

VELSMAG TIL EFTERMIDDAG

30 OPSKRIFTER TIL KLUBBER
OG FRITIDSINSTITUTIONER



Børne- og Ungdomsforvaltningen

VELSMAG TIL EFTERMIDDAG

30 OPSKRIFTER TIL KLUBBER OG FRITIDSINSTITUTIONER



Indhold

Små måltider med stor smag	07
Børn med i køkkenet	09
Planlægning – madplan og indkøb	10
Madplanen for klubber og fritidsinstitutioner	13
Sådan laver du en madplan	14
Smag på maden	16
Opskrifter	20



Små måltider med stor smag

I Københavns klubber og fritidsinstitutioner spiser flere tusind børn hver dag deres eftermiddagsmåltid – et måltid, der skal bygge bro mellem frokost og aftensmad og give energi til leg, fritidsinteresser og det gode samvær med andre børn og voksne. Det er de måltider, denne bog skal give inspiration til.

Ideen med bogen er at give konkrete forslag til velsmagende måltider, der tilberedes fra bunden med gode råvarer og på en måde, som samtidig passer ind i jeres hverdag. En hverdag, hvor der kan være stor forskel på antal børn, de fysiske rammer og hvor mange hænder, der er til at røre i gryderne. Vi har derfor udviklet opskrifter, der kan lade sig gøre i stor skala – men i små køkkener og med enkle processer. Vi har forsøgt at give forslag til variationer undervejs, så bogens opskrifter kan blive til endnu flere måltider, hvis I skifter lidt ud i råvarerne.

SUND MAD FOR BØRN OG KLIMA

Opskrifterne er udvalgt i samarbejde med 25 klubber og fritidsinstitutioner i København. De er beregnet til 20 fritidshjemsbørn, med mindre andet er angivet, og giver den energi, der passer til et eftermiddagsmåltid med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger. Opskrifterne er også i tråd med fremtidens mad: De er baseret på grønne råvarer. På den måde viser vi, hvordan klimahensyn kan forenes med at lave grøn mad med stor velsmag.

BØRN MED I KØKKENET

Når der alligevel laves mad, er det oplagt at inddrage børnene og se madlavningen som en pædagogisk aktivitet – ikke nødvendigvis hver dag, men når det kan lade sig gøre. Det er der også mange, der gør i dag. I bogen giver vi tips til, hvordan det helt konkret kan gribes an.

BOGEN STÅR IKKE ALENE

Denne kogebog hænger sammen med andre materialer til Københavns klubber og fritidsinstitutioner, blandt andet et Kodeks for mad og måltider. Både opskrifter og kodeks findes også digitalt sammen med de øvrige materialer. Du kan finde det hele på maaltider.kk.dk

Opskrifterne er lige til at gå til, men på de næste sider finder du lidt inspiration til at få endnu mere ud af den tid, I bruger i køkkenet og omkring bordet.

God appetit!



Børn i køkkenet

Når I har børnene med i køkkenet, lærer de ikke bare at lave mad; I vækker også børnenes madmod og sørger for, at de får gode vaner ind under huden til gavn for dem resten af deres liv. Lige så vigtigt som børnenes fremtid, er deres nutid: børn, der har taget ejerskab og været med til at lave mad, er også mere tilbøjelige til at spise maden. Også selvom retten er ukendt og indeholder råvarer, de normalt ikke ville spise.

Her er nogle gode tips til, hvordan I kan involvere børnene i maden:

- Lad børnene være med til at udfylde madplanen. Brug opskrifterne her i bogen. På den måde sikrer I, at de vælger noget sundt. Og børnene får samtidig oplevelsen af at være med til at vælge.
- Gør det valgfrit for børnene at være med i køkkenet. På den måde er de motiverede til at være der. Her kan I også arbejde målrettet med børnefællesskaber, ambassadører og nye fællesskaber.
- Hav altid redskabskasser, der passer til det antal børn, I vil have med i køkkenet. Hvis 6-8 børn skal skrælle rodfrugter til grøntsagsbrud s. 73, er det nødvendigt at have 8 tyndskrællere. Hvis alle børn skal skære, er det nødvendigt at have knive til alle. Hav redskaber til det antal børn, der skal være med til at lave mad.
- Hav en plan for eftermiddagen og hvilke opgaver, der er børneegnede. Der er børneegnede opgaver i alle opskrifter. Hver gang du ser "Børn i køkkenet", er der konkrete forslag til opgaver, som børnene kan inddrages i.

Planlægning - madplan og indkøb

Forudsætningen for et godt måltid mad er god planlægning. Det giver rigtig god mening at planlægge flere uger ad gangen. På den måde opnår man overblik, mulighed for at købe større ind og viden om hvor meget tid, man skal afsætte.

Vores bedste tips til planlægning får du her. Du kan også dykke ned i "Kodeks for mad og måltider i klubber og fritidsinstitutioner", hvor der er flere tips til planlægning og inddragelse af børn i madlavning og planlægningen af måltiderne.



- Kend dit budget: Du skal vide, hvor meget, du har at købe ind for. Så kan du bedre styre budgettet igennem billige dage og lidt dyrere dage. Og du ved, hvad du har råd til hver gang, du handler, og kan derfor prioritere det, der er vigtigst for jer at få på tallerkenen.
- Lav menuplan for to uger eller længere: En menuplan giver overblik, den hjælper med fælles fodslag, og den er et redskab til at sikre variation, sammenhæng i økonomien og den rette ernæring. Og så giver den noget at glæde sig til. Det er ganske enkelt et uundværligt værktøj, hvis man vil arbejde målrettet med mad og måltider.
- Hav én indkøbs- og køleskabsansvarlig: Det er kun positivt, hvis flere er med til at lave mad. Men for at styre budget og køleskab er det en god ide at have en ansvarlig, der køber ind og holder styr på, hvad I ligger inde med af varer.
- Brug en totalleverandør og spar tid på indkøb: Hvis I bruger en totalleverandør til alle jeres indkøb, kan I handle på de kommunale indkøbsaftaler. Indkøbsaftalen har gode priser på de fleste varer, fordi hele kommunen handler sammen. En anden fordel ved at bruge én leverandør er, at I kan bestille det hele et sted og holde styr på økologiprocenten og budgettet. Og så sparer I tid, hvis I køber det hele online og får det leveret.
- Saml varebestillinger på færre leveringsdage: En eller to leveringsdage er rigeligt for langt de fleste, hvis I er gode til at planlægge jeres måltider i menuplanen. Det sparer tid med at pakke ud og stille på plads.
- Planlæg hvilke dage, der skal børn med i køkkenet: Hvis I planlægger, hvilke dage I vil have børnene med til madlavningen, kan I lave menuen derefter. På den måde kan både I og børnene glæde sig til, at de er med til at lave mad.
- Øvrige overvejelser: Overvej hvilke ugedage, der skal have hvilke måltider. Nogle dage har man kortere tid til forberedelser og madlavning end andre. Det er også en god idé at overveje, om der er aktiviteter ud af huset eller andet, der har indflydelse på maden, mængderne og måltidet.



Madplanen for klubber og fritidsinstitutioner

Her finder I en udfyldt madplan. Den kan I bruge til inspiration, når I skal planlægge jeres mad for den kommende uge.

Planen dækker en uge, og der er planlagt opgaver på dagen ud fra tanken om, at man altid forbereder noget af morgendagens menu om eftermiddagen og på den måde reducerer tilberedningstiden på selve dagen. Alle opskrifter her i kogebogen er også skrevet ud fra dette princip.

Madplan uge 35

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
DAGENS MÅLTID	Flækærte-hummus s. 23	Daal s. 63	Grøntsagsbrud s. 73	Gulerødsspread s. 33 Friskbagt hvedebrød s. 84	Bygotto s. 65 Rugkager s. 77
KØKKEN-OPGAVER	Anret hummus Skær crudité Skær og rist rugbrød	Varm daal Bag brød Bland raita	Saml dej til grønnsagsbrud Bag grønnsagsbrud Bag rugklappere	Bag brød Lav spread	Saml bygotto Bag kage
FORBEREDELSE TIL I MORGEN	Lav dej Skær grønt Forbered daal	Skræl og riv grønnsager Lav dej til rugklapper	Lav dej til hvedebrød Kog gulerødder	Byggryn i blød Riv gulerødder og æbler Riv rugbrød	HUSK TIL MANDAG ...

Sådan laver du en madplan

- Giv de forskellige ugedage navne, så kan du lettere fylde kategorierne ud. I stedet for at have knækbrødsdag om mandagen, kan du kalde den "let mandag" og på den måde give dig selv mulighed for at variere mellem flere forskellige lette retter. Se vores forslag, men find også gerne selv på andre navne. Et godt tip er at lade børnene være med til at vælge navne på dagene.
- Vælg retter i forskellige sværhedsgrader, så er ugens madplan mere overskuelig. Hav eksempelvis en spread med brød på menuen den ene dag, og en grød eller suppe den anden. Brug somme tider hjemmebagt rugbrød, og ty til den købte variant, hvis du er i bekneb med tid.
- Brug elementer fra dagen før, sådan at du eksempelvis har bagte gulerødder på menuen dagen før, du skal bruge bagte gulerødder i en spread.
- Stil dét frem på buffeten, som du forventer at børnene kan spise. Gem den store portion i køleskabet og fyld op efterhånden, som hummussen bliver spist. På den måde undgår du madspild, og du kan planlægge at genbruge rester dagen efter.
- Hav en tommelfingerregel for forbrug, og brug ikke hele dit budget. På den måde har du råd til udskejelser ind i mellem.
- Børnene kan være med til at udfylde madplanen. Lad dem vælge mellem retterne her i kogebogen.
- Madplanen kan hentes på maaltider.kk.dk og udfyldes i word. Du kan også printe den og fylde den i hånden.



