



Kokkeskole

for børn





Scan koden med din mobiltelefon og se mere om madpyramiden eller gå ind på www.madpyramiden.dk

Spis fra de 3 lag

Du skal spise mad fra alle tre lag i madpyramiden for at spise sundt og varieret. Spis mest fra bunden og mindst fra toppen. I hvert lag skal du også spise mest fra bunden. For eksempel skal du spise flest af de grove grøntsager som gulerødder og kål. Du skal spise mindre af de fine grøntsager som tomater.

Gå på tværs

Der går 2 spor på tværs af madpyramidens nederste og midterste lag. Det ene dækker frugt og grønt. Det skal du spise masser af, men grøntsagerne skal fylde mest. Det andet spor består af mad med meget stivelse. Du skal spise mest af kartofler, rugbrød og havregryn og mindre af pasta og ris.

Spis klimavenligt

Når du spiser efter madpyramiden, spiser du klimavenligt. Spis flere grøntsager og skær ned på kødet, for kød belaster klimaet meget mere end grøntsager. Vælg grøntsager, som er dyrket i sæson og på friland. Tag også cyklen, når du skal handle ind.



Kære forældre

Børn kan meget i et køkken. De kan være med til at servere en sund menu for hele familien, hvis de får lov til at bruge køkkenkniv og ovn. I dette hæfte *Kokkeskole for børn* er der opskrifter på mad, der tager udgangspunkt i madpyramiden. Det vil sige, at der er mad til alle dagens måltider med sunde råvarer. Opskrifterne er skrevet, så dit barn selv kan lave maden – måske med en hjælpende hånd.

Det kræver mod at prøve noget nyt i køkkenet og vænne sig til anderledes mad. Noget skal dit barn smage flere gange, før det vænner sig til smagen. Andet er et hit med det samme. I hæftet er der mulighed for at give maden kokkehuer og måske justere på opskrifterne, når dit barn laver mad på sin egen måde. Ideen er, at dit barn kan prøve sig frem med madpyramiden som det sunde udgangspunkt.

Hæftet *Kokkeskole for børn* er en del af projektet "Mad eller hvad?", som dit barn har arbejdet med i hjemkundskab. FDB tilbyder for sjette år i træk skolerne at deltage i projektet. Vi håber, at du vil bakke op om det, som dit barn har lært i skolen.

God fornøjelse i køkkenet – og god appetit

FDB



Vidste du at...

I hjemkundskab har dit barn allerede prøvet at lave de to første opskrifter: *Krydret grøntsags- og kartoffelgryde* samt *Fladbrød med søde løg og tomat*. Alle 11 opskrifter i hæftet er lavet, så dit barn kan følge dem.



FDB – gør hverdagen bedre

"Mad eller hvad?" er et af mange initiativer, som vi i FDB har taget for at gøre det lettere at leve sundt. På www.madpyramiden.dk kan du læse mere om den nye madpyramide. 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.

Køkkenet er dit ...



Bliv din families nye kok

Brug opskrifterne og de ting, du har lært i hjemkundskab, så kan du sagtens blive din families nye kok. Du kan lave et sundt mellemmåltid eller stå for aftensmaden. Måske er det dine forældres tur til at dække bordet, mens du rører i gryderne?



Sundt klima

Når du spiser sundt, vælger du mad, der styrker din krop. Du spiser også klimavenligt, når du spiser med madpyramiden.



Fuldkornsris finder du midt i madpyramiden. Når du vælger fuldkornsris, får du alt det sunde med.

Perlespelt kan du spise på samme måde som fuldkornsris. Det er også sund mad, og det er klimavenligt.



Nøglehullet

Nøglehullet viser, at den mad, du køber, indeholder mindre fedt, sukker og salt, men flere kostfibre. Kig efter Nøglehullet, når du køber ind, så er det let at vælge sund mad.



Fuldkornsmærket

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med, også skaldele hvor der er mange vitaminer, mineraler og fibre. Kig efter Fuldkornsmærket og spis efter madpyramiden, så får du fuldkorn nok.



Din mad, din smag

Når du laver mad, er det dig, der bestemmer, hvordan den skal smage. Følg opskriften, men tænk også over, om du har lyst til at ændre noget. Er du helt vild med dild, kan du måske bruge det, når maden skal have et grønt drys. Eller du kan smage gryderetten til med chili, hvis du kan lide den stærk. Når du har prøvet en ret flere gange, kan du begynde at lave maden, så den bliver helt din egen.



Tips og tricks

I hæftet er der tips og tricks til, hvordan du kan lave din mad på den rigtige måde. Få hjælp ved at kigge på billederne med en clips.



