



Familiekøkkenet

Klimavenlige og sunde opskrifter

HELLO
KITCHEN



Familiekøkkenet

Klimavenlige og sunde opskrifter

UDGIVER

Københavns Kommune
Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

OPSKRIFTER, FOTOS OG DESIGN

Hello Kitchen - foreningen for
madglæde og fællesskaber

ILLUSTRATIONER

David Milo Davidson

TRYK

Innographic

2020

Forord

Sund og sjov mad – gennem hele livet

De gode madvaner bliver grundlagt i barndommen. Og det starter før spisebordet – det starter i køkkenet, når I laver sunde måltider sammen med jeres børn.

Det er ikke bare sund fornuft. Det er også sjovt og hyggeligt. Min egen datter, Gro, er ret vild med græskarsuppen på side 82.



Familiekøkkenet handler om sund, billig og klimavenlig mad. Og her er sundt og sjovt ikke hinandens modsætninger.

Det er sjovt at lære, hvordan man bruger en stavblender og en stor kniv til at hakke. Eller om, hvorfor syrlige rabarber og søde jordbær er et godt makkerpar. Og så får vi god viden, når vi får svar på spørgsmål som "Hvor kommer fødevarerne fra?", "Hvilke råvarer passer bedst til årstiderne?", "Hvordan spiser vi varieret?" Og "Hvordan undgår vi madspild?".

I dette hæfte har vi samlet opskrifterne på alle de sunde, gode retter, I har lavet i Familiekøkkenet. Hæftet er inddelt i 11 forskellige grøntsager. For hver grøntsag er der en fortælling om den enkelte grøntsag, hvornår den er i sæson, hvordan I kan bruge rester af den, så I mindsker madspild og så, selvfølgelig, opskrifter.

Familiekøkkenet har gjort jeres børn mere 'madmodige', og de er begyndt at spise mere grønt og fuldkorn. Børnene er oftere med i madlavningen og tager selv mere initiativ til at komme med i køkkenet. De har også lært at lave en restaurant og at være en god vært.

En forælder fortæller, at hendes børn "bedre tør smage det, de selv har lavet", og at "de er så stolte, og jeg er sikker på, at de ville sige 'uhm', uanset om de synes, det smager godt eller ej – bare fordi de selv har lavet det."

I det hele taget hører jeg, at det her giver gevinster ud over den gode mad: Samværet i køkkenet har styrket relationen mellem jer og jeres børn, og både I og jeres børn har fået nye venskaber på tværs af familier og kulturer. Det er fantastisk.



Sisse Marie Welling
Sundheds- og omsorgsborgmester

Indhold

Gode tips, inden I starter

Tag børnene med i køkkenet	Side 9
Sjov med køkkentricks	Side 10
Mindsk madspild	Side 12
Boost jeres sundhed	Side 14

Opskrifter (6 personer)

Gulerod

Chili sin carne med gulerødder	Side 16
Gulerodsdip og rugbrødsstænger	Side 24

Løg

Grove fladbrød med falafler	Side 30
-----------------------------------	---------

Kartoffel

Spansk tortilla og råkostsalat	Side 45
--------------------------------------	---------

Rødbede

Fiskefrikadeller med rødbedecreme og rodfritter	Side 56
---	---------

Kål

Nudelsuppe med kål og andet grønt	Side 65
---	---------

Jordkok

Jordkokkesuppe med rugbrødscROUTONER og persilleolie	Side 73
--	---------

Græskar

Græskarsuppe og grove græskarkerne-grissini	Side 82
---	---------

Bønner

Mexicanske tacos med bønnecreme, syltet spidskål og bønnefritter	Side 92
--	---------

Asparges

Grøn aspargessuppe med spinat Side 104

Rabarber

Rabarber- og jordbærgrød med hasselnødder og skyr Side 111

Ærter

Grønne pandekager med mousse af røget makrel Side 116

Ærtedip Side 124

Tag børnene med i køkkenet

Børn kan mere i køkkenet, end vi forældre nogle gange tror og giver dem lov til. Giver vi dem tid til at lære, kan de være en stor hjælp, og det bliver ekstra hyggeligt at gå i køkkenet sammen. Det gør børnene stolte og mere madmodige. Det betyder, at de tør smage på mad, de ikke kender.

Her finder du eksempler på, hvad børn selv kan i køkkenet, og hvad de kan, når vi hjælper til.

Det kan børn i køkkenet:

- Røre sammen, fx en creme.
- Ælte, fx en dej eller en fars.
- Skrubbe eller skrælle, fx gulerødder og kartofler.
- Marinere med hænderne, fx ved at blande rodfrugter med olie og krydderier.
- Pensle, fx rugbrødsstænger med olie.
- Klippe krydderurter i et glas.
- Rive frugt og grønt, fx æbler og gulerødder til råkost.
- Plukke krydderurter, fx blade fra persille og koriander.
- Slå æg ud.
- Anrette maden flot.

Det kan små børn med støtte fra forældre:

- Måle mængder af.
- Smage maden til.
- Hakke groft.
- Presse hvidløg med en hvidløgspresser.
- Røre i en varm gryde.
- Blende med en stavblender.
- Rulle dej ud med en kagerulle.

Det kan store børn med støtte fra forældre:

- Styre komfuret.
- Styre ovnen.
- Skære hårde grøntsager ud.
- Skære fint.

Sjovt med køkkentricks

Vi har samlet de bedste køkkentricks, vi kender. Tricks, der både kan gøre det sjovere og nemmere at lave mad:

Undgå et rutsjende skærebræt

Læg et fugtigt stykke køkkenrulle eller en ren våd klud under skærebrættet – så ligger det stille og er sikkert at arbejde på.

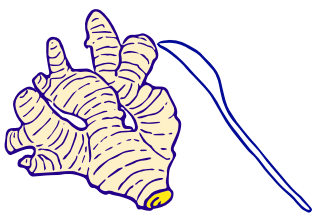
Giv dit barn en stor kniv

Det er nemmere og mere sikkert for dit barn at styre en stor kniv end en lille kniv. En sikker hakketeknik er, når dit barn holder godt fat om knivskaftet og lægger en flad hånd på det øvre knivblad. Så kan dit barn hakke grøntsager groft. Vi forældre kan holde godt øje og hjælpe til.



Hold styr på rullende grøntsager

Gulerødder, kartofler og rødbeder driller på skærebrættet, fordi de ruller. Hvis du skærer en lille side af den rullende grøntsag, bliver det meget nemmere for dit barn at hakke eller skære den i mindre stykker.

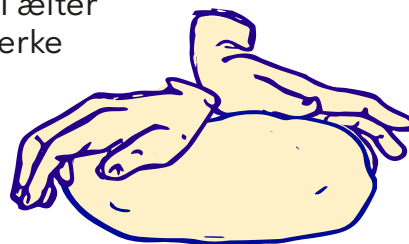


Skræl ingefær med en teske

Brug en teske til at skrælle ingefær med. Det er meget nemmere end at gøre det med en skræller.

Ælt med hænderne

Prøv at bruge hænderne frem for en røremaskine, når I ælter en dej eller rører en fars. Det er sjovt for børnene at mærke dejen eller farsen.





Knæk skralden af et hvidløgsfed

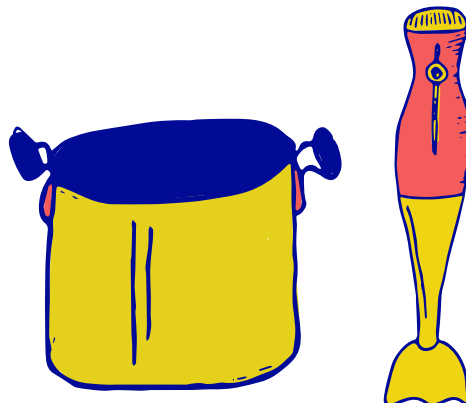
Brug håndroden eller den flade del af en kniv og tryk hårdt ned på hvidløgsfeddet. Skær enden af med en kniv. Så er skralden nem at få af.

Brug en biospand

I kan samle jeres madaffald i en biospand, fx skræller fra grøntsager, knogler fra kød og fisk, æggeskaller og brugt køkkenrulle. På et bioanlæg bliver madaffaldet omdannet til enten biogas eller kompost.

Stavblend sikkert

Mange børn synes, at det er sjovt at bruge en stavblender. Blender I noget varmt, så flyt gryden fra varmen på komfuret og ned i vasken. Hold stavblenderen helt ned i gryden med strakt arm. Hold hovedet væk fra gryden, blend løs og stop. Flyt stavblenderen til et nyt sted i gryden og blend igen. Fortsæt, til alt er blendet.



Smag maden til

Børn er gode til at smage mad til. Tal sammen om, hvad maden smager af, og hvad der mangler.



Fjern nemt æggeskaller

Når vi taber æggeskaller ned i en skål, kan de være drilske at fiske op. Taber du en æggeskal, så dup en finger med vand og brug den til at fiske æggeskallen op med.

Mindsk madspild

I Danmark smider vi 700.000 ton mad ud om året, som kunne være blevet spist. Når I skal forklare dette til jeres børn, kan I fx sige, at det svarer til vægten af ca. 117.000 afrikanske elefanter. Vi smider mest ud af frugter og grøntsager. Madspild er dyrt og skader klimaet. I dette opskriftshæfte er der fokus på 11 grøntsager, der vokser i Danmark. Før hver opskrift kan I læse om, hvordan I kan bruge grøntsagerne på andre måder for at mindske madspild.

Her er der også nogle gode råd til, hvordan I kan mindske madspild:

Er jeres grøntsager trætte?

I kan sagtens spise grøntsager med revner og knopper. Hvis der er mug på grove grøntsager, kan I skære et stort stykke væk. Grøntsager med meget vand i, fx tomat og agurk, skal I smide ud. I skal heller ikke spise kartofler, der spirer eller er grønne.

Frys grøntsager ned

I kan sagtens fryse jeres grøntsager ned. Kog grøntsagerne i 10 sekunder, inden I lægger dem i fryseren. Så kan I bruge dem på et senere tidspunkt. Løg og rabarber kan I fryse både som rå eller tilberedte. Kogte kartofler kan I fryse ned og bruge i en grøntsagssuppe, som mos eller som brasekartofler.