Madplan

MANDAG TIRSDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG

DAGENS
MÅLTID

KØKKEN-
OPGAVER

FORBEREDELSE
TIL I MORGEN
- MED BØRN

FIND MADPLANSKABELONEN PÅ MAALTIDER.KK.DK

Smag på maden

En god opskrift er et godt sted at starte. Hvad der er svært at beskrive i en opskrift, er den sidste justering, der får maden til at smage virkelig godt. Der må man bruge sanserne og smage på maden. Der er nemlig forskel på råvarer – måske er gulerødderne ekstra søde i dag eller æblerne ekstra syrlige. Smag derfor altid på maden og justér smagen, så den passer til netop jeres børnegruppe. Her er en kort intro til tilsmagningens redskaber:

SMAG

Når vi spiser, leder vi altid efter en passende balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami. Hver især gør de noget forskelligt for smagsoplevelsen:

Salt

Salt forstærker madens egen smag. De fleste af os har god erfaring med at smage maden til med salt, men de andre grundsmage får sjældent den opmærksomhed i tilsmagningen, de fortjener. Salt skal selvfølgelig ikke overdrives – brug derfor også de andre smage til at løfte.

Surt

Den syrlige smag holder madens sødme og fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du oplevelsen af friskhed og lethed.

Sødt

Når du smager til med sødt, afrunder du madens smag. Du skaber smagsfylde og udligner bitterhed og syrlighed.

Bittert

Den bitre smag er let genkendelig, når der er meget af den, f.eks. i kaffe, mørk chokolade, øl eller bitre salater som julesalat. Men ofte tænker vi slet ikke over, at der er en lille smule bitterhed til stede, der giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

Umami

Umami er den femte og lidt mere u håndgribelige grundsmag. Den kan f.eks. beskrives som en sødlig, fyldig smag. Umamismagen kommer ofte fra kød, men ikke i denne bog. I denne bog bruger vi tilberedningerne til at skabe umamismag. Blandt andet med langtidsbagte tomater. På den måde tilføres retten umami.

“VARME” ELLER STÆRKT

Oplevelsen af stærkhed – eller ‘varme’ med et andet udtryk – fra f.eks. peber eller chili, er også vigtig for spiseoplevelsen. Det er ikke en smag, men en mild smertepåvirkning. Drejet på peberkværnen er den mest velkendte måde at give ‘varme’ til en ret. Lidt chili, peberrod, ingefær eller sennep kan også give det, der skal til, alt efter hvad der passer til retten.

KONSISTENS

Megen mad vinder ved at indeholde bløde, faste og sprøde elementer. For eksempel bliver supper næsten altid bedre af et sprødt drys, og sprøde salater bliver først rigtig dejlige, når en cremet dressing binder det hele sammen.

AROMA

Aromaer er alt det, vi opfatter med næsen – og altså med lugtesansen – når vi tygger maden. Alligevel omtales aroma ofte som smag, når vi for eksempel taler om ‘smagen’ af estragon eller lakrids. I tilsmagningen kan du bruge kraftigt aromatiske ingredienser som friske krydderurter, citronskal, krydderier, sennep og hvidløg til at give liv til retten.



SMAGSKILDER

Kilder til salt:

Forskellige salte, soyasauce, fiskesauce, kapers, oliven, parmesan, bouillon.

Kilder til surt:

Eddike, vin, citrussafter, syrlige æbler, syrlige bær som stikkelsbær og ribs, rabarber, syrnede mælkeprodukter som yoghurt og cremefraiche.

Kilder til sødt:

Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafer, tilberedte rodfrugter, tilberedte løg, korn, gryn og pasta.

Kilder til bittert:

De fleste krydderier og krydderurter (særligt stilkene), bitre salater, kål, peberrod, citruskaller, oliven, rå løg, øl, kaffe, te og kakao.

Kilder til umami:

Kød, skaldyr, modne tomater – tilberedt længe – bouillon, svampe, parmesan, valnødder og fermenterede produkter som miso, soyasauce og fiskesauce.

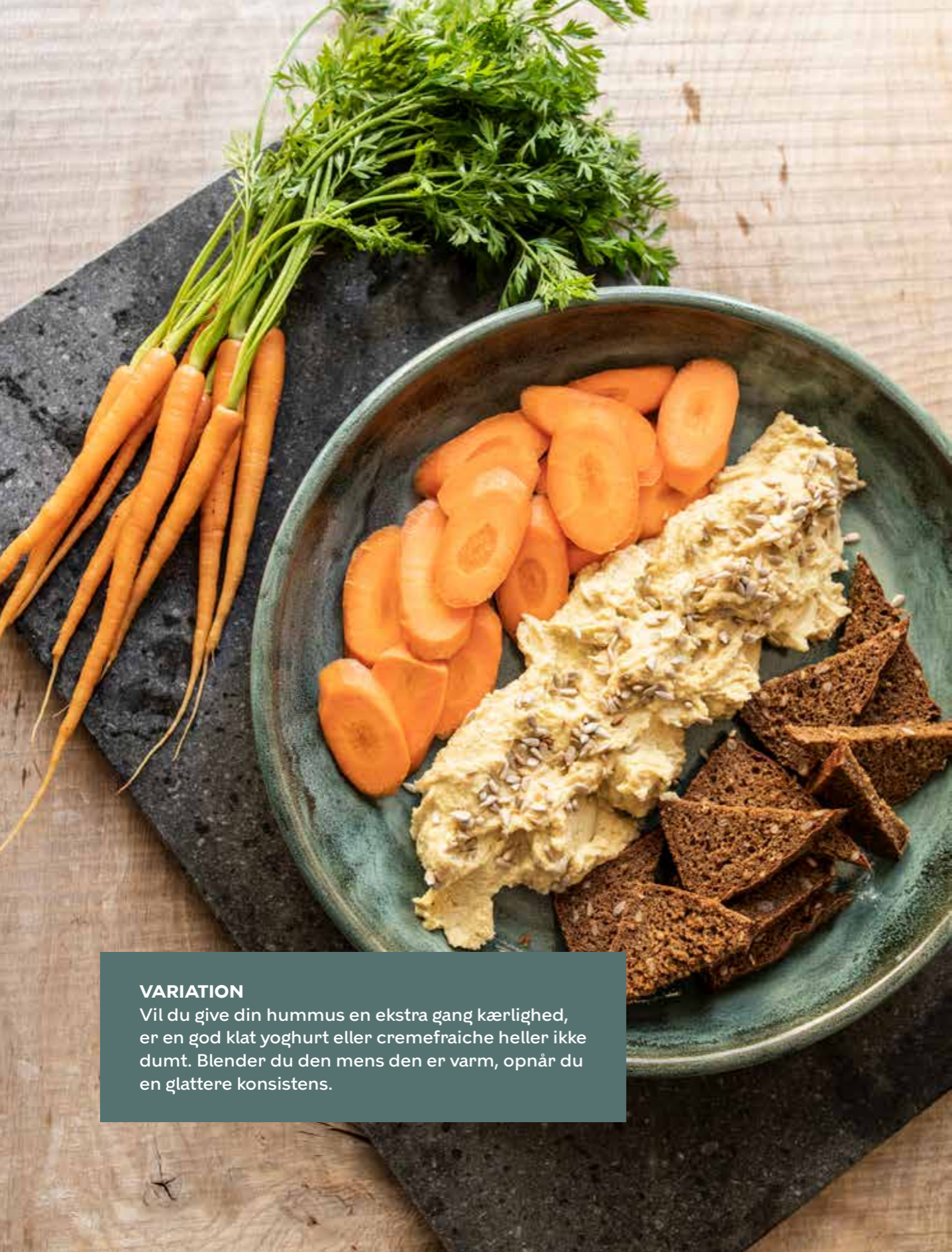
Kilder til 'varme':

Peber, peberrod, radiser, sennep, wasabi, chili, ingefær, rå løg og rå hvidløg.



SPREADS

Spreads er en mellemting mellem smørepålæg og dip. Du kan bruge spreads til begge dele. De fleste kender hummus, som er en mellemøstlig spread af kikærter. Her har vi valgt at lave hummus af tørrede flækærter, som er en råvare, man kan dyrke i norden. I denne kogebog er alle spreads lavet af grøntsager og bælgfrugter, så de er nærende, mættende og ikke mindst rigtig lækre. Spis en spread oven på rugbrød, dyp grissini i spreaden og nyd den som tilbehør til et madbrød.



FLÆKÆRTEHUMMUS MED GULERODSCRUDITÉS

Flækærtehummus er den nordiske -og hurtigere- udgave af Mellemøstens hummus. Flækærter er en nordisk råvare, og vi kender flækærter fra retten "gule ærter". Hummus er god til alle slags brød, og er også dejlig til grøntsagscrudités. Flækærtehummus kan sagtens laves dagen før.