Kokkehuerne

Ved hver opskrift kan du krydse af, hvor mange kokkehuer du vil give en ret. Kan du smage den til, så den får topkarakter?

De små billeder

Under hver opskrift er der en række små billeder af råvarer. De viser de vigtigste råvarer i opskriften. Brug dem til at finde den mad, du har lyst til at lave.





Lav din egen krydderiblanding

Krydderiblanding

Lav din egen krydderiblanding. Kom de tørrede krydderier i en morter og stød dem, til de dufter. Du kan også komme hvidløg og koriander i morteren sammen med peber og paprika. Brug din egen krydderiblanding i stedet for paprika og spidskommen i opskriften.

Krydret grøntsags- og kartoffelgryde

Du skal bruge

- 3 løg
- 3-4 fed hvidløg (hvidløgsbåde)
- 600 g hvidkål
- 600 g kartofler
- 500 g gulerod (eller hokkaido-græskar)
- 2 spsk. olivenolie
- 2 tsk. paprika
- 2 tsk. stødt spidskommen
- 2 tsk. salt
- Friskkværnet peber
- 3 dl vand
- 1 citron

Drys

- 2 håndfulde mandler (ca. 60 gram)
- 2 håndfulde frisk koriander eller bredbladet persille

Forslag til tilbehør

- Fladbrød med søde løg (se opskrift næste side)
- 4 skiver groft brød
- 1 citron i både
- 2 kyllingebryster i skiver (steger med fra pkt.12)

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Pil og hak løg og hvidløg.
4. Tag de yderste blade af hvidkålen, og smid dem ud.
5. Skær hvidkålen helt igennem. Skær hvidkålen i tynde strimler.
6. Vask og skræl kartoflerne.
7. Skær kartoflerne i store terninger på ca. 3x3 cm.
8. Vask og skræl gulerødderne.
9. Skær dem i stove på ca. 3 cm.
10. Læg kartofler og gulerødder i en skål med vand.
11. Hæld olien i en gryde, og varm den op.
12. Kom løg og hvidløg i gryden.
13. Skru ned og steg løg og hvidløg i ca. 3 minutter, indtil de er klare (se foto side 22).

14. Kom paprika, spidskommen, salt og peber i gryden. Rør godt.
15. Kom hvidkålen i gryden og rør.
16. Tag kartofler og gulerødder op af vandet, og kom dem i gryden. Rør.
17. Hæld vandet i gryden og rør.
18. Læg låg på gryden og kog ved middel varme i 15-20 minutter, indtil grøntsagerne er møre.
19. Pres citronen og smag retten til med citronsaft, salt og peber.

Til drys

20. Hak mandlerne groft.
21. Pluk bladene af persille eller koriander, og skyl dem godt. Hak bladene.
22. Hæld retten i et fad og drys mandler og hakket persille eller koriander over.



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Hvidkål



Kartofler



Mandler



Koriander



Gulerødder

eller



Hokkaido- og butternut-græskar



Energi per person: 1418 kJ. Energifordeling: Protein 10 %, Kulhydrat 53 % og Fedt 37 %.

Fladbrød med søde løg og tomat

Du skal bruge

Topping

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 stort løg
- 2 tsk. olivenolie
- ½ dl vand
- 1 spsk. honning

Dej

- 25 g gær
- 2½ dl lunkent vand
- 1 tsk. salt
- 2 dl grahamsmel
- Ca. 3 ½ dl hvedemel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Tænd ovnen på 225 grader.

Til topping

5. Sæt et dørslag i en skål. Åbn dåsen med tomater og hæld dem i dørslaget.
6. Pil løget, og skær det i tynde ringe.
7. Kom olien i en gryde, og varm den op.
8. Kom løget i gryden, og skru ned.
9. Rør og steg løgringene i ca. 5 minutter ved middel varme, indtil de er blanke og klare (se foto side 22).
10. Kom vand og honning i gryden.
11. Rør til vandet er fordampet væk fra gryden.
12. Hæld løgene i en skål.

Til dej

13. Smuldr gæren i en stor skål.
14. Hæld vand og salt i skålen. Rør godt.
15. Kom grahamsmel i skålen. Rør godt.
16. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Brug en grydeske.
17. Ælt dejen færdig på bordet.
18. Læg dejen i skålen.
19. Læg film over dejen, og lad den hæve i 15-30 minutter.
20. Del dejen i 2 stykker. Form hvert stykke til en stor bolle.
21. Tryk hver bolle ud til en cirkel på ca. 20 cm, og læg dem på bagepladen.
22. Læg de hakkede tomater på hvert brød.
23. Læg de søde løg på tomaterne.
24. Sæt brødene øverst i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter.
25. Tag brødene ud, og lad dem køle af på en bagerist.
26. Skær hvert brød ud i 8 trekanter som en pizza.