Alverdens muligheder

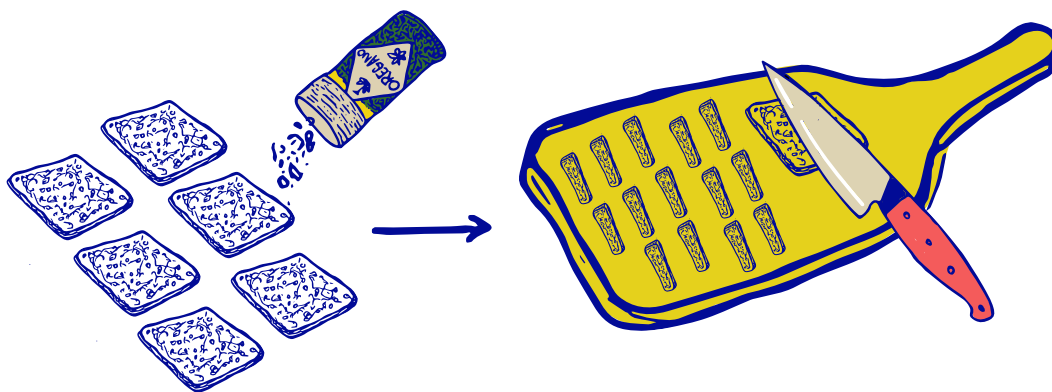
Tænk på, hvad I kan bruge jeres rester af grøntsager til. Brug dem fx i æggeretter, farsretter, supper, risotto, tærter, sandwiches, ovnretter, pitabrød, fladbrød, på pizza, som mos eller rå i salater. Brug jeres fantasi. Nogle grøntsager er gode at sylte, fx kål, agurker og løg.

En hurtig sylteopskrift

1. Skær grøntsagen i mindre stykker og hæld dem i et rent sylteglas.
2. Varm 1 dl eddike, 1 dl sukker og 1 dl vand op i en gryde.
3. Køl lagen ned og hæld den over grøntsagerne.

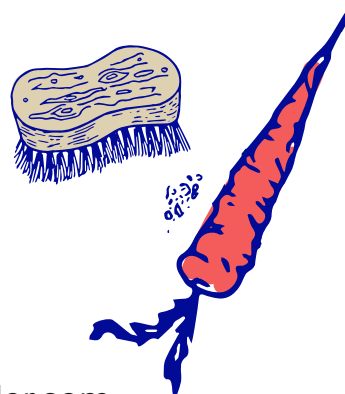
Har I tørt brød liggende?

Lav croutoner til suppe eller madpakken. Gør tørt brød lidt vådt og varm det op i ovnen. Så har I givet det nyt liv. I kan også smuldre brød ned i en dej og lave et nyt brød af det. Og I kan lave rugbrød til stænger, som I bager i ovnen. De er gode som snacks og i madpakken. Se opskriften på side 28.



Andre gode råd:

- Skrub grøntsager i stedet for at skrælle dem, fx gulerødder og kartofler.
- Køb kun den mad, I har behov for.
- Lav kun den mad, I kan spise – eller lav nok til, at I kan fryse den ned.
- Lav en madplan.
- Opbevar maden korrekt, fx opbevarer I bedst kartofler koldt og mørkt.
- Gem madrester og spis dem, fx som tilbehør til frokost eller som aftensmad dagen efter.
- Tjek datoen for holdbarhed – og brug sanserne. Lugt til, se på og smag, om en madvare kan bruges eller skal kasseres. Nogle madvarer kan I spise efter den holdbarhedsdato, der står på indpakningen, fx mælkeprodukter, konserver, mel og marmelade.
- Brug andre produkter, som I allerede har i jeres køkkenskab, til erstatning. For eksempel bulgur i stedet for ris, bønner i stedet for kikærter, yoghurt eller skyr i stedet for creme fraiche, løg i stedet for porrer og limesaft i stedet for citronsaft.

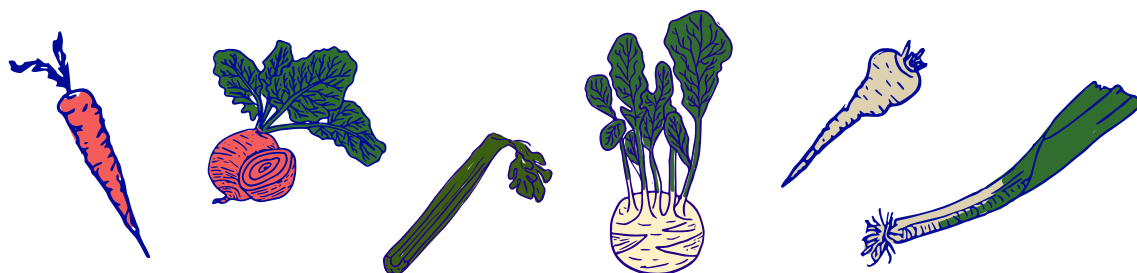


Boost jeres sundhed

Familiekøkkenets opskrifter er sammensat, så de både er fulde af smag og kan øge eller hjælpe jer med at vedligeholde jeres sundhed. I kan mindske risikoen for at udvikle livsstilssygdomme, hvis I spiser mange grøntsager, fuldkornsprodukter og fisk. Det gælder også, hvis I bruger olie i stedet for smør og spiser fedtfattige kød- og mælkeprodukter.

Spis mange grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter er spækket med vitaminer, mineraler og smag. Især hvis I køber dem, når de er i sæson. Det vil sige, når de bliver høstet og er klar til at blive spist. Grøntsager i sæson er billigere, mere modne og sundere. Og så dufter og smager de af mere end grøntsager uden for sæson. Se, hvornår grøntsager og frugter er i sæson på saeson-web.dk eller raavareguiden.dk.



I opskrifterne bruger vi mange grove grøntsager, fordi de indeholder mange kostfibre. Kostfibre mætter godt, så vi ikke bliver for hurtigt sultne og spiser for meget.

Spis mere fuldkorn

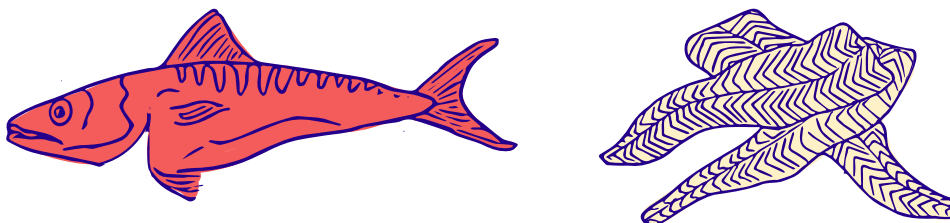
Fuldkornsprodukter indeholder mange vitaminer og mineraler. De indeholder også kostfibre, der mætter og holder maven godt i gang. I opskrifterne her bruger vi fx hvedemel, nudler og bulgur - alle med fuldkorn. Det orange fuldkornslogo, på madvarerne i supermarkedet, kan hjælpe jer med at vælge fuldkorn. Se logoet her: fuldkorn.dk.

Spis mindre kød - og flere grøntsager og bælgrugter

Hvis vi skærer ned for mængden af kød, gør vi både klimaet og vores sundhed en stor tjeneste. I opskrifterne her bruger vi mange grøntsager og bælgrugter, fx bønner.

Spis mere fisk

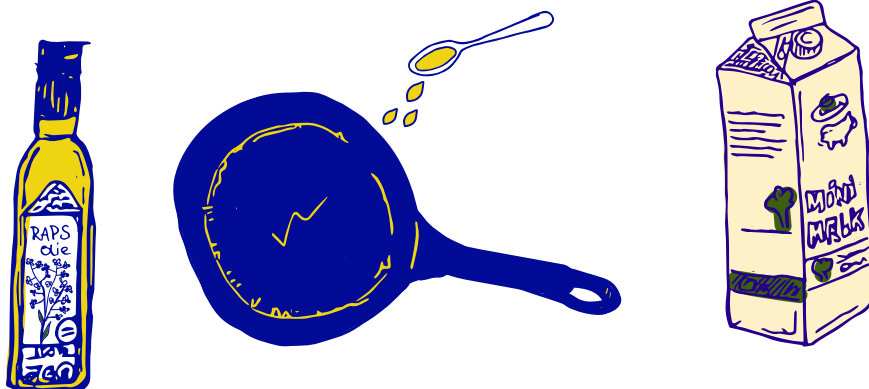
Fisk indeholder fiskeolie, vitamin D, selen og jod. Det er stoffer, som kroppen har brug for, men som er svære at få fra andre madvarer. Derfor bør vi spise fisk mindst to gange om ugen til aftensmad og flere gange om ugen til frokost. Al fisk kan spises, hvad enten den er frisk, har været frossen eller kommer fra en dåse. Vær opmærksom på, at børn under 3 år ikke bør spise store rovfisk (fx gedde, aborre og tun) og tun på dåse. Gravide, ammende og børn i alderen 3-14 år bør heller ikke spise store rovfisk og højst én dåse almindelig tun om ugen.



Spis mindre mættet fedt

Maden indeholder fedt, som er vigtig for vores krop, men vi skal ikke have for meget. Fedt indeholder forskellige fedtsyrer. En af dem hedder mættet fedt. Hvis vi spiser for meget af den, øger vi risikoen for livsstilssygdomme. Vi finder store mængder mættet fedt i mælk, ost, kød og smør. Derfor bruger vi i opskrifterne olie i stedet for smør og fedtfattige mælkeprodukter som minimælk, skyr og creme fraiche 6 %.

Når I bruger kød i jeres retter, så vælg det med mindst fedt i, fx kødfars med 4-7% fedt i stedet 10-12% fedt, og erstat eventuelt noget af jeres kød med fjerkræ eller fisk.

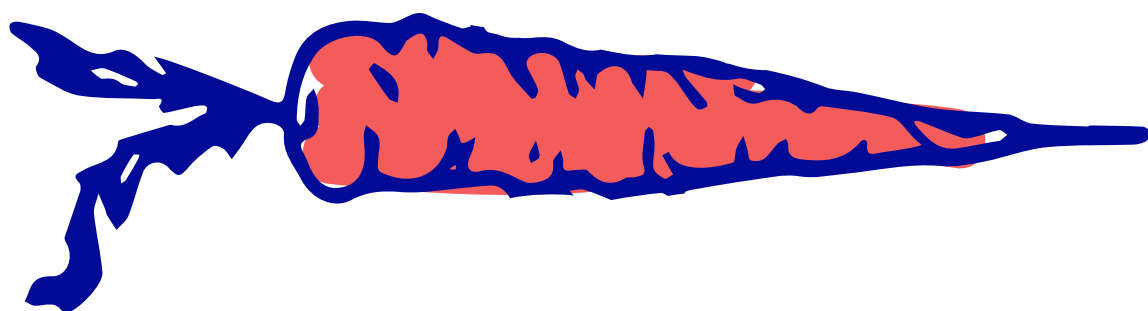


Vil I vide mere, så klik ind på altomkost.dk.



Mad med gulerod

Chili sin carne med gulerødder med grov bulgur og gulerodssalat



Guleroden er den grøntsag, vi spiser flest af i Danmark. Den kom til Danmark for mange år siden, hvor hollandske landmænd dyrkede den på Amager. Den blev derfor kaldt for Amagerrod.