Hummus

500 g flækærter
3 fed hvidløg
50 g solsikkekerner
2 dl rapsolie
2 tsk. stødt spidskommen
saft fra 2 citroner
4-5 dl kogevand
1-2 tsk. salt
peber

Gulerodscrudités

20 stk. gulerødder (å 100 g)

Rugbrød

(hvis du vil bage selv
se s. 90)

Hummus

Kog flækærterne møre i saltet vand, det tager ca. 25 minutter.
Sigt vandet fra. Gem kogevandet til brug i hummussen.
Blend de kogte flækærter, hvidløg og solsikkekerner sammen med rapsolie.
Kom citronsaft, spidskommen, salt og peber i.
Brug kogevandet til at justere konsistensen, hummussen må ikke blive for tør.

Crudités

Skær gulerødder ligesom I kan lide dem. Hvis I har god tid, kan I finde tyndskrællerne frem og skære tynde sprøde bånd af gulerødderne. Gulerodsbåndene bliver ekstra sprøde, hvis de komme i iskoldt vand i køleskabet en halv time før servering.

Rugbrød

Skær rugbrød i skiver eller trekanter og servér med hummus og crudités.

BØRN I KØKKENET

Hele opskriften kan laves sammen med børnene. Når børnene er med til at smage til, kommer den mængde citronsaft og spidskommen i, der passer til din børnegruppe. Det er en god aktivitet for børn at skære gulerødder i crudités.

VARIATION

Vil du give din hummus en ekstra gang kærlighed, er en god klat yoghurt eller cremefraiche heller ikke dumt. Blender du den mens den er varm, opnår du en glattere konsistens.





ÆRTECREME, SUKKERÆRTER, MYNTE OG RUGBRØDSSTAVE

Mange børn elsker ærter, og ærtecreme er en dejlig, frisk spread. Ærterne gør spreaden sprød, og mynten klæder ærtesmagen. Spis på rugbrød eller dyp ristede rugbrødsstave i ærtecremen. Pynt med ærteskud og mynteblade. Vil du have knald på smagen, så tilsæt et par ekstra fed hvidløg.

Ærtecreme

800 g grønne ærter fra frost
3 dl yoghurt naturel
1 dl koldpresset olivenolie
½ dl æbleeddike
1 fed hvidløg
salt og peber

Rugbrød

(hvis du vil bage selv
se s. 90)

Pynt

400 g sukkerærter
½ bdt. frisk mynte

Ærtecreme

Tø ærterne op, gerne ved at lægge dem i køleskabet dagen før brug. Kom ærter, yoghurt, hvidløg, olie, æbleeddike, salt og peber i en foodprocessor, og blend på højeste hastighed i 2-3 minutter.

Smag til med mere æbleeddike og salt.

Pynt

Skyl sukkerærterne og mynten grundigt, og lad det dryppe af i et dørslag.

Skær sukkerærter over på midten eller servér dem hele som gnavegrønt.

Hak mynten groft.

Skær rugbrød i stave, og fordel ærtecremen på et større fad.

Anret sukkerærterne hen over ærtecremen og drys til sidst med hakket mynte.

Servér ærtecremen med rugbrød.

BØRN I KØKKENET

Børnene kan både deltage i produktionen af ærtecreme, men især skylle og hakke mynte, samt skære sukkerærter, da de kan få lige den form børnene ønsker.

Lad børnene vælge, hvordan rugbrøddet skal skæres: stænger, trekanter, eller måske andre former? Hvis rugbrøddet er tørt, kan I riste det med lidt olie i en varm ovn ved 225° i 7-10 min.



BØNNESPREAD MED GRØDCHIPS

Bønnespread spises med grødchips. Du kan bruge morgengrødsrester til grødchipsene og gårsdagens dampede eller stegte gulerødder til bønnespreaden. I stedet for gulerødder kan du bruge pastinakker eller rødbeder.

Bønnespread

3 dåser kidneybønner
150 g soltørrede tomater
i olie -olien skal også i
spreaden
3 fed hvidløg
100 g solsikkekerner
400 g bagte
eller kogte gulerødder
100 g tomatpuré
saften fra en citron
salt og friskkværnet peber

Grødchips

100 g havregryn
5,5 dl vand
½ tsk. salt

Bønnespread

Rist solsikkekerner let på en tør pande.

Skræl gulerødderne, og kog dem møre i letsaltet vand. Kogevandet hældes fra og gemmes.

Kom solsikkekerner, gulerødder, bønner, hvidløg, tomatpuré, salt og citronsaft i en foodprocessor og blend, til du har en ensartet cremet masse.

Smag grundigt til med salt, peber og ekstra citronsaft eller eddike. Gulerødder er søde og har brug for syre for at smagen bliver balanceret.

Tilsæt lidt efter lidt kogevandet fra gulerødderne, til konsistensen er cremet.

Grødchips

Kom havregryn, vand og salt i en gryde, og kog i ca. 15 minutter under omrøring.

Grøden skal tykne, men uden at være lige så tæt som havregrød. Fortynd grøden med vand, hvis den bliver for tyk.

Smør grøden tyndt ud på bagepapir, og bag ved 160° i ca. 40 minutter.

Lad den sprøde chips-plade køle af, og bræk den i passende stykker.



TIP

Du kan med fordel skrælle og koge broccolien dagen før, men blend spreaden på dagen. Lav kun den mængde, du skal bruge, for broccoli skal helst vil spises inden for 1-2 dage.

BROCCOLISPREAD OG GRISSINI

Broccolispread smager godt til sprøde brødtyper som grissini eller knækbrød, men er også lækker som smørepålæg i en rugklapper (se s. 93). Friskheden fra citronen og den lækre nøddesmag fra peanuts er en god måde at komplimentere broccoliens smag. Grissini er italienske sprøde brødstænger, som børnene vil synes, det er sjovt at rulle.

Grissini

25 g gær
1,5 dl lunken vand
7 g salt
2 spsk. rapsolie
300 g hvedemel
groft salt, sesam eller nigellafrø til pynt

Broccolispread

3 hele broccolihoveder
med stok ca. 1200 gram
150 g saltet peanutbutter
½ dl koldpresset rapsolie
1 ½ citron
salt og friskkværnet peber

Grissini

Kom vand og gær i en skål og opløs gæren. Tilsæt salt og rapsolie og rør rundt.

Kom melet i lidt ad gangen, til du har en dej, der er glat og smidig. Lad dejen hæve i ca. 20 min. -gerne til dobbelt størrelse.

Del dejen i ca. 20 stykker og rul nu dejklumperne til lange grissini.

Placér grissinierne på en bageplade med bagepapir på og drys med groft salt, sesam eller nigellafrø.

Bag dem i en forvarmet ovn ved 200° i omtrent 15 minutter til de er helt sprøde.

Åbn ovndøren, og lad dem stå i ovnen og tørre videre. Lad grissinierne køle af på en rist.

Broccolispread

Skræl stokken på broccolien og skær hele broccolien ud i ensartede stykker. Kog broccolien helt mør i letsaltet vand, ca. 20 min. Hæld vandet fra.

Kom alle ingredienser i en foodprocessor og blend til en ensartet cremet masse.

Smag grundigt til med salt, peber og eventuelt ekstra citronsaft.

BØRN I KØKKENET

Grissini er sjove at lave: børnene skal både have dej på hænderne og rulle lange tynde bånd.

Uanset, hvordan udrulningen af grissini går, så bliver de lækre og sprøde i ovnen.

TIP

Gulerodsspread kan også laves med rødbeder eller andre rodfrugter. Farven og smagen bliver anderledes. Husk at smage til efter den nye rodfrugt og at ændre navnet: gulerodsspread bliver til rødbedespread.

GULERODSSPREAD MED SPRØDT RUGBRØD

Gulerodsspread er et godt alternativ til kødpålæg, når eftermiddagsmåltidet står på rugbrød. Om foråret er det oplagt at spise den med nye små gulerødder med grøn top. Man kan bruge alle farver gulerødder i sin gulerodsspread. Brug gerne gulerødder, der er kogt dagen i forvejen. Spreaden kan holde sig 3-4 dage på køl.

Spread

1 kg gulerødder
1 dåse kikærter
(eller 150 g kikærter i blød)
2 fed hvidløg
1 dl. koldpresset rapsolie
citronsaft fra 1-2 citroner
salt og peber

Sprødt rugbrød

1 rugbrød gerne daggammelt
(ca. 1000 g)
3-4 spsk. vindrukerneolie
salt

Spread

Skyl gulerødderne grundigt og skær dem i grove stykker. Kom gulerødderne i en gryde, og kog dem, til de er møre, ca. 20 minutter. Dræn kikærterne. Blend de mørkogte gulerødder og kikærterne i en foodprocessor. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Ristet rugbrød

Skær rugbrød i skiver og del dem i trekanter, og spred dem ud på en bageplade. Smør med lidt olie og drys med lidt salt. Bag rugbrødet i ovnen ved 225° i 10-15 minutter til rugbrødet er blevet sprødt.

BØRN I KØKKENET

Børnene kan skylle og skære gulerødder. De kan også lægge rugbrød på bageplader, pensle med olie og drysse med salt. Rugbrød er hårdt at skære, så der skal en voksen hjælpe.

Lad børnene gøre sig umage med at pynte med gulerodscrudités.



SMÅ GRØNNE RETTER

Grøntsager er vejen frem til at spise mere klimavenligt og sundt. Og så kan grøntsager gøre et måltid meget smagfuldt. Det kan være svært at få grønne retter ind som en naturlig del af eftermiddagsmåltiderne. Her har vi givet nogle bud på lette grønne retter, som er gode til eftermiddagsmad.