Energi per person (to fladbrød): 1674 kJ. Energifordeling: Protein 13 %, Kulhydrat 80 % og Fedt 7 %.

Energi per person (krydret grøntsags- og kartoffelgryde og 1 fladbrød): 2141 kJ. Energifordeling: Protein 11 %, Kulhydrat 62 % og Fedt 28 %.



Tomater



Løg



Olie



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Tip!

Prøv dig frem, og lav din helt egen mysli. Du kan fx udskifte hasselnødderne med birkes eller græskarkerner med knækkede boghvedekerner.

Tip!

Myslien kan holde sig frisk i en lufttæt beholder i flere uger.



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Havregryn



Græskarkerner



Sesamfrø



Hasselnødder



Æbler

Sprød hjemmebagt mysli

Du skal bruge

Mysli

- 500 g grovvalsedede havregryn
- 100 g kokosmel
- 100 g græskarkerner
- 25 g hasselnøddeflager
- 50 g sesamfrø
- ½ dl neutralt smagende olie, fx rapsolie
- 1 dl æblemost eller æblejuice
- 75 g honning

Tilbehør

- 1 æble eller 1 pære
- 2 dl mælk, tykmælk eller yoghurt naturel

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Tænd ovnen på 175 grader.
3. Læg bagepapir i en bradepande.
4. Mål alle ingredienserne af.
5. Kom havregryn, kokosmel, græskarkerner, hasselnøddeflager og sesamfrø i en skål. Bland godt.
6. Kom olie, æblemost eller æblejuice og honning i skålen. Bland godt.
7. Hæld mysli-blandingen i bradepanden.
8. Læg et stykke bagepapir over myslien.
9. Sæt myslien i ovnen, og bag den i 10 minutter.
10. Tag myslien ud, og rør i den.
11. Læg bagepapiret over myslien igen, og sæt den i ovnen igen.
12. Bag den i ca. 10-15 minutter, indtil den er gylden og sprød.

Sådan kan du spise myslien (til 1 portion):

13. Skyl et æble eller en pære, og skær den over i fire dele.
14. Skær kernehuset ud, og skær frugten i små stykker.
15. Hæld 2 dl mælk, tykmælk eller yoghurt naturel i en dyb tallerken.
16. Drys med mysli og små stykker æble eller pære.



Energi per person: 1715 kJ. Energifordeling: Protein 14 %, Kulhydrat 49 % og Fedt 37 %.

Rodfrugtboller med havregryn

Du skal bruge

Dej

- 200 g gulerod, rødbede eller knoldselleri
- 25 g gær
- 2 ½ dl lunkent vand
- 2 ½ dl kærnemælk
- 100 g finvalsede havregryn (2½ dl)
- 2 tsk. groft salt
- 3 dl grahamsmel
- Ca. 6 dl hvedemel

Pensling

- ½ dl kærnemælk

Drys

- Birkes, havregryn eller sesamfrø

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Vælg hvilken rodfrugt, du vil have i dine boller: Gulerod, rødbede eller knoldselleri?
3. Læg bagepapir på en bageplade.
4. Mål alle ingredienserne af.
5. Skyl og skræl rodfrugterne.
6. Riv dem groft.
7. Smuldr gæren i en skål.
8. Hæld vand og kærnemælk i skålen. Rør godt.
9. Kom den revne rodfrugt i skålen.
10. Kom havregryn og salt i skålen. Rør.
11. Kom grahamsmelet i skålen. Bland godt.
12. Kom hvedemelet i skålen lidt efter lidt. Brug en grydeske.
13. Ælt dejen færdig på bordet, indtil den er glat.
14. Læg dejen i skålen, og læg film over dejen.
15. Lad dejen hæve i 15 minutter.
16. Tænd ovnen på 225 grader.
17. Rul dejen ud til en pølse, og del den i 15 stykker.
18. Form 15 boller, og sæt dem på bagepladen.
19. Læg film over bollerne, og lad dem hæve i ca. 30 minutter.
20. Pensl bollerne med kærnemælk, og drys dem med det valgte drys.
21. Sæt bollerne midt i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter.
22. Lad dem køle af på en bagerist.



Brug det nederste af håndfladen

Ælt dej

Brug det nederste af håndfladen, når du ælter dej. Skub dejen længere, fold den og skub igen. Bliv ved på den måde, til dejen er smidig.



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen om, hvordan du laver en gærdej.

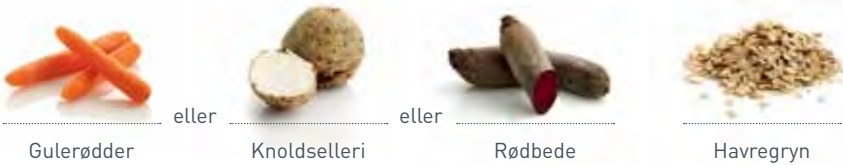


Tip!

