og varm igennem, mens du rører.
8. Tilsæt lidt vand eller mælk, hvis mosen er for tør. Smag til med salt og peber.
9. Skyl timian (se boblen: Skyl krydderurter på side 8). Pil bladene af stilkene. Skyl grønkålen på samme måde.
10. Skær de grove stilke fra grønkålen. Skær kålen i fine strimler.
11. Vask æblerne. Skær dem i både og skær kernehusene væk. Brug en æbledele, hvis du har en.
12. Skær bacon i tern. Vask skærebret og kniv.
13. Steg ternene sprøde på en pande ved middel varme.
14. Tag de sprøde tern op på en tallerken. Tør lidt af fedtet på panden væk med et rent stykke køkkenrulle. Pas på panden er varm!
15. Steg æblestykkerne i det sidste fedt på panden, så de er gyldne på begge sider. Tilsæt timianblade og kom salt og peber i.
16. Spis kartoffelmosen med stegt bacon og æble og drys med fintsnittet grønkål.

Energi pr. person: 2379 kJ (569 kcal) Energifordeling: Protein 13 % Kulhydrat 60 % Fedt 27 %

Gulerodssuppe med sprøde fiskefileter

Til 4 portioner aftensmad

Du skal bruge

Gulerodssuppe:

3 løg

600 g gulerødder

4-5 fed hvidløg (hvidløgsbåde)

1 spsk. olie

1 ¼ liter vand eller urtebouillon

2 laurbærblade

Salt og friskkværnet peber

Ca. ½ citron

Sprøde fiskefileter:

8-12 fiskefileter af skærising,
rødspætte, rødtunge eller skrubbe

1 æg

1 dl rugmel eller groft hvedemel

2 tsk. groft salt

friskkværnet peber

25 g smør

Drys: 1 porre

Tilbehør: 4 tykke skiver rugbrød
(eller 8 almindelige skiver)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Pil skrællen af løgene og hak dem (se boble side 13). Pil skrællen af hvidløgsfeddene (hvidløgsbådene) og hak dem.
3. Skrub eller skræl gulerødderne. Skær enderne væk. Skær gulerødderne i stykker.
4. Steg løgene klare i olie i en gryde ca. 5 min. Tilsæt hvidløg det sidste minut. Kom gulerødderne i gryden og steg dem et par minutter.
5. Tilsæt peber, laurbærblade og vand eller bouillon. Kog suppen ca. 10 min. med låg, til gulerødderne er møre.
6. Fisk laurbærbladene op. Blend suppen med en stavblender eller i en blender, til den er jævn.

Tilsæt mere vand eller bouillon, hvis suppen er for tyk. Hæld det tilbage i gryden og smag til med salt, peber og citronsaft. Citronsaften presses af en halv citron.

7. Skær roden af porren væk. Skær et snit på langs ned gennem den grønne del. Skyl al jorden af i en balje med koldt vand. Snit porren i tynde ringe. Kom ringene i en skål og drys dem på suppen lige før den skal spises.
8. Skær rugbrødstern på ca. 1x1 cm. Rist dem sprøde på en varm pande.
9. Steg fiskefileterne sprøde (se boble).
10. Spis den varme suppe med porredrys, fiskefileter på toppen og ristet rugbrød.

Energi pr. person: 2574 kJ (615 kcal) Energifordeling: Protein 35 % Kulhydrat 43 % Fedt 22 %



Steg fiskefilet lynhurtigt!

1. Slå ægget ud i en dyb tallerken og pisk det sammen med en gaffel.
2. Hæld mel i en anden dyb tallerken og kom salt og peber i.
3. Steg 4-6 fileter ad gangen. Vend begge sider i æg og vend dem derefter i melet.
4. Smelt 1½ spsk. smør på en pande ved god varme til det er lysebrunt. Tag panden fra varmen, mens fisken kommer på.
5. Læg 4-6 fileter på panden. Sæt den over igen og steg ved god varme i 2-3 minutter på hver side. Vend med en palet. Tag fiskene af panden, vask panden ren og steg en ny portion.





Kartofler på den nemme måde

Pil skrællen af kogte kartofler ved at stikke en gaffel i kartoflen. Fjern derefter skrællen med en lille urtekniv og fingrene.

Du skal bruge

Kartoffelsalat med pastinak og peberrod:

2-3 pastinakker (250 g)
750 g kartofler, kogefaste
1-3 spsk. meget fint revet peberrod
(eller 2 spsk. sennep)
4 dl ymer
salt

Rodfrugts-spåner:

1 bundt kruspersille
2 gulerødder (150 g)
1-2 persillerod (150 g)
½-1 citron (saft)

Bagt fisk:

400- 500 g fisk i filet, f.eks. lyssej,
kuller, sej, lange, hvilling
Salt og friskkværnet peber



Tip: Kog kartofler og pastinakker dagen før – så er der hurtigt mad på bordet.