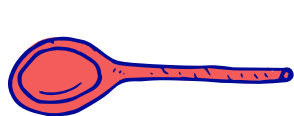
Gulerødder kan være orange, røde, hvide, lilla eller gule.
I kan købe dem hele året. Guleroden er i familie med pastinakken og persilleroden, som I også kan bruge i denne opskrift på chili sin carne.

Hvis I har for mange gulerødder tilbage, kan I fryse dem ned
(giv dem et kort opkog først) eller sylte dem.
I kan også bruge dem i supper, salater, stuvninger, brød, kager og
marmelade – eller som tilbehør til maden.

Hvis I køber gulerødder med top, kan I spise toppen, fx i en salat.
Er jeres gulerødder blevet slatne? Så sæt dem i et glas med iskoldt vand i
køleskabet – så bliver de sprøde igen.

Det skal I bruge

til chili sin carne med gulerødder



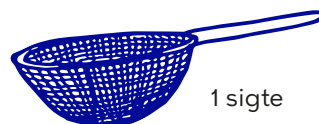
1 grydeske



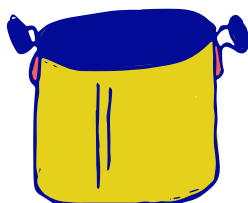
1 spiseske



1 kasserolle



1 sigte



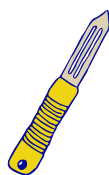
1 gryde



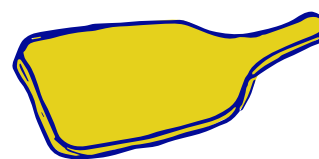
1 teske



1 grøntsagsskrubbe
eller 1 skræller



1 kokkekniv



1 skærebræt



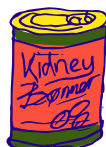
1 hvidløgspresser



3 dåser hakkede
tomater



3 rødløg



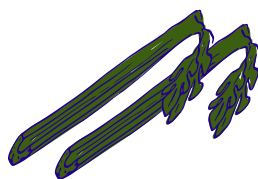
1 dåse kidneybønner



Oregano
(2 tsk.)



Spidskommen
(3 tsk.)



2 stængler
bladselleri



Olie
(3 spsk.)



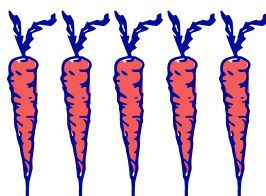
1 dåse majs
eller optøede majs
(140 gram)



20 gram mørk chokolade
(minimum 70 %)



Kanel
(2 tsk.)



5 gulerødder



4 fed hvidløg



Tomatpuré
(2 spsk.)



Brun farin
(½ spsk.)



Chiliflager
(½ tsk.)



Salt



Peber



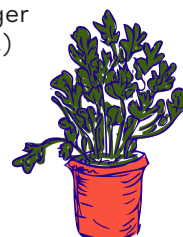
Skyr eller creme
fraiche 6 %
(topping)



Bulgur
(til 6 personer)



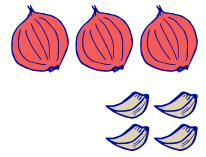
Lime
(til servering)



Frisk koriander
(topping)

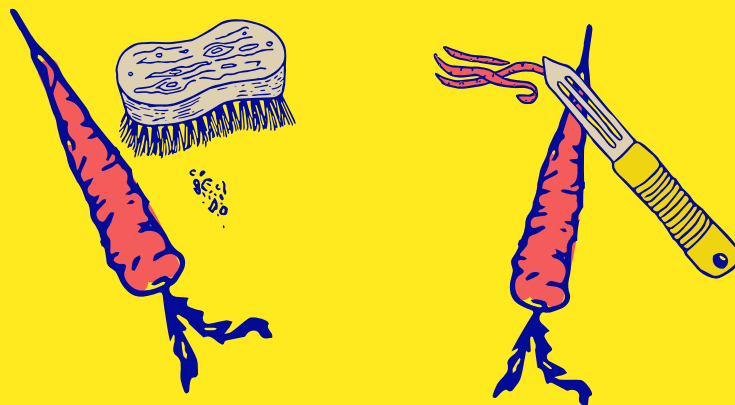
Skær 3 rødløg i fine tern.
Pres 4 fed hvidløg.

1



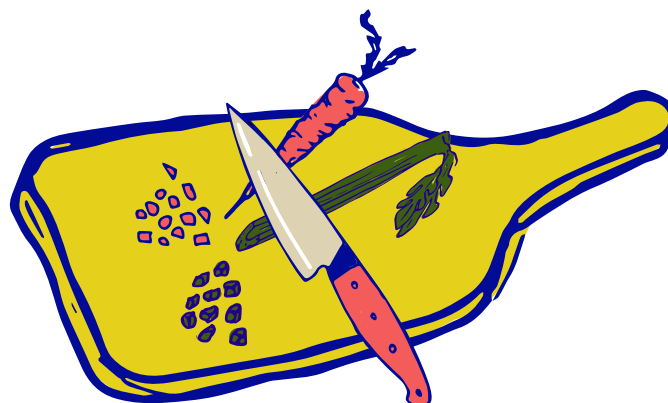
Skrub 5 gulerødder rene
eller skræl dem.

2



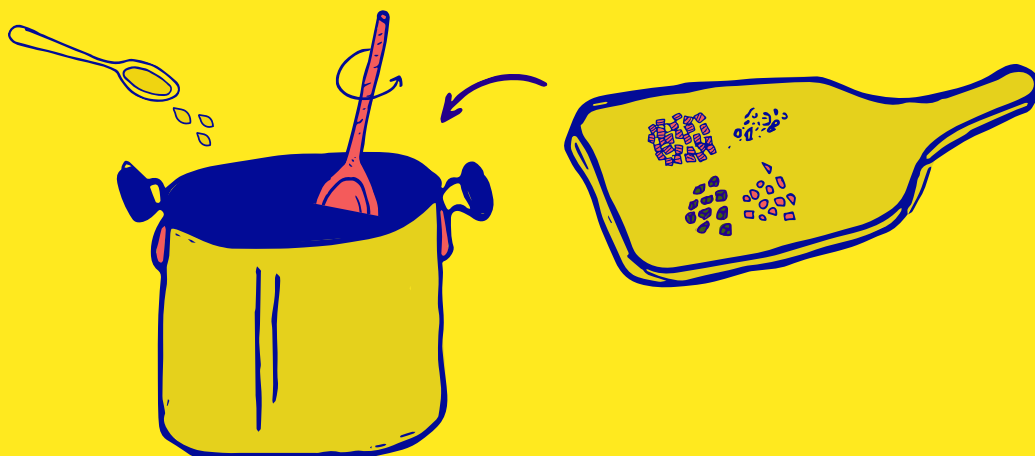
Skær de 5 gulerødder og
2 bladselleri i fine tern.

3



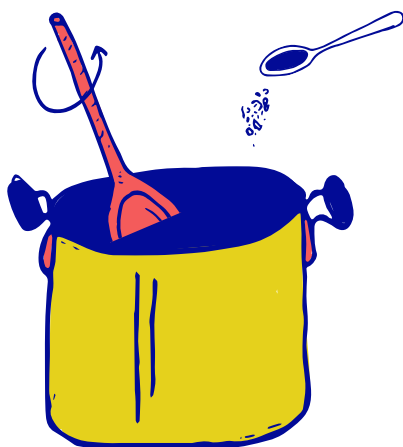
4

Varm 3 spsk. olie op i en gryde. Steg løg, hvidløg, gulerødder og bladselleri ved middel varme.



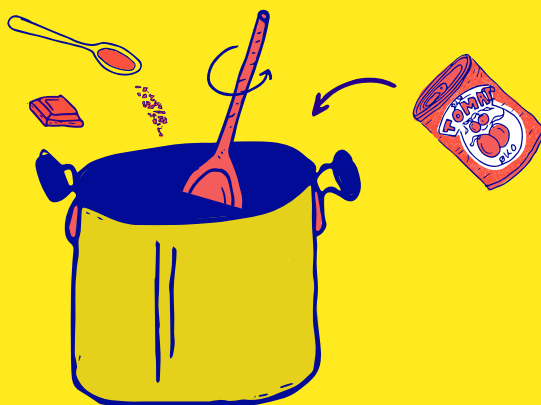
5

Tilsæt 2 tsk. oregano, 3 tsk. spidskommen, 2 tsk. kanel og ½ tsk. chiliflager. Steg i 2 minutter.



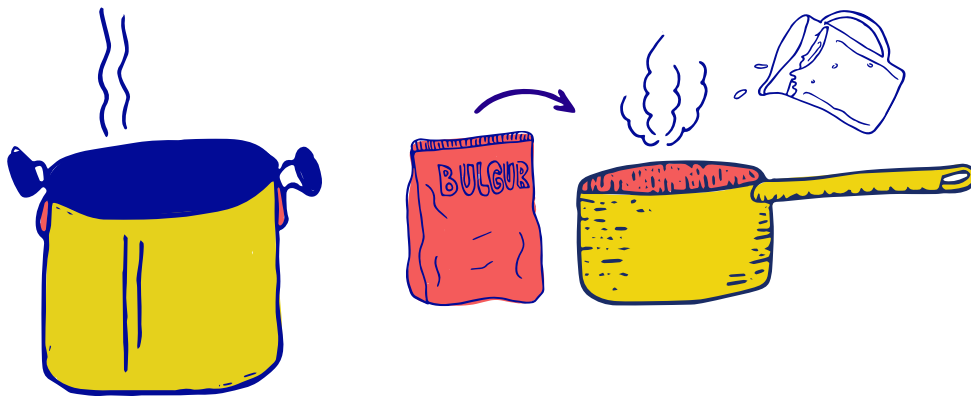
6

Tilsæt 2 spsk. tomatpuré, ½ spsk. brun farin, 20 gram mørk chokolade (minimum 70 %) og 3 dåser hakkede tomater.



Lad retten simre i mindst 20 minutter.
Sæt fuldkornsbulgur over at koge imens.

7



Hæld vandet fra 1 dåse kidneybønner og 1 lille dåse majs.
Hæld bønner og majs i gryden. Lad retten simre 5-10 minutter.

8

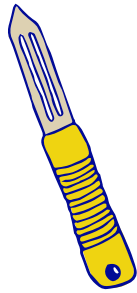


Smag jeres chili sin carne til med salt og peber. Servér med
fuldkornsbulgur, skyr, lime, frisk koriander og chiliflager.