Brug plastikhandsker, når du skræller og river rødbede, hvis du vil undgå røde fingre.

Energi per person (en bolle): 701 kJ. Energifordeling: Protein 13 %, Kulhydrat 80 % og Fedt 7 %.

Energi per person (en bolle m. to skiver ost og 4 skiver agurk): 1260 kJ. Energifordeling: Protein 27 %, Kulhydrat 46 % og Fedt 28 %.



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Æg



Fromage frais



Karse



Savojkål

eller



Hvidkål

eller



Grønkål

Sandwich med æggesalat og sprødt kål

Du skal bruge

Æggesalat

- 5 dl vand
- 2 æg
- 6 spsk. kvark eller fromage frais
- 1 tsk. stærk karry
- ¼ bakke karse
- Lidt salt
- Lidt friskkværnet peber

Sandwich

- 4 skiver groft fuldkornsbrød
- 2-3 kolde kogte kartofler, fx en rest fra aftensmaden
- 50 g savojkål, hvidkål eller grønkål

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Til æggesalat

3. Kom vand og æg i en gryde.
4. Kog æggene i 12 minutter, indtil de er hårdkogte.
5. Skyl æggene i koldt vand, og pil dem.
6. Hak æggene fint.
7. Kom kvark og karry i en skål. Rør.
8. Klip karsen af.
9. Kom karse og æg i skålen. Bland æggesalaten.
10. Kom salt og peber i skålen, og smag æggesalaten til.

Til sandwich

11. Smør æggesalaten i et tyndt lag på brødsiverne.
12. Skær kartoflerne i tynde skiver. Læg skiverne på æggesalaten.
13. Skyl kålen, og skær den i tynde strimler. Læg den på brødene.
14. Læg de fire skiver brød sammen til to sandwich.
15. Del hver sandwich i to trekanter.



Tip!

Det er altid er en god ide at koge ekstra kartofler, når du laver aftensmad. Skræl fx ekstra kartofler, når du laver *kartoffel-pastinakmos* side 20 eller *ovnbagt laks med rodfrugter* side 24. Du kan også bruge skiver af æbler i stedet for skiver af kogte kartofler.

Energi per person (1 sandwich): 1921 kJ. Energifordeling: Protein 20 %, Kulhydrat 60 % og Fedt 20 %.

Pasta med kylling, porre og kikærter

Du skal bruge

Kylling

- 2 dåser hele flåede tomater
- 1 dåse kikærter
- 1 porre
- 2 stk. kyllingebryst eller ca. 300 g kyllinge-inderfilet
- 25 g. soltørrede tomater
- 1 spsk. olie
- 1 spsk. tomatpuré
- 4-5 kviste frisk timian
- ½ tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber

Pasta

- 2 liter vand
- 4 tsk. salt
- 200 g fuldkornspasta

Drys

- Ca. 4 spsk. frisk revet parmesanost

Sådan gør du

1. Vask hænder.
 2. Mål alle ingredienserne af.
- Til kylling*
3. Sæt et dørslag i en skål eller i vasken.
 4. Åbn dåserne med de flåede tomater, og hæld dem i dørslaget.
 5. Åben dåsen med kikærter, og hæld dem i en si.
 6. Lad kikærterne dryppe af.
 7. Rens og skyl porren grundigt (se foto).
 8. Skær roden af, og skær porren i tynde ringe.
 9. Skær kyllingekødet i mindre stykker.
 10. Hak de afdryppede tomater og de soltørrede tomater.
 11. Hæld olien på en pande, og varm den op.
 12. Kom kyllingekødet på panden, og brun det på alle sider.

13. Kom porre, hakkede og soltørrede tomater, kikærter og tomatpuré på panden.
14. Læg låg på og kog kyllingekødet i ca. 10 minutter, indtil det er gennemstegt.
15. Skyl timianen godt, og tag bladene af.
16. Kom timian, salt og peber i panden. Rør og kog i 2 minutter. Smag retten til.

Til pasta

17. Hæld vand og salt i en gryde. Læg låg på gryden, og kog vandet.
18. Kom pastaen i gryden og kog den i ca. 10 minutter (se på pastapakken).
19. Hæld vandet fra pastaen, og hæld det i et fad.
20. Kom kyllingekødet i fadet, og bland retten.
21. Drys parmesanost over retten.



Få alt jord væk fra porrerne

Rens porrer

Der kan gemme sig jord mellem porrens blade. Skær et snit på langs i den grønne del og skyl porren grundigt i vand. Sørg for, at bladene bliver skilt fra hinanden, mens du skyller.