PASTA MED HVIDLØG, PERSILLE OG CITRONSKAL

Pastaen får sin smag fra aromatiske råvarer som citron, hvidløg og persille i denne enkle ret. Hvis I køber tørret pasta, er det en oplagt mandagsret, for det tager mindre end et kvarter at lave den. Særligt lækkert bliver det, hvis I har lavet jeres egen pasta. Opskrift på hjemmelavet pasta s. 41.

Pasta

5 fed hvidløg
skallen fra 3 økologiske
citroner
1 bundt persille
1 kg pasta penne eller 1200 g
hjemmelavet, frisk pasta
1 dl olivenolie
salt og peber
200 g parmesanost
eller anden fast ost som
drys -vesterhavsost,
picorino og lignende kan
bruges som alternativ

Pasta

Pil hvidløget, og skær det i tynde skiver. Riv skallen af citronerne. Skyl og hak persillen groft.
Fyld en stor gryde med rigeligt vand, tilsæt et gavmildt skud salt, og sæt gryden i kog.
Smid pastaen i, når vandet koger. Rør i pastaen undervejs, og kog, til den er "al dente". Hæld vandet fra pastaen gennem et dørslag.
Tag samme gryde, og sæt den tilbage på kogeblusset.
Kom olivenolien i gryden, og lad den blive varm, men ikke brandvarm. Tilsæt hvidløget i tynde skiver, og lad det boble i olien i et par minutter ved lav varme.
Tilsæt nu pastaen, citronskallen og persillen, og vend det hele rundt. Smag til med salt og peber fra kværn, og server straks.
Riv eller drys parmesan på ved bordet.

TIP TIL AL DENTE PASTA

"Al dente" betyder "til tænderne" på italiensk. Det vil sige, at der skal være noget for tænderne at bide i, når pastaen er kogt. Når du koger din pasta, er det derfor en god idé at smage på den undervejs. Det gælder, uanset om du bruger tørret eller frisk pasta.





HJEMMELAVET PASTA

Denne mængde passer til 2-3 børn

Pastadej

1 æg
100 g hvedemel
– gerne tipo 00, men
almindeligt hvedemel kan
godt bruges

Pastadej

Bland æg og mel, og ælt det sammen til en smidig og sej dej.
Ælt med tålmodighed, så dejen får den smidige konsistens, som er nødvendig for en god pasta – omtrent 10 minutter. Lad herefter dejen hvile i 20 minutter i køleskabet.

Rul dejen ud med en pastamaskine.

Fyld en stor gryde op med rigeligt vand, tilsæt et gavmildt skud salt, og sæt gryden over.

Smid pastaen i, når vandet koger.

Rør rundt et par gange undervejs, og kog pastaen, til den er "al dente".

Hæld vandet fra pastaen gennem et dørslag.

BØRN I KØKKENET

Det er altid en sjov opgave at lave pasta selv. Børnene kan få fingrene i pastadejen, og har I en eller flere pastamaskiner, er det en god opgave at rulle pasta i lange baner.

Hvis I ikke har en pastamaskine, kan I rulle dejen tynd med en kagerulle på et meldrysset bord.

Skær de lange pastabånd med en skarp kniv.



ÆGGEKAGE MED PORRER, KIKÆRTER OG MASSER AF PURLØG

Æggekage er en dejlig mættende ret, som egner sig godt til eftermiddagsmad. Vi kender den med bacon og tomat, men denne udgave af æggekage er grøn. I kan bruge alle slags grøntsager, så vær kreative, tøm køleskabet og servér æggekagen med et godt stykke rugbrød.

Æggekage

2 dåser kikærter (å 400g)
2 store porrer
2 kviste rosmarin
2 spsk. rapsolie
12 æg
2 dl letmælk
100 g friskrevet parmesan
salt og peber
1 bundt purløg til pynt
1 rugbrød, hvis du vil bage selv, se opskrift på rugbrød på side 90

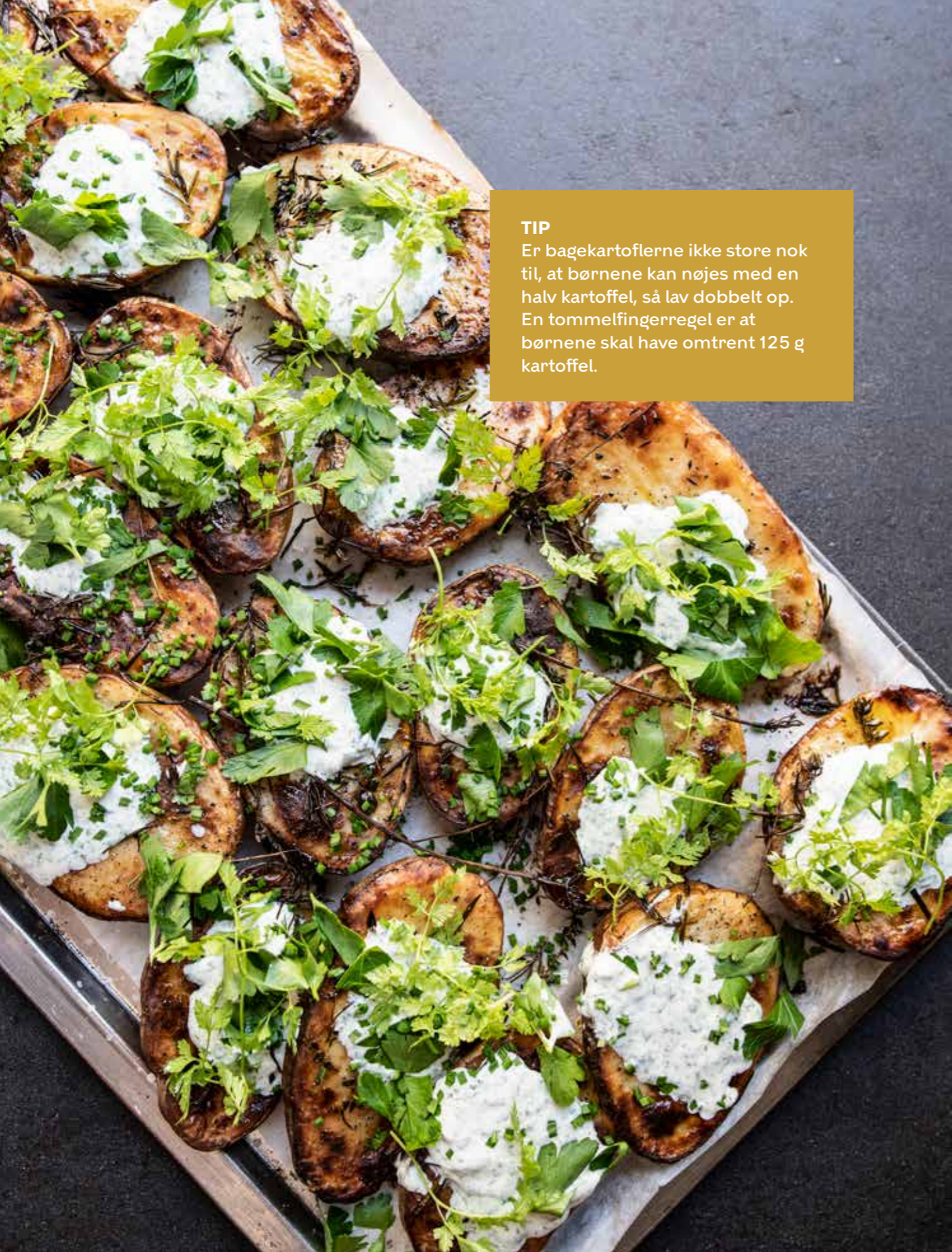
Æggekage

Dræn kikærter for væske.
Skyl porrerne godt igennem, og skær dem i skiver.
Pisk æg, mælk og ost sammen, og krydr med salt og peber.
Varm en pande med olie i op over middelvarme.
Kom porrer, kogte kikærter og finthakket rosmarin på panden, og steg dem i ca. 3 minutter, til porrerne begynder at falde sammen. Bland kikærter og porrer med æggemassen, og kom massen i et ildfast fad, eller bag direkte i panden. Bag æggekagen færdig i ovnen ved 200°, til den er fast og flot gylden på toppen – det tager ca. 15-20 minutter.
Servér med rugbrød og masser af friskhakket purløg.

BØRN I KØKKENET

Æggekage er en let opskrift, den kan børnene ofte gennemføre selv. Det er kun ved komfuret, at børnene har brug for assistance.





TIP

Er bagekartoflerne ikke store nok til, at børnene kan nøjes med en halv kartoffel, så lav dobbelt op. En tommelfingerregel er at børnene skal have omtrent 125 g kartoffel.

BAGTE KARTOFLER MED KRYDDERURTECREME

Bagte kartofler er et hit hos de fleste børn. Og som eftermiddagsmad er det dejligt mættende og nærende. Krydderurtecremen kan varieres med forskellige urter. Se, om I har nogle skønne krydderurter i højbedet.

Bagte kartofler

10 store bagekartofler
2 spsk. olivenolie
¼ bundt timian
3 kviste rosmarin
salt og peber

Krydderurtecreme

4 dl creme fraiche 18%
1 håndfuld persille
1 håndfuld dild
1 håndfuld kørvel
1 citron
salt og peber
kørvel, dild og persille
til pynt, eller brug det,
du har

Bagte kartofler

Tænd ovnen på 210°. Halvér alle bagekartoflerne. Fordel kartoflerne med skærefladerne opad på en bageplade med bagepapir. Kom olie, salt og peber på kartoflerne, og fordel timian og rosmarinkviste henover kartoflerne.