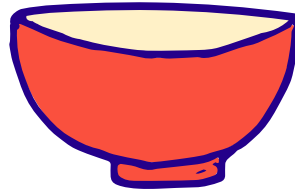
9



Det skal I bruge til gulerodssalat



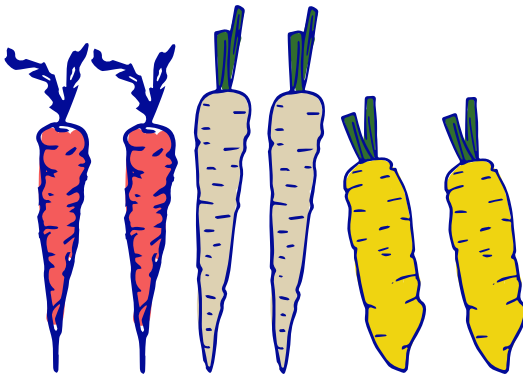
1 skræller



1 skål



1 teske



6 store gulerødder - gerne i forskellige farver
(eller 9 små gulerødder)



Frisk koriander



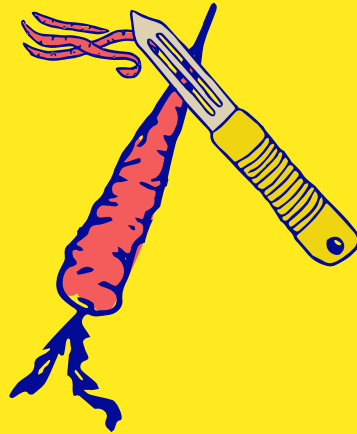
Chiliflager
(kan udelades)



Limesaft

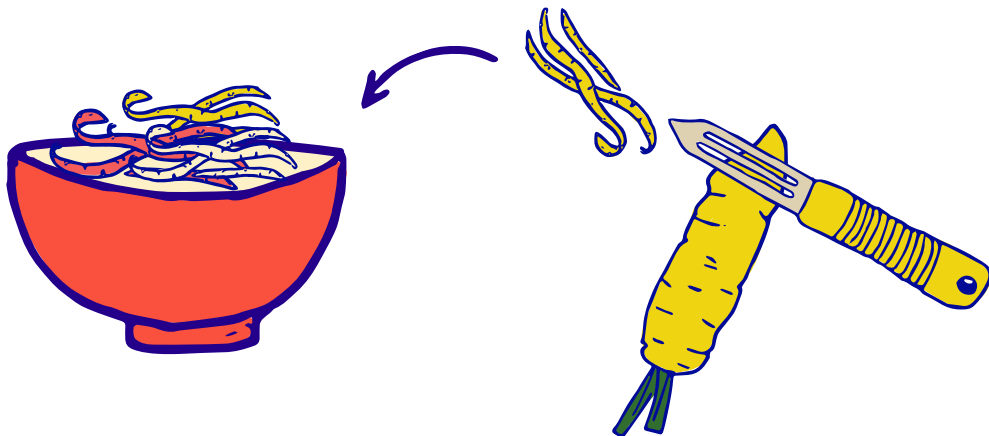
Skræl det yderste lag af
6 gulerødder. Kassér skrællerne.

1



Fortsæt med at skrælle lange bånd af hver gulerod, indtil du
ikke kan holde ved guleroden længere. Hæld strimlerne i en skål.

2



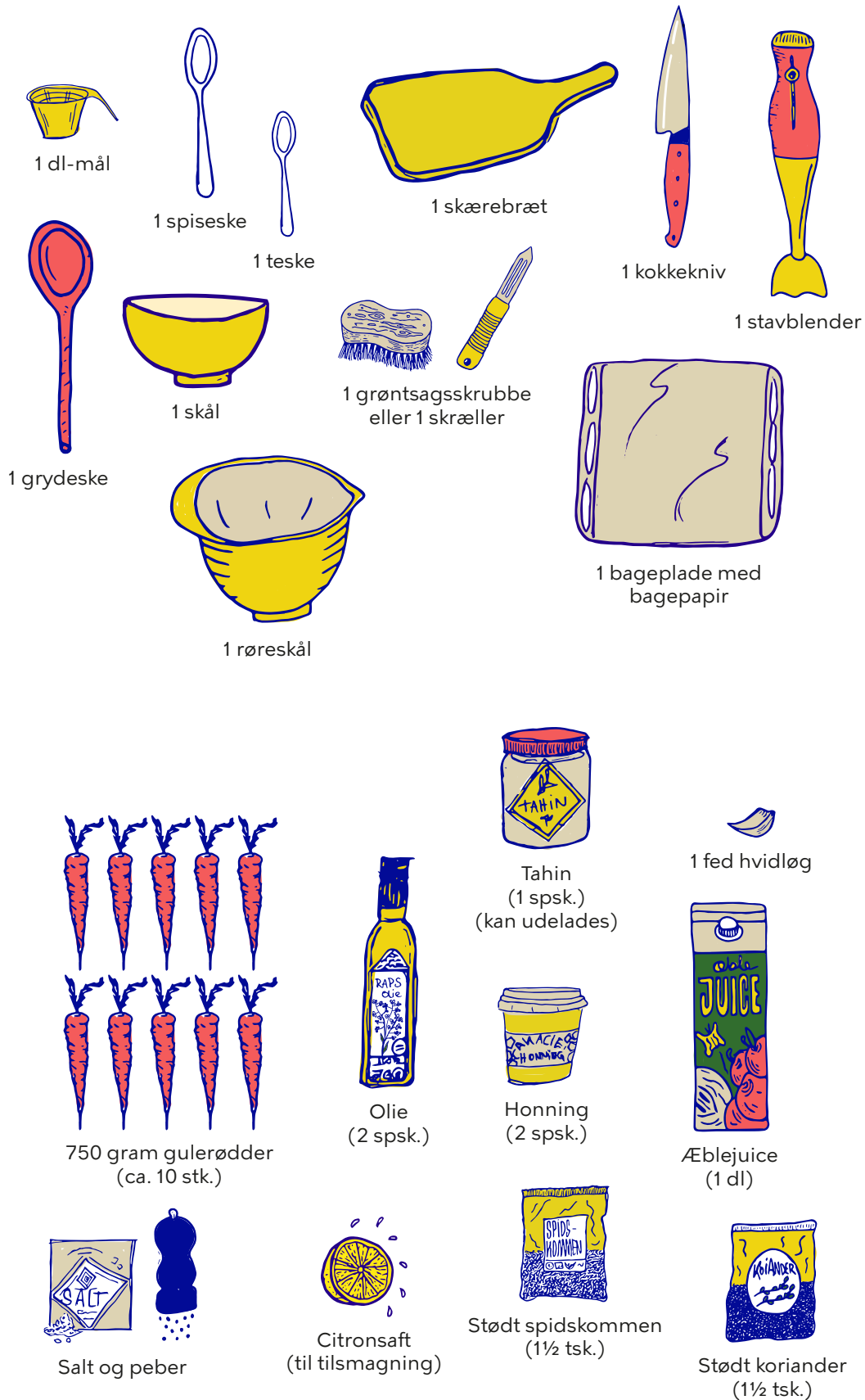
Pres lidt limesaft over gulerodsstrimlerne.
Vend korianderblade og evt. ½ tsk. chiliflager i.

3



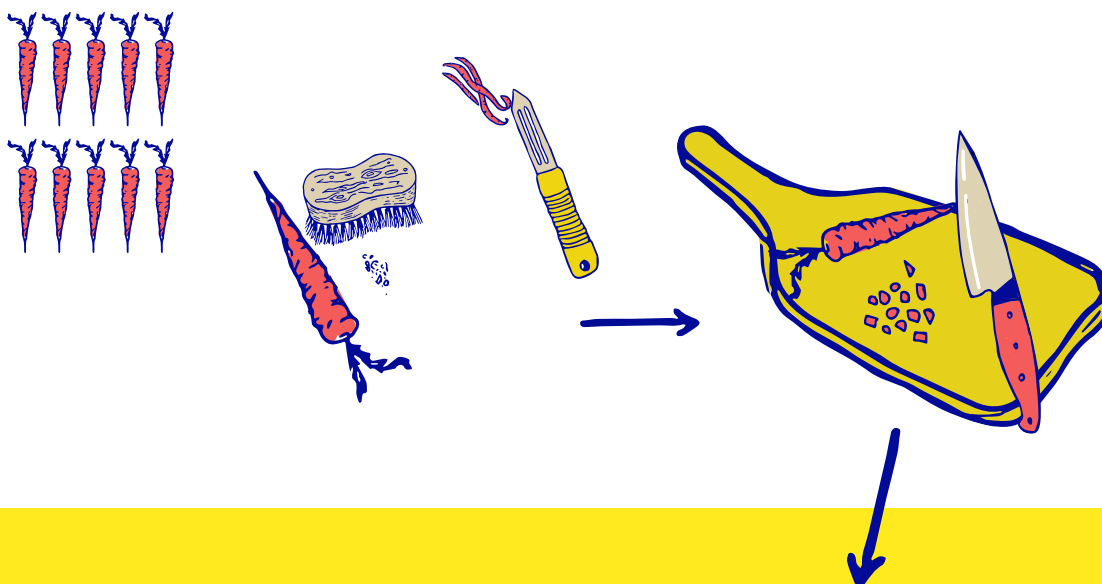


Det skal I bruge til gulerodsdip



1

Skrub eller skræl 750 gram gulerødder (ca. 10 stk.). Skær dem i små stykker.



2

Hæld gulerødsstykker, 2 spsk. olie og 2 spsk. honning i en skål.



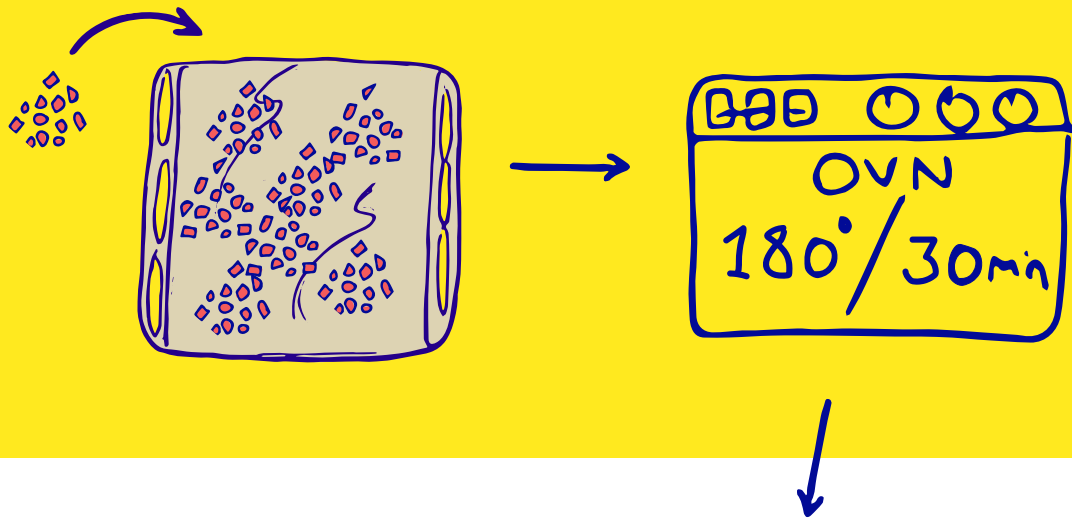
3

Tilsæt 1½ tsk. stødt spidskommen og 1½ tsk. stødt koriander.