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen om, hvordan du renser porrer.



Tomater



Kikærter



Porrer



Timian



Fuldkornspasta



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Hold godt fast i gryden

Blend suppe

Vær forsigtig, når du blander varm suppe. Hold godt fast på gryden med en grydelap. Sluk blenderen, inden du tager den op ad suppen, ellers sprøjter det.

Grøn suppe med æg og ristet rugbrød

Du skal bruge

Suppen

- 250 g frisk spinat (eller frossen spinat)
- 2 løg
- 2 spsk. olie
- 4 dl gule flækærter eller røde linser
- Ca. 1 ¼ liter grøntsags-bouillon (se opskrift side 28)
- Lidt salt
- Lidt friskkværnet peber
- Lidt friskrevet muskatnød eller stødt allehånde

Hårdkogte æg

- 5 dl vand
- 2 æg

Ristede rugbrødsterninger

- 3 tykke skiver groft rugbrød
- 45 g smør

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienserne af.

Til suppen

3. *Frossen spinat:* Hop til punkt 5. *Frisk spinat:* Pil de grove stilke af spinaten, og skyl den grundigt, så der ikke er jord på den.
4. Læg spinaten i en si, og lad den dryppe af.
5. Pil og hak løgene.
6. Hæld olien i en gryde, og varm den op.
7. Kom løgene i gryden, og steg dem i ca. 2 minutter indtil de er klare.
8. Hæld flækærter eller linser i en si, og skyl dem godt.
9. Kom flækærter eller linser og bouillon i gryden.
10. Læg låg på gryden, og kog i ca. 15 minutter.
11. Kom spinaten i gryden, og kog i et par minutter.

12. Blend suppen, så den får en cremet konsistens (se foto). Få hjælp af en voksen. Er suppen for tyk, tilsættes lidt mere bouillon eller vand.
13. Kom salt, peber og muskatnød eller allehånde i suppen. Bland og smag suppen til.

Til hårdkogte æg

14. Kom vand og æg i en gryde.
15. Kog æggene i 12 minutter, indtil de er hårdkogte.
16. Pil æggene og skær dem over.

Til ristede rugbrødsterninger

17. Skær rugbrødet i terninger.
18. Kom smørret på en pande, og smelt det.
19. Kom rugbrødsterningerne på panden, og steg dem, indtil de er gyldne og sprøde.
20. Hæld suppen i tallerkener og læg et ½ æg i hver tallerken.
21. Drys rugbrødsterninger over suppen.



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Spinat



Løg



Æg



Rugbrød



Flækærter



Røde linser

eller

Energi per person: 2680 kJ. Energifordeling: Protein 21 %, Kulhydrat 44 % og Fedt 35 %.

Kartoffel-pastinakmos med chilikrydret kødsovs

Du skal bruge

Kartoffel-pastinakmos

- 1 kg kartofler (melede)
- ½ kg pastinakker
- 8 dl vand
- 25 g smør
- 2 dl mælk
- 1 dl kogevand
- ½ tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber

Chilikrydret kødsovs

- 2 dåser hele flåede tomater
- 1 løg
- 1 rød chili
- ½ kg pastinakker
- 3-4 kviste frisk eller ca. 2 tsk. tørret timian
- 2 spsk. olivenolie
- 400 g hakket oksekød
- ½ tsk. salt
- Lidt friskkværnet peber
- ¼ citron

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Til kartoffel-pastinakmos

3. Vask og skræl kartofler og pastinakker.
4. Skær kartofler og pastinakker i store terninger. Kom dem i en gryde.
5. Hæld vandet i gryden. Vandet skal dække kartofler og pastinakker.
6. Kog kartofler og pastinakker i ca. 20 minutter, indtil de er møre.
7. Sæt et dørslag i en skål, og hæld kartofler og pastinakker i dørslaget. Gem kogevandet.
8. Hæld kartofler og pastinakker tilbage i gryden.
9. Mos kartofler og pastinakker med et piskeris (se foto).
10. Kom smør og mælk i mosen, og pisk det ind i mosen.

11. Kom lidt efter lidt kogevandet i mosen, og pisk den.
12. Er kartoffel-pastinakmosen for tør, kan der tilsættes lidt vand, kogevand eller mælk.
13. Kom salt og peber i mosen. Smag til.

Til chilikrydret kødsovs

14. Sæt et dørslag i en skål eller i vasken.
15. Åbn dåserne med de flåede tomater, og hæld dem i dørslaget.
16. Pil og hak løget.
17. Skyl chilien og skær den over på langs.
18. Skrab kernerne ud af chilien og fjern dem. Hak chilien.
19. Vask og skræl pastinakkerne. Skær enderne af.
20. Riv pastinakkerne.
21. Hak de flåede tomater.