Bagt fisk, kartoffelsalat med pastinak og peberrod og rodfrugt-spåner

4 portioner aftensmad

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Vask og skræl pastinakkerne og skyl dem i koldt vand.
3. Vask kartoflerne fri for jord. Kom dem i en gryde og dæk dem med vand. Kog dem i 10 min. under låg. Kom pastinakkerne op i gryden og lad dem koge med de næste 10 min. Mens de koger, går du i gang med punkt 7.
4. Tag en lille kniv og stik ned i kartofler og pastinakker. Hvis kniven slipper let, er de møre.
5. Hæld kogevandet fra og få gerne hjælp af en voksen. Pil kartoflerne (se boblen). Skær kartofler og pastinakker i skiver. Lad dem køle af.
6. Skræl peberroden og riv den meget fint. Rør den sammen med ymer. Vend de afkølede kartofler og pastinakker i og smag til med salt.
7. Tænd ovnen på 200 grader.
8. Skyl persillen (se boblen: Skyl krydderurter s. 8). Pil bladene af stilkene.
9. Hak persillen fint.
10. Skræl gulerødder og persillerødder. Skyl dem i koldt vand. Skræl småer af rødderne med en kartoffelskræller, og kom dem i en skål. Vend sammen med citronsaft og hakket persille og kom salt og peber i.
11. Læg bagepapir på en bageplade og læg 4 stykker fisk på. Læg tynde stykker fisk oven på hinanden. Kom salt og peber på fisken. Sæt bagepladen i ovnen og bag i ca. 8 minutter. Mærk på fisken med en finger. Den er færdig, når den føles fast og varm, og den skal være helt hvid.
12. Spis fisken friskbagt med de to salater.

Energi pr. person: 1781 kJ (426 kcal) Energifordeling: Protein 35 % Kulhydrat 54 % Fedt 11 %



Du skal bruge

Kyllingenuggets:

- 4 store stykker kyllingebryst/
kyllingefilet
- 2 dl kærnemælk
- 1 ½ dl grove speltflakes
eller fuldkornscornflakes.
- 1 tsk. paprika eller stødt chili
- 1 tsk. groft salt

Ovnbagte græskar og rødløg:

- 1-2 hokkaido-græskar
- 4 mellemstore rødløg

Sennepsdip:

- 2 dl stærk sennep
- 2 spsk. flydende honning
- 1 spsk. olie
- 1 drys salt
- friskkværnet peber
- Evt. 3 spsk. hakket persille

Tilbehør: Groft brød eller grovboller

Tip: Hvis du ikke kan lide sennepsdip, kan du i stedet lave en sovs af 2 dl cremefraiche, 1 fed knust hvidløg, 2 spsk. hakket persille og smag til med salt og friskkværnet peber.

Tip: En nugget er et stykke kylling bagt eller stegt i dej eller som her - i en knasende blanding af cornflakes.

Sprøde kyllingenuggets, bagt græskar og sennepsdip

4 portioner aftensmad

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skær hvert kyllingebryst ud i 4 stykker. Læg dem i en skål med kærnemælk. De må gerne stå i en time i køleskabet, men de kan også bruges med det samme.
3. Skær roden af løgene og pil beskidte yderblade af. Skrællen må gerne blive på, så løget ikke bliver for mørkt. Skær løgene i kvarte.
4. Vask græskarret rent i koldt vand. Flæk det på langs og skrab kernerne ud med en ske. Skær græskaret ud i 8 lige store både. Læg dem på en bageplade med bagepapir sammen med stykker af rødløg.
5. Tænd ovnen på 175 grader, sæt bagepladen ind og bag i ca. 40 min. Stik med en kniv og mærk om græskarstykkerne er møre.
6. Knus cornflakesene en lille smule i en skål. Kom paprika eller stødt chili og salt ned til cornflakesene.
7. Læg bagepapir på en bageplade. Tag et kyllingestykke op af kærnemælken med to gafler, så der ikke er ret meget kærnemælk på kødet. Vend stykkerne på alle sider i cornflakes. Læg dem på bagepapiret. Vask hænder.
8. Sæt ovnen på varmluft eller skru op til 200 grader og bag kyllingen i 15 min., mens grøntsagerne bager færdig.
9. Rør ingredienserne sammen til sennepsdippen og smag til med salt og peber.
10. Spis kyllingenuggets med bagt græskar og rødløg. Drys evt. med skyllet hakket persille og spis med sennepsdip og brød.