Bag de halve kartofler i ca. 35 minutter, til kartoflerne er møre og har fået en flot gylden stegeskorpe.

Krydderurtecreme

Skyl krydderurterne, og hak dem fint. Bland krydderurter i cremefraichen. Riv lidt skal fra citron og kom i. Smag til med citronsaft, salt og peber.

BØRN I KØKKENET

Krydderurterne giver masser af hakkearbejde for børnene. Giv dem en god kniv og et spækbrædt og sæt gang i en hakkekonkurrence. Husk at fortælle om knivsikkerhed først.



PASTA MED TOMATSAUCE

Tomatsauce er en klassiker og en god måde at få børnene til at smage forskellige grøntsager. Prøv denne lette version af tomatsauce, hvor børnene kan være med til at vælge hvilke grøntsager, de vil bruge. Tomatsaucen bliver kun bedre af at være lavet dagen før.

Tomatsauce

2 løg
3 fed hvidløg
2 spsk. olie
1/2 dl balsamico eller
rødvinseddike
1 dåse tomatpuré (140 g)
300 g grøntsager (f.eks.
gulerødder, knoldselleri,
persillerødder, bladselleri,
peberfrugt eller
courgetter)
5 kviste timian
3 dåser hakkede flåede
tomater (å 400 g)
salt og peber
sukker til tilsmagning

Pasta

1000 g spaghetti eller 1200 g
hjemmelavet pasta
se side 39

Tomatsauce

Pil og hak løg og hvidløg. Skær alle grøntsagerne ud i små firkanter eller riv dem på rivejern. Kom olien i en varm gryde, og steg løg og hvidløg i et par minutter.

Tilsæt grøntsagerne og lad det riste tre-fire minutter.

Kom balsamico eller rødvinseddike på, og lad det koge ind, til der ikke er mere væske. Tilsæt tomatpuré, flåede tomater og timian, og vend det rundt i gryden.

Lad saucen simre i 20-30 minutter. Smag til med eddike, sukker, salt og peber.

Pasta

Sæt en gryde med rigeligt vand over at koge. Kom salt i det kogende vand. Kom spaghetti i det kogende vand, og kog til den er "al dente".

Servér pasta og tomatsauce med parmesan, brød, olie og hakket persille.



SPRØDE FARVEDE GULERØDDER MED YOUGHURTDIP

Gulerødder er kongen af eftermiddagsmad. Prøv denne variation, hvor du bager gulerødder i flere farver. De farvede gulerødder er i sæson i maj-september. Når de ikke er i sæson, kan man sagtens bruge almindelige gulerødder. Hvis du har rester af bagte gulerødder, kan de bruges til gulerodsspread, se side 33.

Bagte gulerødder

2,5 kg farvede gulerødder
1 dl olivenolie
2 spsk. æbleeddike
salt og peber

Yoghurtdip

6 dl neutral yoghurt
2 lime
1 fed hvidløg
salt

Bagte gulerødder

Skrub og vask gulerødderne grundigt. Lad dem dryppe lidt af på et viskestykke.
Brug de to største gulerødder til at lave tynde skiver med en tyndskræller eller et mandolinjern. Læg de tynde skiver i koldt vand.
Bland olivenolie, æbleeddike, salt og peber i en lille skål og vend resten af gulerødderne i olieblandingen.
Bag gulerødderne i ovnen ved 210° i ca. 20 minutter til gulerødderne er møre.

Yoghurtdip

Hæld yoghurt i en skål og riv limeskal op i yoghurten. Pres saften fra limen, og pil og pres hvidløget i yoghurten, og rør godt rundt. Smag til med salt.

BØRN I KØKKENET

Hvis man har fået gulerødder med tyk skræl, kan børnene skrælle gulerødderne i stedet for at vaske dem.

I kan forberede gulerødderne ved at lægge dem i en pose med olie. Så er de lige til at bage på dagen, I skal bruge dem.



SUPPER

Supper er gode som et varmt og fyldigt mellemmåltid. Varme supper er især dejlige til kolde vinterdage, men supper, som kold ærtesuppe, passer godt til en varm sommerdag. Spis brød til suppen, så har du et dejligt og nærende mellemmåltid.



KARTOFFEL-PORRESUPPE MED CROUTONER

En klassisk kartoffel-porresuppe går man sjældent galt i byen med. Børnene vil elske suppen efter en kold tur på legepladsen. Den er klassisk, men du kan variere den på flere måder. Porrerne kan du udskifte, når de ikke er i sæson. Brug fx jordskokker i stedet. Har du plads i køleskabet, kan suppen tilberedes dagen før.

Suppe

6 bagekartofler ca. 1 kg
2 store porrer ca. 500 g
2 liter vand
2 løg
3 fed hvidløg
2 spsk. olie
4 laurbærblade
50 g smør
salt og peber

Topping

croutoner
1 brød (gerne daggammelt)
4 spsk. olie
salt
creme fraiche
½ bundt kørvel

Suppen

Skræl kartoflerne, og skær dem i grove stykker. Pil løg og hvidløg, og skær det groft. Skyl porrerne grundigt, og skær dem i skiver.

Opvarm en gryde med 1 spsk. af olien, og steg løg og hvidløg let, uden at de tager farve. Tilsæt porrerne, og lad dem stege med i et par minutter. Tilsæt kartofler, laurbærblade og vand, og lad suppen koge, til kartoflerne er møre – det tager ca. 30 minutter.

Croutoner

Lav croutonerne, mens suppen simrer. Skær brødet i grove tern. Kom brødtern på en bageplade, vend dem i olie, drys med salt, og bag dem i ovnen ved 180°, til de er gyldenbrune.

Suppen fortsat

Tag laurbærbladene op af suppen, og blend så suppen med smørret i ganske kort tid, så den bliver glat. Blend kun kort tid, da suppen ellers kan blive tapetklisteragtig i konsistensen. Smag suppen til med salt, peber og lidt æbleeddike, og lad den derefter koge igennem.

Servér med croutoner, et dryp creme fraiche og kørvel på toppen.

BØRN I KØKKENET

Børnene kan skrælle kartofler, skære dem i tern og rense porrer til suppen dagen før. Eksempelvis kan I lave en lille konkurrence ud af det: hvem kan skrælle flest kartofler på tid. Sørg for, at kartoflerne er dækket med vand og låg i køleskabet.



KOLD ÆRTESUPPE

Kold ærtesuppe er dejligt forfriskende på en varm sommerdag. Måske har I et højbed, hvor børnene kan plukke mynte til pynt. Suppen egner sig godt til at lave dagen før, fordi den skal nå at køle af inden spising.

Ærtesuppe

40 g smør
3 løg
1200 g grønne ærter
(frosne)
400 g kartofler
3 liter vand
½ bundt mynteblade
saften af 2 citroner
10 g salt
2 spsk. æbleeddike
friskkværnet peber

Rugbrødsknas

500 g daggammelt rugbrød
2 spsk. smør
salt

Ærtesuppe

Smelt smørret i en stor gryde, og steg løgene i smørret ved svag varme, til de er klare. Tilsæt kartofler skåret i små stykker og vand. Kog kartoflerne møre.

Tilsæt ærter, eddike, salt og peber, og bring suppen i kog. Kog suppen ved svag varme i kort tid, maksimalt 5 minutter.

Kom citronsaft og mynteblade i en blender sammen med 1/3 af suppen, og blend på højeste hastighed et par minutter. Blend resten af suppen, og bland de to dele sammen.

Smag grundigt til med salt, peber og citronsaft.

Stil suppen til afkøling i køleskabet i mindst 3 timer, gerne natten over.

Rugbrødsknas

Smuldr rugbrødet og læg det på en bageplade med bagepapir. Bag rugbrødet i ovnen ved 200° i 10-15 minutter. Smag brødet til med lidt salt, og lad det køle af på bagepladen.

Servér den iskolde suppe med rugbrødsknas.

BØRN I KØKKENET

Denne suppe er oplagt, når de store børn selv skal i køkkenet. Hjælp med mængder og fremgangsmåde, men lad børnene øve sig i at lave maden uden hjælp og tage ansvar for det.



GRØNTSAGSMINESTRONE MED OSTEBRØD

Minestrone kan laves dagen før, den skal spises, og I kan bruge netop de grøntsager, I har i forvejen. Brug dog altid tomater, de skaber nemlig en smagsbund af umami. På italiensk betyder minestrone at "servere" eller "varte op", så når I serverer minestrone, er det topmålet af skøn opvartning. Det siges gerne, at der findes så mange slags minestrone, som der findes husmødre i Italien.