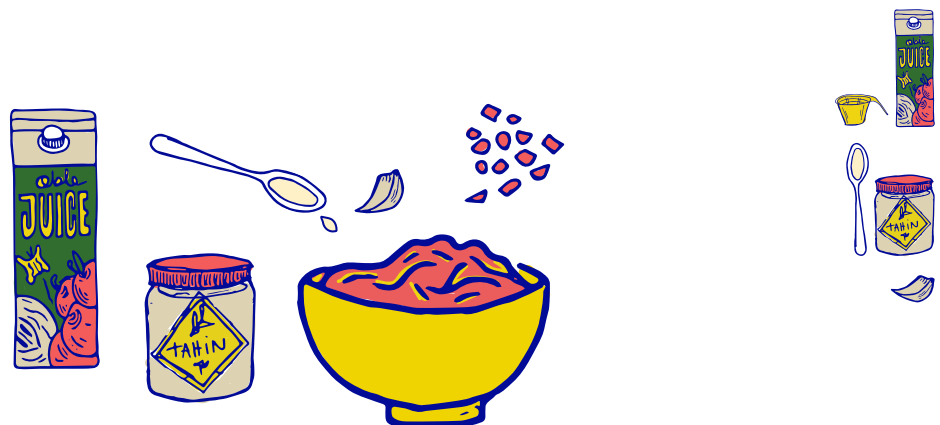
Fordel gulerødderne på en bageplade med bagepapir.
Bag gulerødderne ved 180 grader varmluft i 30 minutter.

4



Hæld de bagte gulerødder, 1 dl æblejuice, 1 spsk. tahin og 1 fed pillet hvidløg i en skål.

5

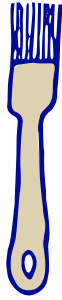


Blend blandingen med en stavblender.
Smag til med salt, peber og citron.

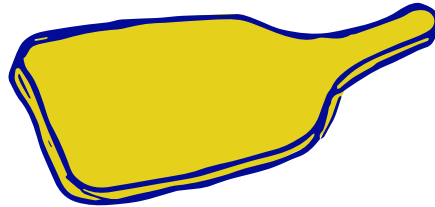
6



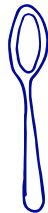
Det skal I bruge til rugbrødsstænger



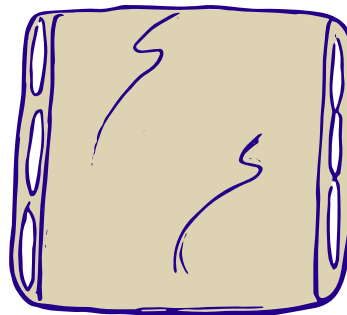
1 bagepensel



1 skærebræt



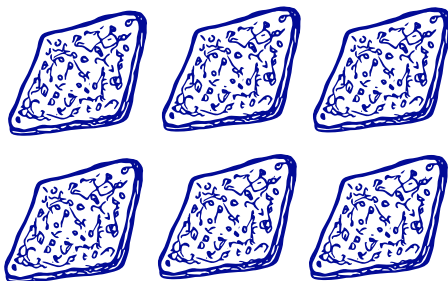
1 spiseske



1 bageplade med
bagepapir



1 kokkekniv



6 skiver rugbrød



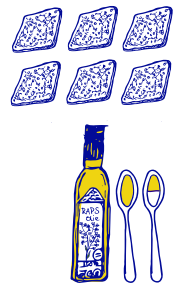
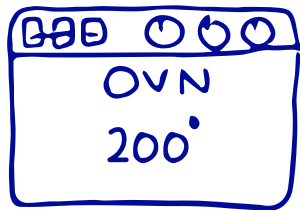
Olie
(1½ spsk.)



Oregano eller
et andet krydderi
(til drys)

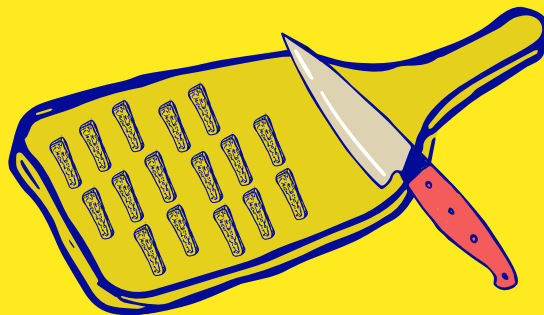
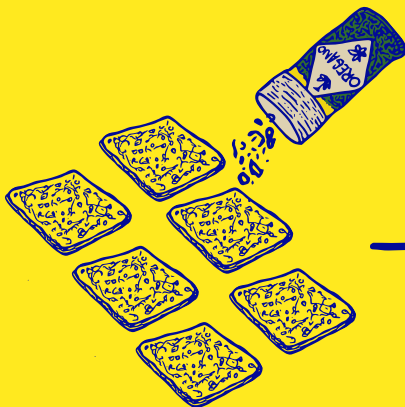
Tænd ovnen på 200 grader.
Pensl 6 skiver rugbrød med 1½ spsk. olie.

1



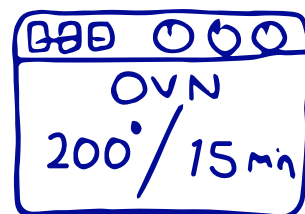
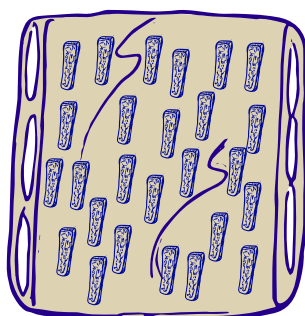
Drys et krydderi (fx oregano) over rugbrødsskiverne.
Skær dem i stænger (ca. 1 cm brede).

2



Bag rugbrødsstængerne i ovnen
i 15 minutter. Hold godt øje med dem.

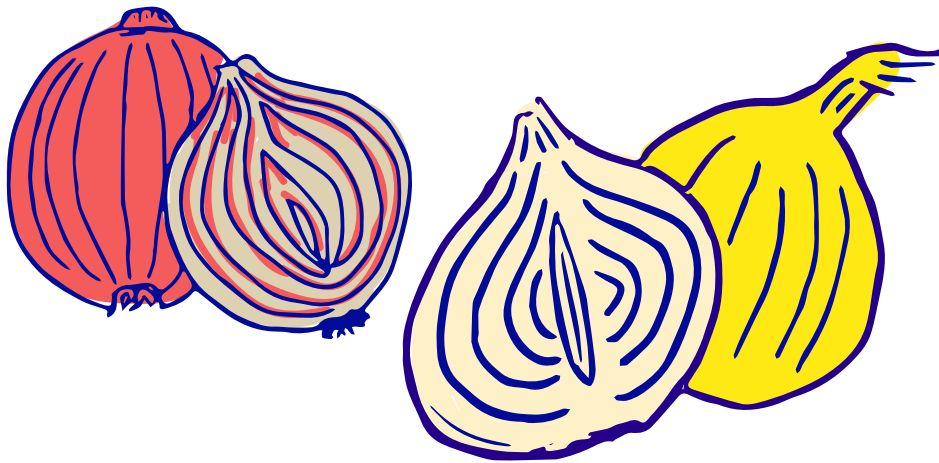
3





Mad med løg

Grove fladbrød med falafler og forskellige løgtoppings, råkost og myntecreme



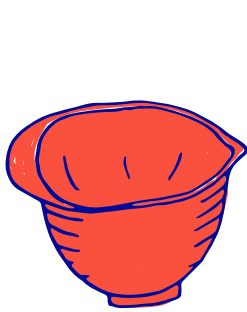
Nye løg er i sæson om sommeren, men vi kan få løg hele året rundt.
Det er en af de ældste grøntsager, vi kender.

Løgfamilien er stor og består af blandt andet zittauerløg, rødløg, forårsløg,
hvidløg, purløg, perleløg, skalotteløg og porre.

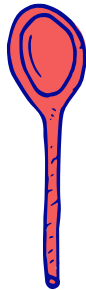
Løg kan smage meget forskelligt. Det kommer an på, hvordan vi bearbejder
dem. Rå løg kan være skarpe i smagen, syltede løg er søde og syrlige.
Ristede, stegte eller bagte løg har en sød smag. Det vil I opleve, når I prøver
at lave de forskellige løgtoppings i opskrifterne her.
I behøver ikke at lave dem alle, hvis I har en travl dag.

Løg er den grøntsag, der indgår i flest retter. Så, hvis I har for mange løg
tilbage, kan I bruge dem i fx gryderetter, tærter og farsretter.
I kan også sylte dem og lave marmelade af dem. Løg kan fryses, og I
behøver ikke at give dem et opkog først.

Det skal I bruge til grove fladbrød



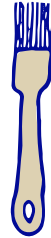
1 røreskål



1 grydeske



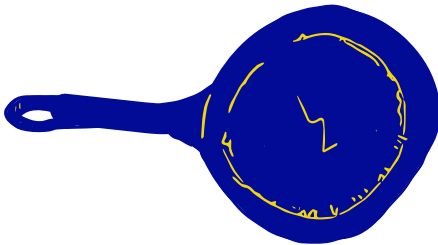
1 teske



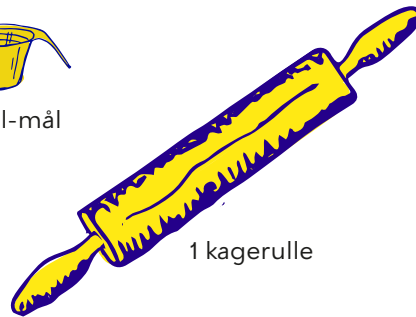
1 bagepensel



1 dl-mål



1 pande



1 kagerulle



Gær
(25 gram)



Vand
(3 dl)



Salt
(2 tsk.)



Hvedemel
(4 dl)



Fuldkornshvedemel
(4 dl)



Olie
(lidt til pensling)

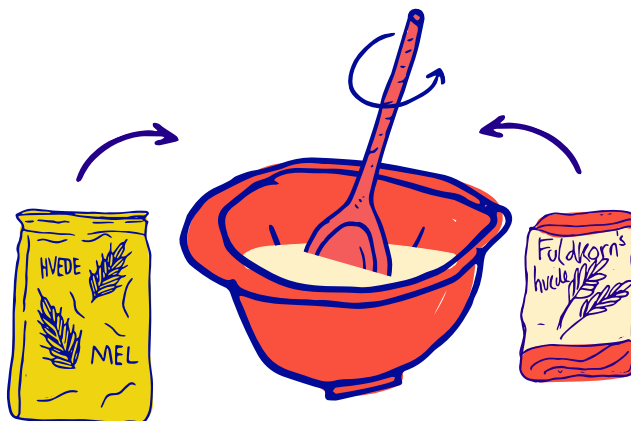
Hæld 3 dl lunkent vand i en skål.
Opløs 25 gram gær i vandet.