Energi pr. person: 2257 kJ (539 kcal) Energifordeling: Protein 37 % Kulhydrat 43 % Fedt 20 %

Hej hokkaido
Hokkaido er et lille græskar, der er mere fast i kødet end almindelige græskar. Skrællen på hokkaido græskar bliver blød, når den bliver bagt. Derfor behøver den ikke at blive skrællet.

Bruchetta med urtemos og rødkål-æblesalat

4 portioner aftensmad

Du skal bruge

Rødkål-æblesalat:

200 g rødkål (ca. 1/3)

2-3 æbler

50 g hasselnødder

2 tsk. stærk sennep

2 tsk. æbleeddike eller vineddike

1 spsk. olie

Urtemos:

500 g kartofler

Ca. 1/2 knoldselleri (250 g)

2 gulerødder (100 g)

1-2 fed hvidløg

1 håndfuld persille

100 g flødeost naturel

8 store skiver brød

Sådan gør du

1. Vask hænder.

2. Snit rødkål i fine strimler (se boblen).

3. Vask æblerne og riv dem på den grove side af rivejernet.

4. Hak hasselnødderne og bland det hele sammen til en salat.

5. Rør sennep med eddike, salt og peber og rør olien i dråbevis. Bland dressingens sammen med rødkål og æble.

6. Urtemos: Skræl kartoflerne og kom dem i en gryde. Skær skrællen af sellerien. Skær sellerien i 2 x 2 cm stykker (se boblen side 8). Kom dem i gryden med kartoflerne.

Hæld vand i gryden til grøntsagerne næsten er dækket. Læg låg på gryden og kog.

7. Skræl gulerødderne imens, skær dem i stykker og kog dem med kartofler og selleri. Kogetiden er i alt 20 min. Hæld kogevandet over i en skål og gem det. Få hjælp af en voksen.

8. Stød grøntsagerne med et piskeris og rør flødeost i sammen med lidt af kogevandet. Bliv ved, til det bliver en ensartet mos.

9. Skyl persillen (se boblen: Skyl krydderurter side 8). Pil bladene af stilkene.

Energi pr. person: 3304 kJ (790 kcal) Energifordeling: Protein 11 % Kulhydrat 61 % Fedt 28 %



Sådan skærer du kål i strimler:

1. Skær en tyk skive af toppen og læg kålhovedet med snitfladen nedad.
2. Skær stykker af kålen uden om stokken.
3. Snit stykkerne til tynde strimler.

10. Hak persillen. Rør den i urtemosen.
11. Pil skrællen af hvidløget med en skarp kniv. Knus hvidløget i en hvidløgspresser og kom det i urtemosen. Smag til med salt og peber.
12. Rist brødkiverne på en varm grillpande eller brødrister.
13. Fordel den varme urtemos på brødkriverne og spis det sammen med rødkålssalaten.



Tip: Bruschetta er en italiensk ret. Det er en skive bagt eller ristet brød med fyld på. Man kan kalde det en slags toast.



Sådan laver du strimler af gulerod:

1. Skræl guleroden, og skær enden af. Skyl guleroden.
2. Skær ud i ca. 5 cm. lange stykker. Skær en tynd skive af på langs.
3. Læg gulerodsstykket på den flade side. Skær i tynde skiver.
4. Skær skiverne i strimler.



Tip: I stedet for peberrod, kan du komme chili, hvidløg, ingefær eller sojasovs i retten. Det giver en stærk smag.

Tip: Ris er ikke så klimavenlig mad som kartofler og pasta, men den er god som variation til aftensmaden.

Wok med kål, rødder og kylling

4 portioner aftensmad

Du skal bruge

Ris:

4 dl langkornede ris (300 g)

f.eks. basmati

6 dl vand

1 tsk. groft salt

Wok:

ca. 3 pastinakker (250 g)

ca. 3 gulerødder (250 g)