Minestrone

4 gulerødder
1 aubergine
2 røde peberfrugter
2 squash
3 fed hvidløg
2 dåser hakkede tomater
2 liter vand
(eller hønsbouillon)
300 g pasta
(gerne noget småt)
4 spsk. eddike
1 spsk. sukker
salt og peber
olie til stegning
1 bundt persille til pynt

Ostebrød

1/2 daggammelt brød
150 g revet ost

Minestrone

Skær gulerødder, aubergine, peberfrugt uden kerner, og squash i tern a ca. 2 x 2 cm. Pil og hak hvidløget.
Sæt en stor gryde over ved jævn varme, og hæld lidt olie i. Steg alle grøntsagerne i et par minutter, til de er lidt bløde. Tilsæt det hakkede hvidløg, og steg kort tid.
Hæld nu de hakkede tomater og bouillon ved, og lad suppen koge i ca. 15 minutter. Tilsæt pastaen, og lad det koge i yderligere 10 minutter, eller til pastaen er 'al dente'.
Smag på suppen, og justér smagen med eddike, sukker, salt og peber. Gentag tilsmagningen, til du rammer en fyldig, balanceret smag.
Servér den varme suppe, gerne med et stykke ostegratineret brød til og masser af friskhakket persille.

Ostebrød

Skær skiver af dit daggamle brød, og læg skiverne på en bageplade med bagepapir. Pensl med lidt olie, og drys osten over brødet.
Bag brødene ved 200° i ca. 10 minutter, til osten er smeltet, og brødet har taget lidt farve.

BØRN I KØKKENET

Her skal der skæres og snittes en masse grøntsager, begge dele gode opgaver for børn. Husk at vise børnene, hvordan man bruger kniven. Både for sikkerhedens skyld, men også så de ved, hvordan man skærer grøntsager i tern.



GRØD

Grød er let at lave, mættende og kan let varieres. Dansk madkultur indeholder grød, men det gør andre madkulturer også; derfor får I her opskrifter på grød fra hele verden: Indisk daal, bygotto inspireret af den italienske risotto, kold grød som en variation af schweizisk bircher musli og naturligvis en dansk risengrød i en fuldkornsudgave med skøn æblegrød på toppen.



DAAL

Her en varm eftermiddagsret til børn med vindbidte, kolde kinder. Daal er en indisk linseret, og kan bedst beskrives som en blanding af en gryderet, en grød og en suppe. Men daal er helt sin egen: langtidstilberedte røde linser og tomater giver sammen med chilipastaen retten en intens krydret smag.

Daal

3 fed hvidløg
1 stort løg
1 grøn chili
ingefær, mængde
som en lille kartoffel
lidt olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
½ tsk. stødt
kardemommefrø
1 spsk. gul karry
200 g røde linser
2 dåser flåede tomater
6 dl vand eller bouillon
250 g gulerødder og pastinak

Topping

2,5 dl creme fraiche 18%

Daal

Knus løg, hvidløg, chili uden kerner, ingefær, spidskommen, kardemommefrø og gul karry til en grov chilipasta i foodprocessor eller i en morter.

Skyl gulerødder og pastinak og skær dem ud i mindre stykker. Steg chili-pastaen i olivenolie under omrøring til det dufter. Hæld linserne i, og steg i et øjeblik.

Hæld vand, flåede tomater, grøntsagsstykker og salt i, og kog ved svag varme til linser og grøntsager er meget møre uden at være udkogt. Smag suppen til.

Hvis chilierne ikke smager af noget, kan du hakke lidt mere frisk chili oveni.

Du kan spice din creme fraiche op med mynte, ingefær og finthakket agurk, så den bliver frisk og aromatisk til den varme daal.

Serveres med creme fraiche og evt. brød til.

BØRN I KØKKENET

Lad gerne børnene lave chilipaste og skær grøntsager dagen før. Så er selve kogeprocessen let at gå til. Har du en morter, er det en fantastisk aktivitet for børnene at lave chili-pastaen, der er god brug for alles kræfter, når chili, hvidløg, ingefær og krydderier skal blive til en samlet masse.

Børnene kan også skrælle og skære grøntsager. Skær grøntsagerne i stykker, det er vigtigt, at de er skåret nogenlunde lige stort, så tilberedningstiden er lige lang. Formen kan børnene vælge.



BYGOTTO MED SPINAT

Bygotto er den nordiske version af den italienske risotto. Vi bruger perlebyg i stedet for ris, og kalder den bygotto. Bygottoen kan varieres året rundt. Her serverer vi bygottoen med spinat, om efteråret kan man tilsætte bagt græskar og om vinteret blancheret grønkål. Om foråret kan I servere den med nye, spæde skud, som I har sanket i den vilde natur. Eksempelvis ramsløg, løgkarse eller strandært egner sig godt som spiselig -og smuk- pynt.

Bygotto

2 løg
2 hvidløg
2 spsk olie
700 g groft poleret perlebyg
3 dl æblemost
2,5 liter vand
70 g smør
150 g fast ost (f.eks.
parmesan eller
Vesterhavsost)
400 g spinat
salt
saft af 1 citron

Topping

citronskal af 1 citron
æbletern af 1 æble
1 håndfuld ristede
hassel nødder

Bygotto

Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl spinat grundigt og stil det til side i et dørsalg.

Kom olie i en tykbundet gryde og steg løg og hvidløg ved middelvarme. Kom perlebyggen i gryden, tilsæt æblemost og vand, og bring det i kog. Lad perlebyggen koge i ca. 25-30 minutter, til den er mør, men stadig med bid.

Kom smør og revet ost i den kogte byg. Tilsæt spinaten, den skal blot med de sidste minutter til den er faldet let sammen. Det er vigtigt, at bygottoen er cremet og let flydende, så tilsæt evt. mere væde, hvis den er for fast. Smag til med citronsaft og lidt salt.

BØRN I KØKKENET SANKETIP

Hvis I vil have vilde urter som pynt, så tag børnene med ud på jagt efter de vilde urter i naturen.

Husk de tre sankeråd:

1. Sikkerhed og genkendelighed -brug kun urter, som du kender og er sikker på, kan spises.
2. Saml ikke mere, end du kan have i en hat og ingen fredede urter - det står i Jyske lov.
3. Ryd ikke et område for urter -efterlad rigeligt til naturen og til andre sankere.



FULDKORNSRISENGRØD

Vi har ladet os inspirere af fattigmands risvandgrød og har halveret mælkemængden, mens de almindelige grødris er udskiftet med fuldkornsrís, der giver en mere nærende risengrød. Her spises grøden med en dejlig skefuld æblemos og kanel. Hvis det er sæson for blommer, kan man lave blommemos i stedet.

Grød

600 g fuldkornsrís
1 liter vand
1,5 liter letmælk
salt

Æblemos

5 æbler (ca. 800g)
1 dl vand
50 g sukker
1 spsk. vaniljesukker

Servering

æbletern
kanel

Grøden

Kom ris og vand i en gryde, og bring det til kogepunktet. Kog i ca. 10 minutter, og tilsæt derefter mælken. Bring igen gryden til kogepunktet, kom låg på, og skru ned på lavt blus. Lad risene simre ved lav varme i ca. 40 minutter, til grøden er tyknet. Husk at røre i den jævnligt. Smag grøden til med lidt salt.

Æblemos

Skær æblerne i kvarter, befri dem for kernehus, og skær æblerne i grove tern. Kom æblerne i en gryde med vand, sukker og vaniljesukker. Kog æblerne ved svag varme under låg i 10-15 minutter, til de er møre. Blend æblerne til en helt glat mos.

Servering

Pak gryden ind i et håndklæde og servér grøden direkte fra gryden, med æblemos, æbletern og kanel ved siden af, så kan børnene selv kan dosere.

BØRN I KØKKENET

Lad børnene lave æblemosen dagen før eller tidligere, da den kan holde sig en lille uge på køl. Her kan du lave en god stor portion og bruge overskuddet som æblemarmelade til müslibollerne på side 87.



KOLD GRØD MED BÆR OG MYNTESUKKER

Varm grød er legende let, og kold grød er næsten lettere. Kold grød giver rigelige muligheder for variation, derfor er den god at få ind i repertoire af hverdagens opskrifter. Grøden kan spises både eftermiddag og morgen, og den skal laves dagen i forvejen. Brug, hvad I har i køleskabet. I stedet for græsk yoghurt kan man bruge ymer, tykmælk eller yoghurt naturel, og blåbær kan udskiftes med anden frugt og eller bær.

Kold grød

DAG 1

500 g grovvalsedede havregryn
1 l æblemost
saften af 1 citron
1 tsk. stødt kanel
2 knivspids stødt kardemomme

DAG 2

8 dl græsk yoghurt
6 æbler (eller pærer)
50 g hasselnøddekerner
200 g blåbær -brug
sæsonens frugter og bær
og en frugtgrød om
vinteren
½ bundt mynte
2 spsk. sukker

Kold grød

DAG 1

Bland havregryn, æblemost, citronsaft, kanel og kardemomme i en skål.
Læg låg på, og lad det trække i køleskabet til dagen efter.

DAG 2

Halvér æblerne, fjern kernehusene, og riv æblerne groft.
Hak hasselnødderne. Kom 2/3 i grøden, og gem resten til topping.
Rør yoghurt og de revne æbler i havregrynsblandingen.
Skyl mynten grundigt og pluk bladene af og kom dem i en morter med sukkeren. Mos det sammen, til du har grønt sukker, der dufter fantastisk.
Servér grøden med blåbær, og drys med de hakkede hasselnødder og myntesukker.

BØRN I KØKKENET

På dag 1 kan børnene være med til at veje ingredienser af og sætte i blød. På dag 2 kan de rive æble, hakke hasselnødder og mynte.

Børnene kan portionsanrette grøden i små kopper og pynte grøden i kopperne og servere for hinanden.