1



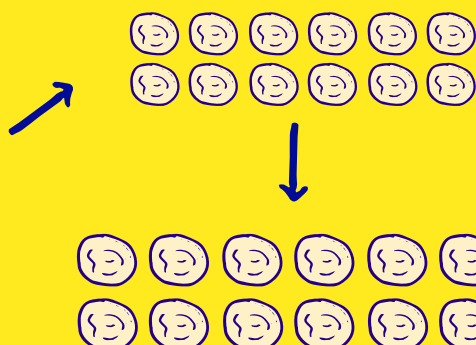
Rør 4 dl hvedemel og 4 dl fuldkornshvedemel i skålen.
Rør godt rundt. Tilsæt mere mel, hvis dejen er for våd.

2



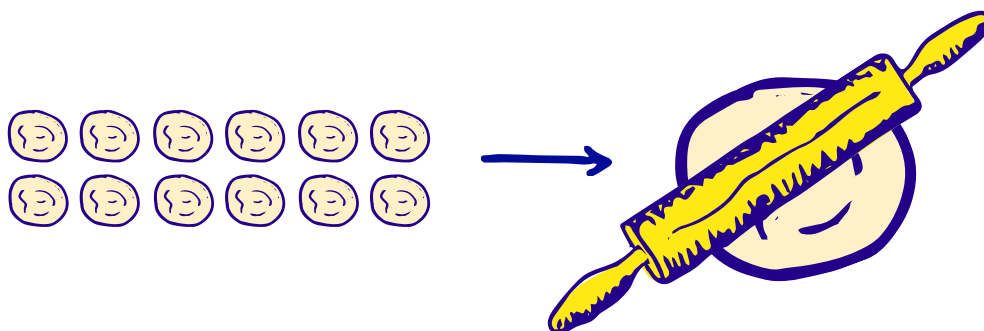
Ælt 2 tsk. salt i dejen. Ælt dejen grundigt, til I kan strække den.
Tril dejen til 12 kugler. Lad kuglerne hæve ½ time.

3



4

Spred lidt mel ud på bordet.
Rul hver dejkugle meget tyndt ud.



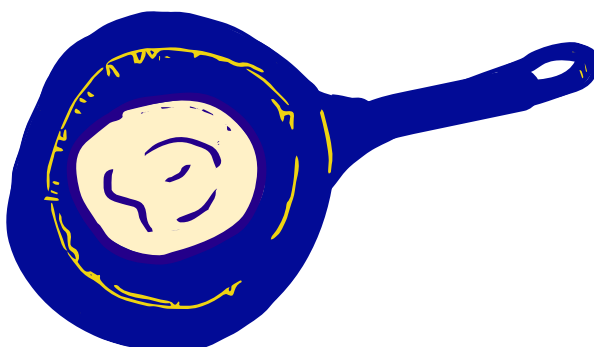
5

Pensl hvert fladbrød
med lidt olie.

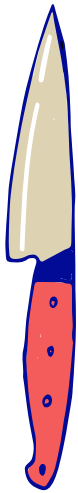


6

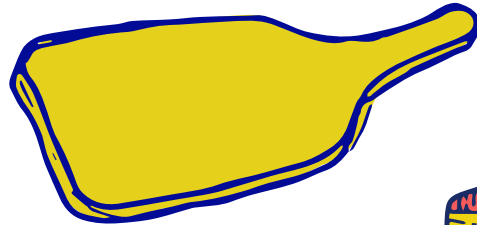
Bag fladbrødene på en pande ved høj varme,
ca. ½ minut på hver side, og til de har fået lidt farve.



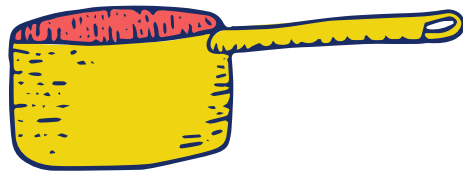
Det skal I bruge til syltede rødløg (1 sylteglas)



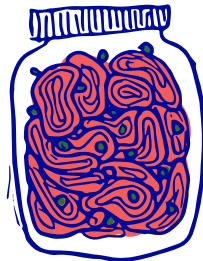
1 kokkekniv



1 skærebræt



1 kasserolle



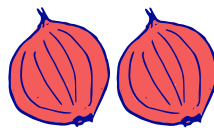
1 sylteglas



1 dl-mål



Eddike, fx æbleeddike
(2 dl)



2 rødløg



Vand
(2 dl)



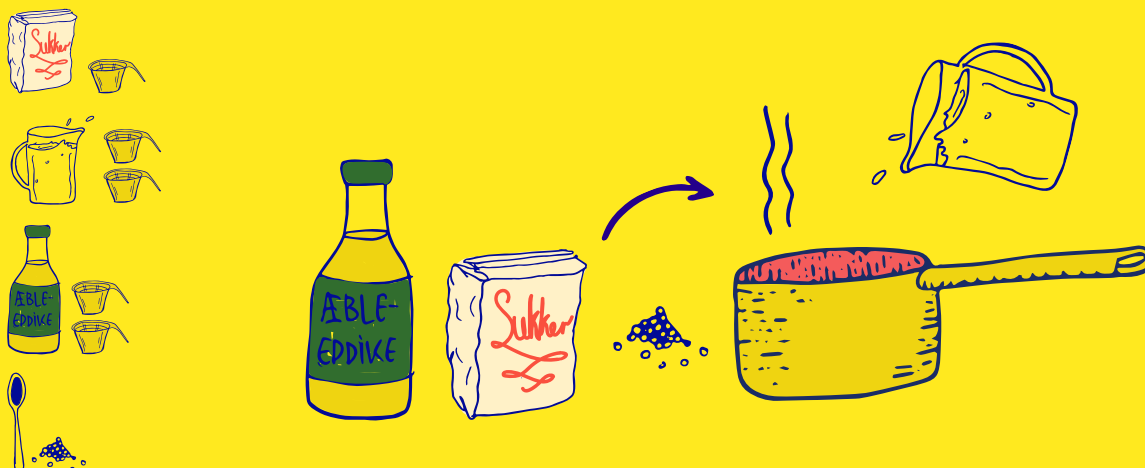
Sukker
(1 dl)



Peberkorn
(1 ts.)

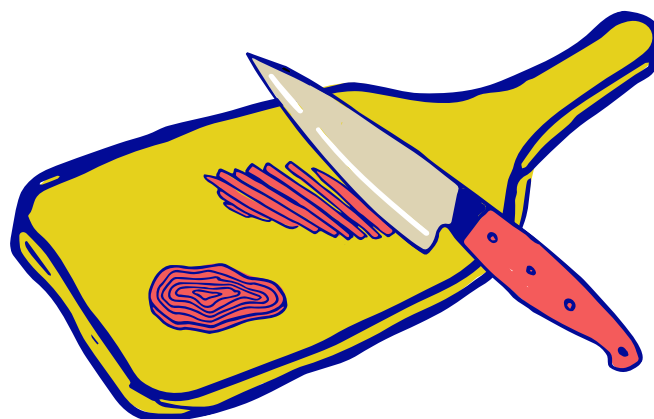
1

Hæld 1 dl sukker, 2 dl vand, 2 dl eddike og 1 tsk. peberkorn i en kasserolle. Varm lagen op, til sukkeret er smeltet. Sluk for varmen og køl lagen ned.



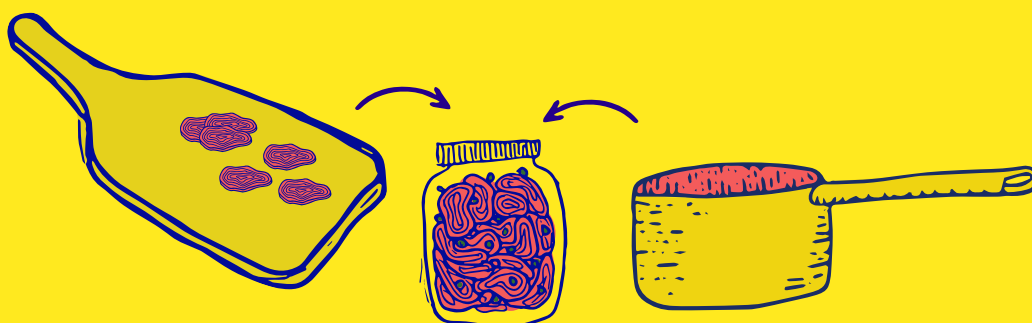
2

Skær 2 rødløg i tynde skiver.



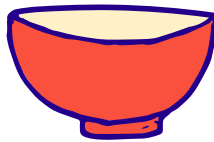
3

Hæld løgskiver og afkølet lage i et sylteglas. Sæt glasset på køl.