250 g hvidkål

400 g kyllinge- eller kalkunbryst

2 spsk. olie

½ dl æbleeddike

1 spsk. flydende honning eller sukker

ca. 1 spsk. salt

Drys: 4 spsk. hakkede friske

krydderurter – gerne en blanding

af dild eller koriander, purløg,

persille og timian

Evt. 2 spsk. fint revet peberrod

½ dl vand

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Skyl risene i en si i koldt vand. Bring en gryde med vand i kog og kog risene 12 min. under låg. Sluk og lad risene trække færdige ca. 12 min.
3. Skræl gulerødderne og pastinakkerne. Snit dem i strimler. (Se billedboble).
4. Snit kålen i strimler (se side 23).
5. Skær kødet i strimler og dup det tørt med køkkenrulle. Vask alle redskaber og hænder rene.
6. Skyl krydderurterne (se boblen: Skyl krydderurter side 8).
7. Pil bladene af stilkene og hak krydderurterne fint.
8. Varm wokken, panden eller stegegryden op. Den skal være så varm, at man ikke har lyst til at holde hånden over i mere end 10 sek. Del portionen op og steg ad to omgange. Kom olie i og steg kødet 4-5 min. under omrøring.
9. Tilsæt grøntsagerne. Steg 2-3 min. under omrøring – smag på grøntsagerne og vurder, om de er færdige. Tilsæt eddike og honning, kom salt på og vend krydderurterne i lige før servering.
10. Kom den revne peberrod i en skål, så man selv kan drysse på maden. Server risene til maden.

Energi pr. person: 2293 kJ (548 kcal) Energifordeling: Protein 22% Kulhydrat 61% Fedt 17%



Du skal bruge

Kødfars:

- 400 g magert hakket svinekød
eller hakket lammekød
- 2 tsk. groft salt
- 1 æg
- 1 dl havregryn
- 2 tsk. karry
- 2 ½ dl mælk
- 1 savojkål eller hvidkål

Sur-sød sovs:

- 2 dl tomatketchup
- 1 dl æble- eller vineddike
- 1 dl vand
- 4-5 stødt allehånde

Tilbehør: 250 g bulgur, perlebyg
eller perlerug

Energi pr. person: 2535 kJ (634 kcal) Energifordeling: Protein 24 % Kulhydrat 51 % Fedt 25 %

Tip: Ordet dolmer kommer fra det tyrkiske dolmak, der betyder at fylde.

Krydrede kåldolmere i sur-sød sovs 4 portioner

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Kom kødet og salt i en skål. Stil skålen i vasken eller læg en karklud under den, så den står fast. Rør kødet sejt og fast med en grydeske eller en håndmikser.
3. Slå ægget ud i skålen. Kom havregryn og karry i skålen. Rør det sammen.
4. Rør mælken i lidt ad gangen. Sæt kødfarsen i køleskab.
5. Sæt en stor gryde med vand over til at koge. Læg låg på.
6. Løsn og skær 8-12 kålblade fri fra stokken. Kog bladene i 4-5 min. til de er bløde. Tag bladene op med en hulske og lad dem dryppe af i et dørslag. Dup bladene med et rent viskestykke. Skær lidt af den grove midterstribe væk.
7. Læg de store kålblade enkeltvis og de mindre to og to til 8 kåldolmere. Kom lidt salt på. Læg to store skefulde kødfars på hvert blad og pak sammen til en pakke. Læg dem i et ovnfast fad med sammenføjningerne nedad.
8. Rør ingredienser til sur-sød sovsen sammen og hæld den i det ovnfaste fad. Dæk fadet med låg eller sølvfolie. Sæt det midt i ovnen og tænd nu på 200 grader og bag ca. 45 min. til kødet er gennemstegt.
9. Hæld bulgur (perlebyg eller -rug) i en si og skyl med koldt vand. Sæt vand over i en gryde med låg og bring i kog. Tilsæt bulgur og salt. Kog 10 min. Tag den af varmen og lad den stå i 10 min. (Kogetiden for perlebyg eller -rug er 20 min + 10 min. hviletid).

Smag sovsen til med en smageske.
Når man smager på maden flere gange, hælder man sovsen fra en ske i gryden op på smageskeen. Så kommer smageskeen ikke direkte i maden.
Er smagen tilpas salt, sur, sød, bitter eller umami?
Eller skal der flere krydderier i retten?



Mad eller hvad?

82.000 skoleelever lavede den første uge i november 2009 mad med sæsonens grøntsager i skolekøkkenerne overalt i Danmark. Idéen er at give eleverne mod på nye og sunde smagsoplevelser. Skolerne har tilmeldt sig hos FDB Skolekontakten og har modtaget undervisningsmaterialer og opskrifter. Hos en Kvickly, SuperBrugsen eller Lokal/Dagli'Brugsen har skolerne kunnet hente gratis smagekasser til undervisningen. Som supplement til undervisningen får eleverne dette hæfte med hjem.

Mad eller hvad? er et samarbejde mellem FDB, 6 om dagen og Hjemkundskabslærerforeningen og tilbydes skolerne for fjerde år i træk.