MADBRØD

Madbrød er mættende, nærende og smagfulde og kan stå alene som eftermiddagsmåltid. I kan også servere et madbrød som tilbehør: Kombinér retterne på kryds og tværs, madbrødene her kan bruges til det meste.



GRØNTSAGSBRUD

Køkkenet dufter herligt af smeltet ost og grøntsager, når du bager disse grønssagsbrud. De er en mellemting mellem et lille madbrød og en tærte. Der er god mulighed for at tømme køleskabet for grøntsager. De lækre grønssagsbrud kan spises med et stykke rugbrød, eller sammen med flækærtehumus og grønssagscrudités.

Grønssagsbrud

500 g gulerødder
eller andre rodfrugter
500 g squash
2 løg
7 æg
3 dl havregryn
1 dl hvedemel
1 dl græskarkerner
2 tsk. salt
2 tsk. peber
80 g revet vesterhavsost
eller anden fast ost
olivenolie

Grønssagsbrud

Skyl og skræl gulerødder, og pil løgene. Riv gulerødder, squash og løget på den grove side af et rivejern – eller med rivejernet på en foodprocessor – det er dog vigtigt, at grønssagerne bliver revet til strimler og ikke blendet.

Pisk æggene i en skål og tilsæt grønssager, løg, havregryn, hvedemel, græskarkerner, salt, peber, og ost. Vend hele blandingen godt rundt.

Lav kugler af grønssagsmassen på ca. 5 cm i diameter – hvis blandingen er meget flydende og ikke kan samles, så tilsæt mere havregryn eller hvedemel.

Placér grønssagskuglerne på bageplader med bagepapir – med god plads mellem dem. Du kan også bage dem i muffinforme.

Bag dem ved 180°, til de er gyldne, og æggemassen har sat sig – det tager ca. 20 minutter.

Servér med et stykke rugbrød, og er der brug for lidt mere, kan I lave gulerodscrudités og flækærtehummus.

BØRN I KØKKENET

Lad børnene skrælle og rive rodfrugter og squash. De kan også hjælpe med at skære cruditéer med en tyndskræller. Grønssagsbrudene kan formes som børnene har lyst til, og man kan også bage dem i muffinforme. I kan godt lave grønssagsbrud dagen før, de skal spises og gemme dem i køleskabet natten over.



SPRØD LØGPIZZA

Pizza er et hit hos børn, og denne sprøde enkle udgave af pizza skal nok falde i deres smag. Det er en god måde at øve løgspisning med børn: Spørg, hvor mange der spiser løg før og efter de har spist af denne pizza. Pizza og madmod i én mundfuld.

Pizzabunden

15 g gær
600 g lunkent vand
950 g hvedemel
300 g fuldkornshvedemel
4 g fint salt

Pizzafyldet

3 løg
3 spsk. olivenolie
3 kviste rosmarin
2 dl creme fraiche
150 g revet ost

Pizzabund

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen.

Ælt ved lav hastighed, indtil dejen slipper i siderne.

Kom dejen i en skål, og lad den hæve overdækket ved stuetemperatur til dobbelt størrelse – det tager ca. 2 timer.

Rul dejen helt tyndt ud på et bord drysset med durummel eller hvedemel – så tynd, du kan få den.

Bred dejen ud på et eller flere stykker bagepapir på bageplader.

Pizzafyld

Pil løgene, og skær dem i helt tynde ringe, brug eventuelt et mandolinjern. Smør et meget tyndt lag cremefraiche ud på bunden af pizzaen, og drys med en smule ost. Fordel løgringene på pizzaen

Dryp med olivenolie, og drys med hakket rosmarin og salt.

Bag pizzaerne ved 250°, til løgene er møre og sprøde i kanterne, og dejen er gennembagt.

Det tager ca. 7-10 minutter – hold øje undervejs, og skru ned, hvis løgene bliver for mørke.

BØRN I KØKKENET

Lad børnene lave dejen dagen før. Kom 5 gram mindre gær i dejen, og lad dejen koldhæve natten over. Dejen bliver kun bedre af koldhæve et døgn.

Med lidt hjælp fra en masse børnehænder, kan denne dej sagtens laves i hånden.

RUGKAGER MED GULEROD OG ÆBLE

Brug jeres tørre rugbrødsrester, og forvandl det til en saftig kage, som børnene selv kan bage, mens en voksen ser til og passer ovnen. Denne rugkage er både børnevenlig, restevenlig og en nem måde at få søde -sunde- sager ind i madplanen. Kagen holder sig fint, så du kan bage den dagen før, den skal spises.

20 stykker rugkage

- 400 g æbler
- 300 g gulerod
- 3 dl æblemost
- 300 g tørt rugbrød
- 200 g sukker
- 1 tsk. salt
- 200 g smør
- 6 æg
- 200 g hasselnøddekerner
- 150 g havregryn

Rugkage

Skær æblerne i kvarter, og befri dem for kernehuse.

Skær æblerne i små stykker, eller riv dem groft.

Skræl gulerødderne og riv dem groft. Vend æbler og gulerod med æblemosten. Kør rugbrødet til rasp i en foodprocessor.

Lad rugbrødsraspen blive i foodprocessoren, og tilsæt så sukker, salt, smør, æg, hasselnøddekerner og havregryn, og blend det hele til en ensartet dejmasse. Bland dej og æbler godt sammen. Kom bagepapir i et ovnfast fad. Kom dej og æbler i, og bag kagen i 40 minutter.

Servér kagen lun og eventuelt med kardemommeyoghurt, og æblebåde med mynte.

TIP

I kan bruge rødbede i stedet for gulerod, husk at rødbede farver alt rødt.

Når I serverer rødebedekagerne, er de gode med flødeskum iblandet citronskal.

BØRN I KØKKENET

Lad børnene stå for at lave kagen, det kan de sagtens med en voksen på sidelinjen.



UNGARSK KARTOFFELBRØD

Det ungarske kartoffelbrød er et svampet madbrød, der kan spises med hummus eller en anden spread. Selvom Indien og Ungarn ikke deler madtraditioner, så er det ungarske kartoffelbrød også lækkert at spise til den indiske daal.

Ungarsk kartoffelbrød

400 g koldt vand
15 g gær
20 g salt
400 g hvedemel
200 g fuldkorns-
ølandshvedemel
400 g kogte/bagte kartofler

DAG 1

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen og ælt i 2 minutter på røremaskine ved lav hastighed.

Ælt ved høj hastighed indtil dejen slipper i siderne.

Tilsæt kartofler og ælt i 2 minutter ved lav hastighed.

Dejen lægges i en bøtte og hæver 1-1,5 time på køkkenbordet.

Sættes på køl 12 timer.

DAG 2

Lad dejen hæve til dobbelt størrelse på køkkenbordet i en bøtte. Dejen vendes ud på et melet bord. Tryk dejen flad med hånden og læg den på en bageplade eller et ovnfast fad foret med bagepapir.

Prik dejen med fingrene med masser af olie.

Bag dem til de bliver gyldne ved 230 grader.

Kom lidt olie og salt på toppen inden servering.



BRØD

Når I selv bager, spreder brødenes duft sig rundt i institutionen og lokker sultne børn til køkkenet. Bagning er også en oplagt pædagogisk aktivitet. Brød er med til at mætte, brød giver næring og kan være med til at lokke ukendte smage i børnene: brød hjælper altså madmodet på vej, fordi brødet er det genkendelige element sammen med en ny ingrediens. Så spis brød til. Til spread, suppe og til de små grønne retter, ja, til det hele.



HVEDEBRØD I FORM PÅ EN DAG

Hvedebrødet er et klassisk, mellemgroft brød, som alle børn elsker. Brug det til sandwich, en spread og husk at bruge de tørre rester til sprøde ostebrød, når I har suppe på menuen. I kan bage brødet på en dag eller over to dage, alt efter, hvor god tid I har til at lade det hæve. Vælg, hvad der passer bedst.

Hvedebrød

550 g lunkent vand
15 g gær
600 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel,
f.eks. grahamsmel,
ølandsmel
eller fuldkornsspeltmel
15 g salt

Hvedebrød

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen og ælt i 2 minutter ved lav hastighed. Ælt på røremaskine ved høj hastighed indtil dejen slipper røreskålens sider helt.
Del dejen i to lige store dele med en dejhakker, og læg dem i brødforme med høje sider.
Lad dejene hvile i formene på køkkenbordet til dobbelt størrelse, omtrent halvanden time.

Ovnen varmes op til 230°. Sæt brødene i ovnen, og skru ned på 200°.

Bag i ca. 35-40 minutter.

HVEDEBRØD I FORM OVER TO DAGE

Hvedebrød

550 g lunkent vand
15 g gær
600 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel,
f.eks. grahamsmel,
ølandsmel
eller fuldkornsspeltmel
15 g salt

Hvedebrød

DAG 1

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen og ælt i 2 minutter ved lav hastighed.

Ælt på røremaskine ved høj hastighed, indtil dejen slipper røreskålens sider helt.

Del dejen i to lige store dele med en dejhakker og læg dem i brødforme med høje sider, sådan at brødformene er halvt fyldt med dej. Brug flere forme, hvis mængden ikke passer.

Lad dejene hvile i formene på køkkenbordet 1 times tid, inden du sætter dem på køl natten over.

DAG 2

Tag dejene ud af køleskabet, og lad dem temperere, imens ovnen varmes op til 230°. Sæt dem i ovnen, og skru ned på 200°.

Bag i ca. 35-40 minutter.