Tip!

Hvis du får en rest af kødsovsen, kan du fx bruge den i mad-pandekager næste dag.



Brug et piskeris

Lav kartoffelmos

Når vandet er hældt fra kartoflerne, kan du mose dem. Hold godt fast på gryden med en grydelap. Brug et piskeris og del først kartoflerne i mindre stykker. Pisk dem derefter med lidt smør og mælk.

22. Skyl den friske timian godt, og tag bladene af.
23. Hæld olien i en gryde og varm den op.
24. Kom kødet i gryden. Rør og brun det.
25. Kom løget i gryden og steg i 2 minutter.
26. Kom chili, pastinak, hakkede tomater og timianblade i gryden.
27. Rør godt, og læg låg på gryden.
28. Kog retten i 20 minutter ved svag varme.
29. Kom salt og peber i gryden. Rør.
30. Pres citronen, og kom citronsaft i gryden. Rør.
31. Smag retten til.



Kartofler



Pastinak



Tomater



Chili



Timian



Olie





Løgene må ikke blive brune

Svits løg
Løg skal steges i ca. 2 minutter ved middel varme. Rør i gryden eller panden, mens de steger. De må ikke blive brune. Når løgene bliver bløde, blanke og klare, er de færdige.

Korn-otto med tomat og grøntsager

- Du skal bruge**

 - 1 dåse hele flåede tomater
 - 350 g perlebyg
 - 2 løg
 - 4 store gulerødder
 - 4 persillerødder
 - 2 spsk. olivenolie
 - Ca. 7 dl grøntsags-bouillon (se opskrift side 28)
 - 50 g flødeost naturel
 - 3-4 spsk. friskrevet parmesanost
 - ½ tsk. salt
 - Lidt friskkværnet peber
 - 1 bundt persille
- Sådan gør du**

 1. Vask hænder.
 2. Mål alle ingredienserne af.
 3. Sæt et dørslag i en skål eller i vasken.
 4. Åbn dåsen med de flåede tomater, og hæld dem i dørslaget.
 5. Hæld perlebyggen i en si, og skyl den godt.
 6. Lad perlebyggen dryppe af.
 7. Pil og hak løget.
 8. Vask og skræl gulerødder og persillerødder.
 9. Skær rødderne i stænger på ca. 2 cm.
 10. Hæld olien i en gryde, og varm den op.
 11. Kom løgene i gryden, og steg dem i 2 minutter, indtil de er klare (se foto).
 12. Kom perlebyggen i gryden, og rør.
 13. Tilsæt de afdryppede tomater.
 14. Hæld 2 dl bouillon i gryden, og rør.
 15. Læg låg på gryden og kog i ca. 10 minutter.
 16. Kom gulerødder og persillerødder i gryden. Rør.
 17. Hæld lidt efter lidt resten af bouillon i gryden.
 18. Rør og kog i ca. 20 minutter, indtil perlebyggen er mør.
 19. Kom flødeost og parmesanost i gryden. Rør godt.
 20. Kom salt og peber i gryden, og smag korn-ottoen til.
 21. Hæld korn-ottoen i et fad.
 22. Pluk bladene af persillen, og skyl dem godt.
 23. Hak persillen og drys over korn-ottoen.

Tip!
Du kan i stedet for perlebyg bruge perlespelt eller perlerug. Du kan også bruge fuldkornsrís, men det er ikke så klimavenligt.

Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Tomater



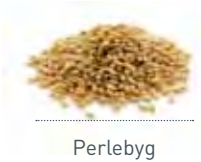
Løg



Gulerødder



Persillerødder



Perlebyg



Fuldkornsrís

eller

Ovnbagt laks, kartofler og rodfrugter med karry-urtesovs

Du skal bruge

Ovnbagte kartofler og rodfrugter

- 1 kg kartofler
- 350 g pastinakker
- 350 g gulerødder
- 4-5 kviste frisk timian
- 2 spsk. olivenolie
- 2 tsk. groft salt

Karry-urtesovs

- 3 løg
- 250 g pastinakker
- 1 æble
- 25 g smør
- Ca. 1 spsk. stærk karry
- 2 spsk. hvedemel
- Ca. 6 dl grøntsags-bouillon (se opskrift side 28)
- ¼ citron
- Lidt salt
- Lidt friskkværnet peber

Ovnbagt laks

- 4 laksekoteletter eller laksesteaks
- 1 tsk. groft salt
- Lidt friskkværnet peber

Energi per person: 2643 kJ. Energifordeling: Protein 20 %, Kulhydrat 44 % og Fedt 36 %.