Det skal I bruge

til ristede løg og rå hakkede rødløg



1 røreskål



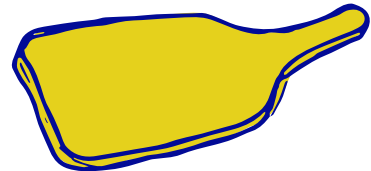
1 kokkekniv



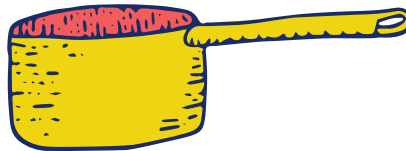
1 dl-mål



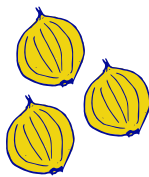
1 grydeske



1 skærebræt



1 kasserolle



3 løg



Hvedemel
(1 dl)



Olie
(3 dl)



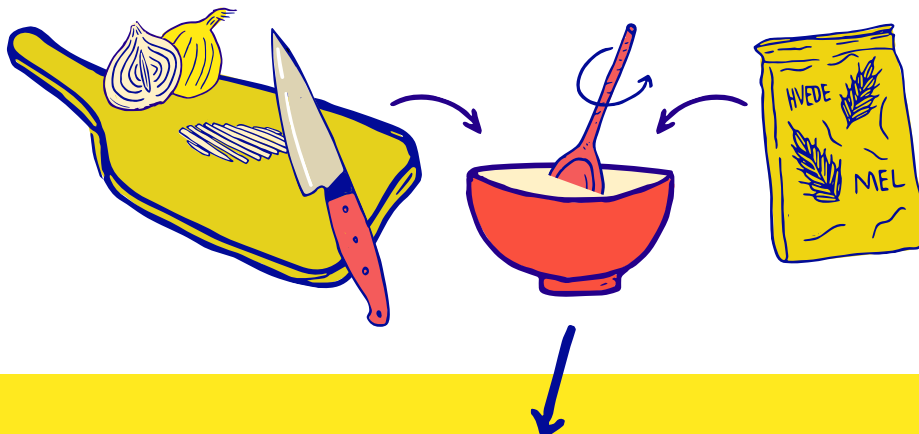
Salt



2 rødløg
(til hakkede rå løg)

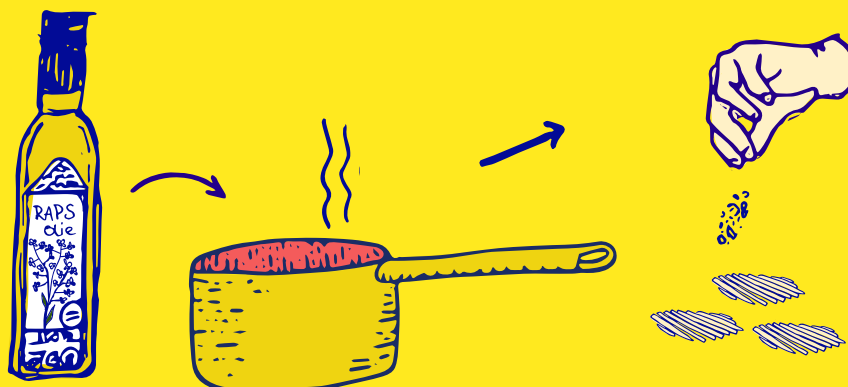
1

Ristede løg: Skær 3 gule løg i tynde skiver. Bland dem med 1 dl hvedemel i en skål.



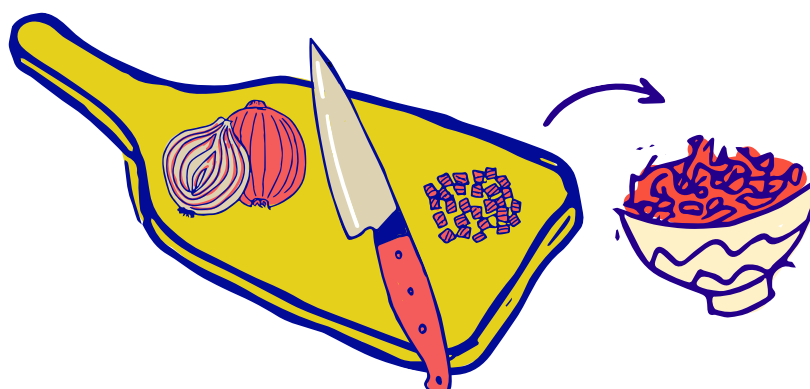
2

Varm 3 dl olie op i en kasserolle. Steg løgskiverne brune i olien. Læg dem på et stykke køkkenrulle. Drys med lidt salt.

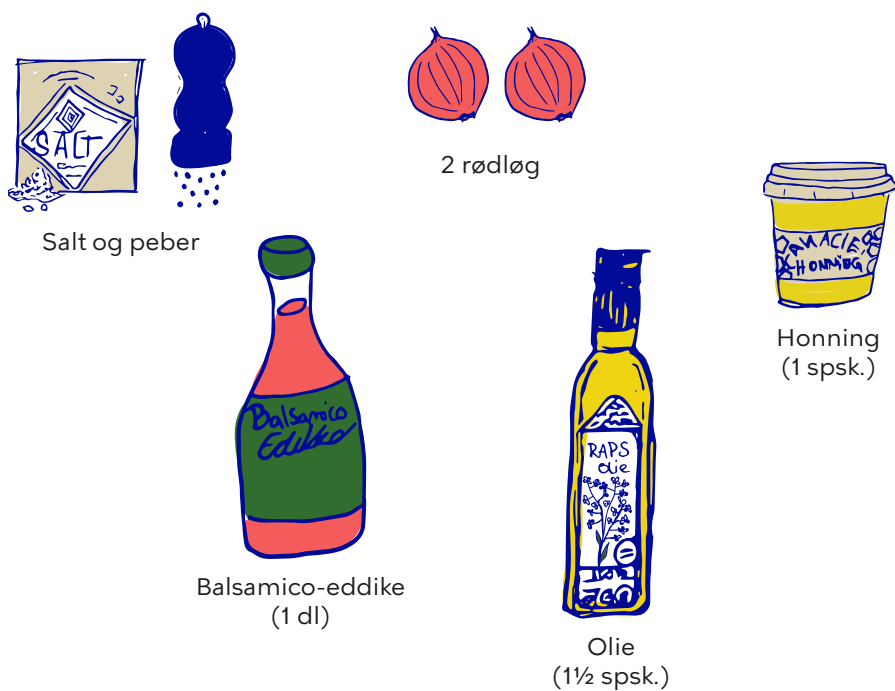
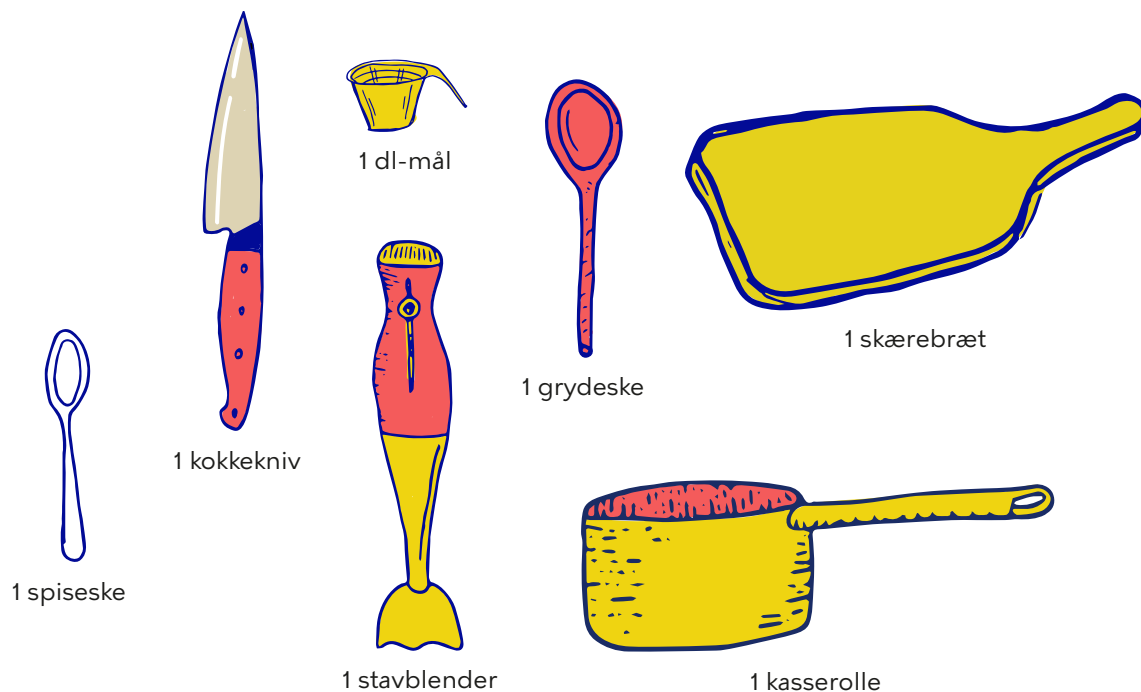


3

Hakkede rå rødløg: Skær 2 rødløg i fine tern. Hæld dem i en skål.



Det skal I bruge til løgmarmelade



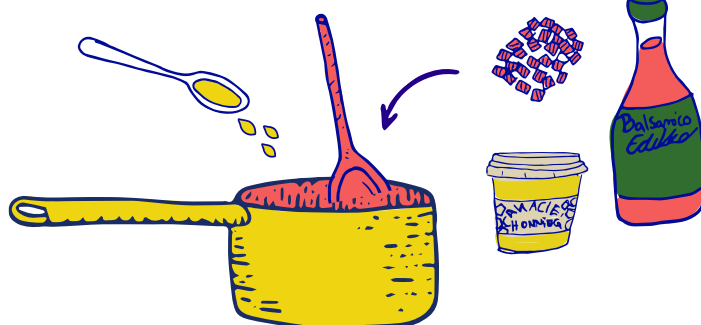
1

Hak 2 rødløg groft.



2

Varm 1½ spsk. olie op i en kasserolle. Tilsæt løg, 1 dl balsamico-eddike og 1 spsk. honning. Lad det simre i ca. 10 minutter.



3

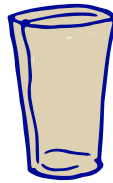
Blend løgmarmeladen. Tilsæt vand, hvis den er for tyk. Smag til med salt og peber.



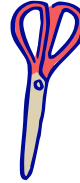
Det skal I bruge til råkost og falafler



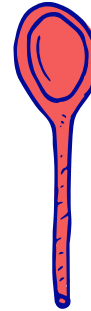
1 grøntsagsskrubbe
eller 1 skræller



1 glas



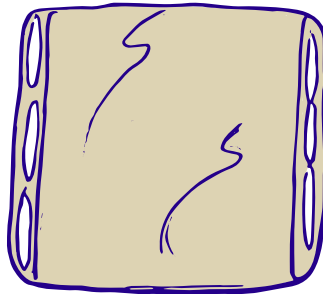
1 saks



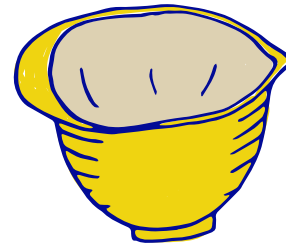
1 grydeske



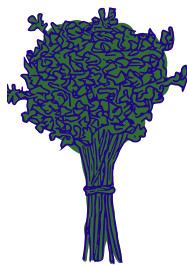
1 rivejern



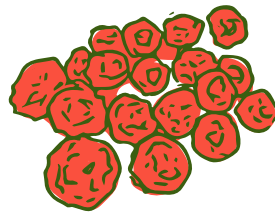
1 bageplade
med bagepapir



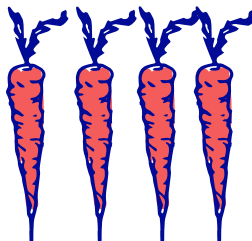
1 røreskål



½-1 bundt
persille



Købte falafler
(til 6 personer)



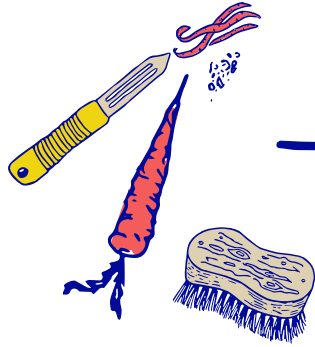
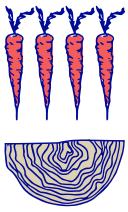
4 gulerødder



⅓ hvidkål
(eller ½ spidskål)

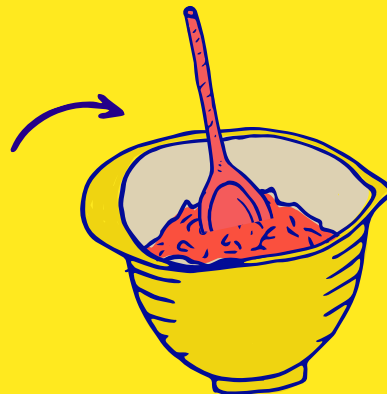
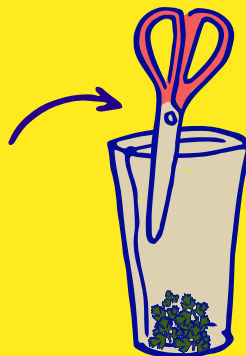
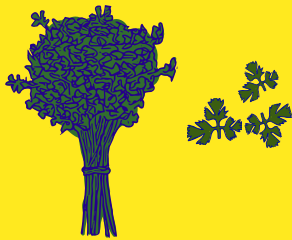
1

Råkost: Skrub eller skræl 4 gulerødder. Riv dem og 1/5 hvidkål på et rivejern. Hæld det i en skål.