MÜSLIBOLLER MED HAVREFLAGER OG ROSINER

Müsliboller kan spises både morgen og eftermiddag. Rosinerne kan udskiftes med tranebær, nødder eller andet, der tilsætter knas som müsli.

Müsliboller

1100 g koldt vand
12 g frisk gær (24 hvis de skal bages samme dag)
30 g honning
1160 g hvedemel
240 g fuldkornshvedemel
30 g salt
120 g havreflager
100 g rosiner

Müsliboller

DAG 1

Bland vand, gær, honning, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt i en røremaskine. Ælt ved laveste hastighed et par minutter, og skru så hastigheden op til lige under maksimum. Dejen æltes, til den har samlet sig omkring dejkrogen og slipper røreskålens sider.

Tilføj rosiner og havreflager og ælt det sammen ved laveste hastighed, indtil flagerne og rosiner er jævnt fordelt.

Pensl en skål eller beholder med neutral olie og hæld dejen i. Læg låg på beholderen og lad den hvile på køkkenbordet en times tid. Sæt dernæst beholderen på køl natten over.

DAG 2

Flyt beholderen fra køl til køkkenbordet imens ovnen varmes op til 250°.

Drys et tyndt lag mel på køkkenbordet, og vend forsigtigt dejen ud på hovedet. Drys et tyndt lag mel på toppen af dejen.

Hak dejen ud i 30 stykker, undlad at rulle og trykke på dejen. Flyt dem til en bageplade med bagepapir.

Sæt straks bollerne i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter. De skal være gyldne på toppen.



RUGBRØD MED KÆRNEMÆLK PÅ EN DAG

Normalt bager man rugbrød med surdej. Men vi har lavet en let version med gær og kærnemælk, så vi bevarer den karakteristiske syrlige smag i rugbrødet. I kan bage brødet på en dag eller over to dage, alt efter, hvor god tid I har til at lade det hæve. Vælg, hvad der passer bedst.

Rugbrød

400 g lunkent vand
500 g kærnemælk i stuetemperatur
25 g frisk gær
700 g rugmel
100 g hvedemel
30 g salt
100 g solsikkekerner
eventuelt 50 g maltsirup for farven, men kan udelades

Rugbrød

Alle ingredienser vejes af og hældes ned i skålen. Ælt på røremaskinen i 5 minutter ved lav hastighed. Brug gerne spaden, da den rører dejen bedre sammen.

Kom dejen i to almindelige brødforme.

Rugbrødet skal hæve til det er blevet en tredjedel større, eller til små huller kommer til syne i overfladen. Der skal gerne være 5-8 små huller på toppen af dejen.

Varm ovnen op til 230° varmluft. Sæt rugbrødene ind, og skru ned 180°. Rugbrødene bages i ca. 60 minutter.

Test om rugbrøddet er gennembagt ved at stikke en strikkepind midt i rugbrødet. Hvis der ikke hænger dej ved, er rugbrøddet bagt igennem. Hvis rugbrødet ikke er gennembagt, så bag videre 10-15 minutter.

Køl af på en bagerist. Vent eventuelt med at skære brødet til i morgen, så hænger det bedre sammen.

RUGBRØD MED KÆRNEMÆLK OVER TO DAGE

Rugbrød

400 g koldt vand
500 g kold kærnemælk
10 g frisk gær
700 g rugmel
100 g hvedemel
30 g salt
100 g solsikkekerner
eventuelt 50 g maltsirup for farven, men kan udelades

Rugbrød

DAG 1

Alle ingredienser vejes af og hældes ned i skålen. Ælt på røremaskinen i 5 minutter ved lav hastighed. Brug gerne spaden, da den rører dejen bedre sammen.

Kom dejen i to almindelige brødforme.

Rugbrødet hæver i formene på køkkenbordet en times tid. Dæk rugbrødet til med et klæde og sæt det på køl natten over.

DAG 2

Rugbrødet tages ud fra køl. Hvis det er hævet til dobbelt størrelse kan det bages med det samme. Ellers lad det hæve efter en times tid på køkkenbordet.

Varm ovnen op til 230° varmluft. Sæt rugbrødene ind, og skru ned til 180°. Rugbrødene bages i ca. 60 minutter. Test, om de er gennembagt ved at stikke en strikkepind midt i rugbrødet. Hvis der ikke hænger dej ved, er rugbrøddet bagt igennem. Hvis rugbrødet ikke er gennembagt, så bag videre 10-15 minutter.

Køl af på en bagerist.



RUGKLAPPER

Rugklapper er en mellemting mellem en bolle og et minirugbrød. De er lækre til sandwich og er mættende som rugbrød. Rugklapper kan spises med hummus i, til grøntsagsbrud eller bare som de er. Hvis man skal lave en sød variation, kan man hakke mørk chokolade groft og putte i dejen. Det er en fredagsrugklapper.

Rugklapper

600 g lunkent vand
150 g yoghurt naturel
25 g gær
500 g hvedemel
500 g rugmel
6 g salt

Rugklapper

Hæld vand og yoghurt i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt hvedemel, rugmel og salt, og ælt 5-10 minutter på en røremaskine eller i hånden. Hæld dejen i en skål smurt med olie. Lad dejen hæve ved stuetemperatur i 1-1,5 time. Dejen skal være hævet til dobbelt størrelse.

Skær dejen i 25 stykker.

Læg klapperne på en bageplade med bagepapir.

Opvarm ovnen til 225°, og bag rugklapperne i 8-12 minutter, til de er gennembagte og sprøde. Lad dem køle af på en bagerist.

BØRN I KØKKENET

Rugklapper kan også æltes i hånden. Lad børnene lave rugklapperne med håndkraft (eller på maskinen) og opdage, hvor let det er at bage selv.



KNÆKBRØD

Det er let at bage sit helt eget knækbrød. Alle slags kerner kan bruges, så smag jer frem til lige netop den variation, I bedst kan lide. Spis knækbrødet med gulerodsspread eller hummus og sørg for at bage rigeligt. Knækbrødet kan gemmes nogle dage i en tætsluttende boks eller dåse.

Knækbrød

60 g havregryn
240 g solsikkefrø
140 g hørfrø
120 g græskarkerner
450 g hvedemel
10 g salt
400 g vand
140 g rapsolie

Knækbrød

Rør alle ingredienser sammen til en ensartet dej. Rul herefter dejen ud mellem 2 stykker bagepapir, så tyndt du kan. Fjern det øverste ark bagepapir, og skær ud til passende størrelse. Bag knækbrødet i ovnen ved 180° i 15-20 minutter til de er gyldne på toppen. Lad knækbrødet køle helt af, og bræk det ud i mindre stykker. Opbevar det i en lukket beholder ved stuetemperatur.

BØRN I KØKKENET

Lad børnene gå i køkkenet og eksperimentere med deres helt eget knækbrød. Hjælp, når knækbrød skal ind og ud af ovnen.

REGISTER

B

Bagte kartofler med krydderurtecreme 47
Broccolispread 31
Brød 81
Bygotto med spinat 65
Bønnespread 29
Børn med i køkkenet 9

C

Croutoner 55

D

Daal 63

F

Flækærtehummus 23
Fuldkornsrísengrød 67

G

Grissini 31
Grundsmage 16-17
Grød 61
Grødchips 29
Grøntsagsbrud 73
Grøntsagsminestrone med ostebrød 59
Gulerodsspread 33

H

Hjemmelavet pasta 41
Hvedebrød i form 84
Hvedebrød i form -bagt samme dag 84
Hvedebrød i form -bagt dagen efter 85

I

Indkøb 11

K

Kartoffel-porresuppe med croutoner 55
Knækbrød 95
Kold grød med bær og myntesukker 69
Kold ærtesuppe 57

M

Madbrød 71
Madplan 13, 14, 15
Müsliboller 87
Myntesukker 69

O

Ostebrød 59

P

Pasta, hjemmelavet 41
Pasta med hvidløg, persille og citronskal 37
Pasta med tomatsauce 49
Planlægning 11

R

Rugbrød med kærnemælk
-bagt samme dag 90
Rugbrød med kærnemælk
-bagt dagen efter 91
Rugkager med gulerod og æble 77
Rugklapper 93

S

Smagskilder 19
Små grønne retter 35
Spreads 21
Sprød løgpizza 75
Sprøde farvede gulerødder med yoghurt-dip 51
Sprødt rugbrød 33
Supper 53

T

Tilsmagning 16, 17

U

Ungarske kartoffelbrød

Y

Yoghurtdip 51

Æ

Æblegrød 67
Æggekage med porrer, kikærter og purløg 43
Ærtecreme med mynte 27
Ærtesuppe 57

2022

Projektleder Københavns Kommune

Charlotte Seelig

Projektleder og redaktør, Meyers Madhus

Trine Ring Olesen

Opskrifter

Rune Wehner og Sofie Leonhard Jensen

Foto

Martin Kaufmann

Foodstylist

Lars Scheel

Grafisk tilrettelæggelse

Anne Mette Nygaard

MEYERS MADHUS

VELSMAG TIL EFTERMIDDAG

“Velsmag til eftermiddag ” er kogebogen til klubber og fritidsinstitutioner. Her får I nye opskrifter på grønne eftermiddagsmåltider og inspiration til, hvordan I kan inddrage børnene i madlavningen. For mere inspiration se “Mad- og måltidskodeks for klubber og fritidsinstitutioner” samt på Maaltider.kk.dk