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Til ovnbagte kartofler og rodfrugter

3. Læg bagepapir i en bradepande.
4. Tænd ovnen på 200 grader.
5. Vask og skræl kartofler, pastinakker og gulerødder.
6. Skær kartofler, pastinakker og gulerødder i tern på ca. 2 x 2 cm. Læg dem på bagepladen.
7. Skyl timian grundigt, og lad det dryppe godt af.
8. Kom timian og olie i bradepanden. Bland godt.
9. Sæt bradepanden i og bag ca. 50 min. til kartoflerne og rodfrugterne er gyldne. Rør jævnligt.
10. Tag kartofler og rodfrugter ud, og drys med salt.

Til karry-urtesovs

11. Pil og hak løgene.
12. Vask og skræl pastinakken. Skær den i terninger.
13. Skyl og skræl æblet. Fjern kernehuset og skær det i terninger.
14. Kom smørret i en gryde, og smelt det.
15. Kom løgene i gryden, og steg dem indtil de er klare.
16. Kom karry og mel i gryden og steg i ca. 5 min.
17. Hæld bouillon i gryden lidt efter lidt og rør godt.
18. Kom pastinak og æble i gryden.
19. Kog sovsen i ca. 15 minutter, indtil æble og pastinakker er helt møre.
20. Blend sovsen (se foto side 19). Få hjælp af en voksen. Hvis sovsen er for tyk, skal der tilsættes lidt vand.
21. Pres citronen og smag sovsen til med salt, peber og citronsaft.

Tip!

Opskriften er god som weekendmad. Lav en lækker dessert med æble-smuldrekagen på næste side

Til ovnbagt laks

22. Læg bagepapir på en bageplade.
23. Læg laksekoteletterne på bagepladen, og drys dem med salt og peber.
24. Sæt laksen i ovnen sammen med kartofler og rodfrugter, og bag laksen i 10-20 minutter. Den skal varm og fast i midten. Mærk med en finger (se foto).
25. Servér den ovnbagte laks med kartofler, rodfrugter og citron samt karrysovs.



Tryk let på fisken med en finger



Kartofler



Pastinak



Gulerødder



Timian



Olie



Laks

Bag fisk

Træk fadet med fisken ud af ovnen. Hold på fadet med en grydelap. Pas på, at fadet ikke vipper. Tryk let på fisken med en finger. Den er bagt færdig, når den mærkes fast og varm.



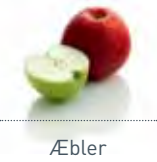
Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Tip!
Du kan bruge rå ubagt mysli
- se opskriften på *sprød
hjemmebagt mysli*
- eller vælg en mysli med
nøglehulsmærket.



Hvor mange kokkehuer skal retten ha'?



Æbler



Rosiner



Mysli

Æble-smuldrekage med mysli

Du skal bruge

Fyld

- 15 g. smør (1 spsk.)
- 1 kg æbler
- 1 dl sukker (90 g)
- 2 tsk. stødt kanel
- 1 dl rosiner (60 g)

Smuldre-dej

- 100 g smør
- 1 dl hvedemel (60 g)
- 4 dl mysli

Tilbehør

- 1½ dl cremefraiche 9 %

Sådan gør du

1. Vask hænder
2. Mål alle ingredienserne af.
3. Tænd ovnen på 200 grader.
4. Læg bagepapir på en bagerist.

Til fyld

5. Smør et ovnfast fad (ca. 20 x 30 cm) med smør.
6. Vask æblerne, og skær kernehusene ud.
7. Skær æblerne i tern, og læg dem i fadet.
8. Kom sukker, kanel og rosiner i en skål. Bland det godt sammen.
9. Hæld blandingen over æblerne.

Til smuldre-dej

10. Skær smørret i små stykker, og kom det i en stor skål.
11. Kom mel og mysli i skålen. Smuldr det sammen, indtil det er grynnet.
12. Hæld smuldre-dejen over æblerne.
13. Sæt fadet på bageristen, og sæt den midt i ovnen.
14. Bag æblekagen i 30-40 minutter, indtil den er gylden.
15. Server æblekagen lun med cremefraiche.

Energi per person: 1371 kJ. Energifordeling: Protein 5 %, Kulhydrat 52 % og Fedt 43 %.

Lav din egen grøntsags-bouillon

Du skal bruge

Suppe

- 2 løg eller porrer (stærke grøntsager)
- 6 gulerødder, persillerødder eller pastinak (søde grøntsager)
- 500 g selleri eller fennikel (aromatiske grøntsager)
- 1 l vand
- 2 tsk. salt eller sojasovs
- 1 citron eller 2 spsk. hvidvinseddike

Krydderier og urter

- 10 korianderfrø, peberkorn eller stjerneanis (krydderurter)
- 1 håndfuld persille, dild eller timian (tørrede krydderier)
- 1 top af selleri, fennikel eller porre (grøntsagstoppe)

Tip!

Hvis du ikke har tid til at lave din egen bouillon, kan du bruge en bouillon-terning eller fond på flaske. Se på pakken eller flasken, hvor meget du skal bruge. Din egen bouillon smager dog bedst!

Sådan gør du

1. Vask hænder.
2. Mål alle ingredienser af.

Til suppen

3. Skyl og rens grøntsagerne. Skær dem i store terninger på ca. 3x3 cm.
4. Hæld vandet i en stor gryde, og varm det op til det bobler.
5. Skru ned. Tilsæt grøntsager, krydderier og urter.
6. Læg låg på gryden.
7. Kog boullonen i ca. 20-30 minutter ved svag varme, til grøntsagerne er møre.
8. Smag på suppen med en ske.
9. Hvis suppen ikke smager af ret meget, skal den koge mere ind. Tag låget af gryden, og lad suppen koge ved svage varme ca. 30 minutter mere. Så fordamper vandet, og boullonen bliver mere koncentreret.

10. Sæt et dørslag i en stor skål i vasken.
11. Hæl boullonen op i dørslaget. Få hjælp af en voksen.
12. Fjern dørslaget.
13. Smag til med salt (eller sojasovs) og citronsaft (eller hvidvinseddike).

Gem boullonen

14. Afkøl boullonen.
15. Hæld boullonen i to fryseposer.
16. Læg fryseposerne i fryseren.



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen om, hvordan du laver din egen bouillon.



madellerhvad.dk



På madellerhvad.dk kan du finde alle opskrifterne her fra hæftet – og mange flere.

Opskrifterne er til en ung kok som dig, når du gerne vil i køkkenet.



Lav din egen myslibar som fredagslik



Lav din egen spicy kylling



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen: Skær en sellerivifte



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen: Skær et radiseflag



Scan koden med din mobiltelefon og se filmen: Skær en melonkurv

Spil med madpyramiden

Test dig selv i spillet om madpyramiden. Hvad skal du spise mest og mindst af? Hvor hører frugten til, og skal fisken være i toppen eller i bunden? Gå ind på madpyramiden.dk/spil og klik dig hurtigt gennem svarene.

madpyramiden.dk/spil

Er du et slattent kålhoved eller en sprød fennikel?

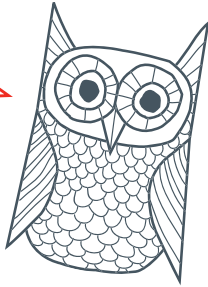


Scan koden med din mobiltelefon og se mere om madpyramiden eller gå ind på www.madpyramiden.dk/spil

Familiens Spisekort

Madpyramiden viser, hvordan du over en periode på for eksempel to uger kan sammensætte din mad med sunde råvarer. På madpyramiden.dk kan du sammen med din familie vælge retter til dit eget spisekort.

Hvordan skal din mad se ud i dag eller i morgen? Tegn streger mellem de måltider, du bedst kan lide.



Morgenmad



Havregrød med nødder og frisk frugt



Fuldkornsbrød med ost og marmelade



Surmælksprodukt med mysli og frisk frugt

Mellemmåltid



Rødkålssalat



Grøntsager med jordskokke-guacomole dip



Gulerodssmoothie med æble og ingefær

Frokost



Rugbrødsklapsammen med røget laks



Pastasalat med porre



Fuldkornsbolle med kylling, rødkål og persilledressing

Mellemmåltid



Grove pizzaboller og grøntsager



Rugbrød med avocado og skinke



Fuldkornssnegl med dadler og nødder

Aftensmad



Bagte kartofler med dip, salat og fredagskylling



Chopsuey med peberfrugter og anebryst



Blomkålssalat med bulgur og stegt laks

Sen aften



Frugtsalat med ristede mandler



Fuldkorns-havregrynsgager



Rødbedesalat



Mad eller hvad?

Mere end 125.000 skolebørn i Danmark lavede sunde måltider med madpyramiden i skolekøkkenet i november 2011. Mad eller hvad? hedder projektet, hvor lærerne i hjemkundskab lærer børnene at lave sund mad.

Råvarer og undervisningsmaterialer er gratis og betalt af FDB. Råvarerne henter læreren i en Kvickly, SuperBrugsen eller Dagli'Brugsen.

Eleverne lavede sunde måltider med madpyramiden og får dette opskrifthæfte med hjem. Find flere børnevenlige og sunde opskrifter på www.madellerhvad.dk