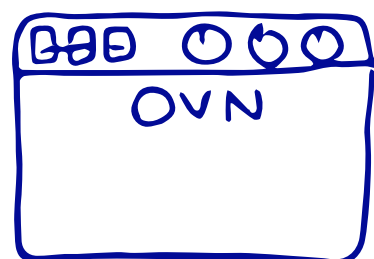
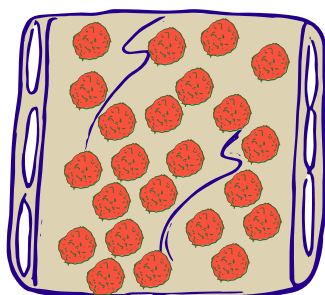
2

Pluk bladene af 1/2-1 bundt persille. Klip eller hak persillen. Rør den sammen med de revne gulerødder og hvidkål.

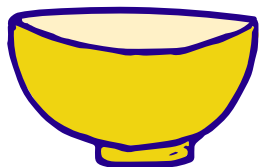


3

Falafler: Læg jeres falafler på en bageplade. Varm dem op i ovnen (se tid og temperatur på pakken).



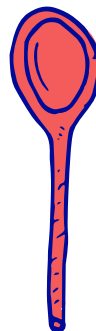
Det skal I bruge til myntedip



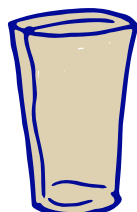
1 lille skål



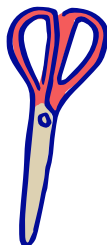
1 dl-mål



1 grydeske



1 glas



1 saks



5 stilke mynte



Citronsaft



Skyr eller creme
fraiche 6 %
(3 dl)



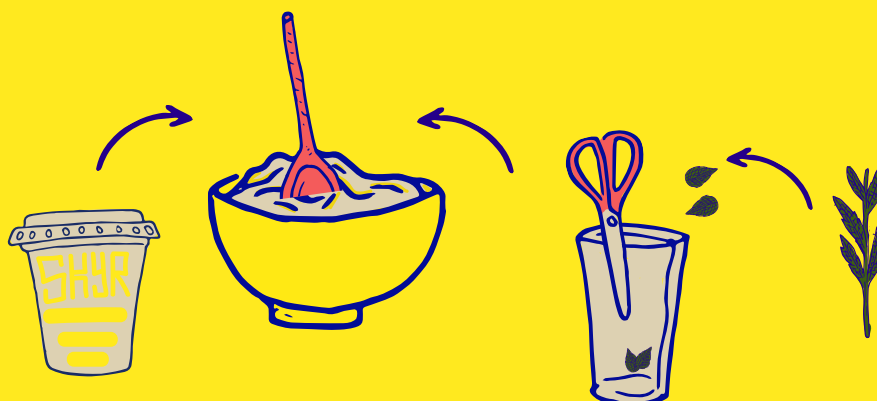
Stødt spidskommen
(til tilsmagning)



Salt og peber

1

Hæld 3 dl skyr i en skål. Klip bladene fra 5 stilke mynte i et glas eller hak dem fint med en kniv. Hæld det i skålen.



2

Smag til med spidskommen, citronsaft, salt og peber.



Nu kan I samle jeres fladbrød

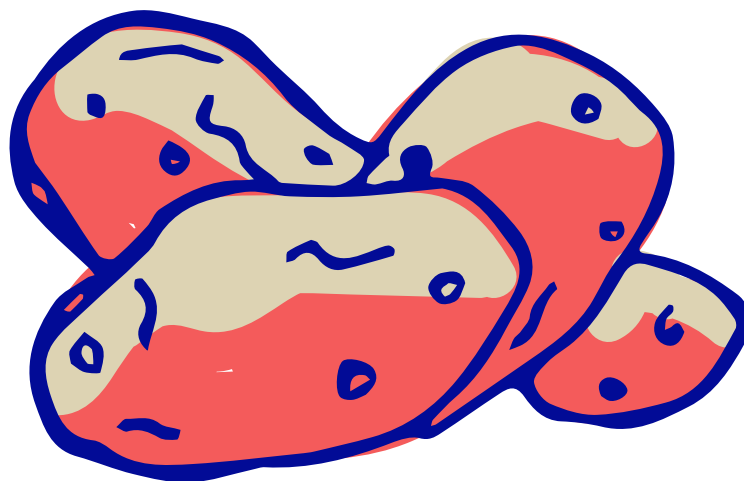
1. Smør jeres fladbrød med myntedressing.
2. Læg råkost ovenpå dressingen.
3. Læg falafler ovenpå råkosten.
4. Top med forskellige slags løgtoppings og smag, hvor forskelligt de smager.





Mad med kartoffel

Spansk tortilla og råkostsalat



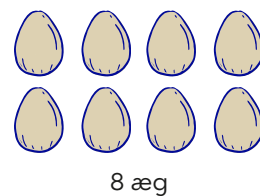
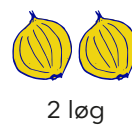
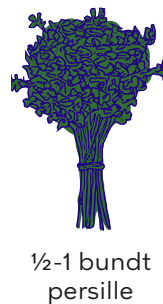
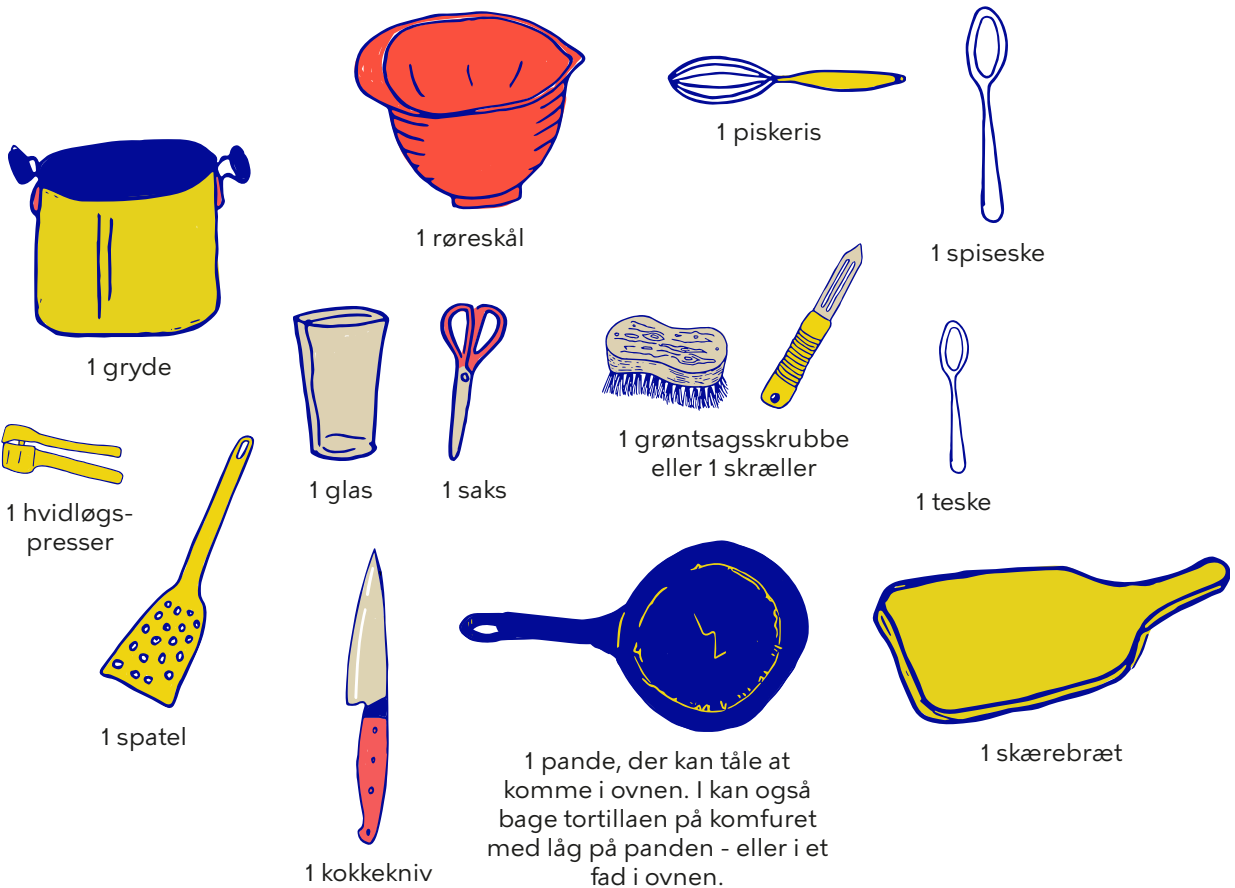
Kartofflen er en rod, der er spækket med vitamin C – især, hvis I spiser skrællen. Gør I det, får I også mere smag for pengene og mindsker madspild.

Nye kartofler er i sæson fra maj/juni til august, men vi kan få dem hele året rundt. Husk at opbevare kartofler mørkt og tørt. Så holder de sig længe. Bliver de grønne eller har spirer, så smid dem ud.

Hvis I har kartofler til overs på middagsbordet, kan I stege dem sprøde på panden og bruge dem, fx i en tortilla. I tortillaen kan I tilsætte grøntsager, I ellers ikke ville få brugt, fx broccoli, ærter eller asparges.

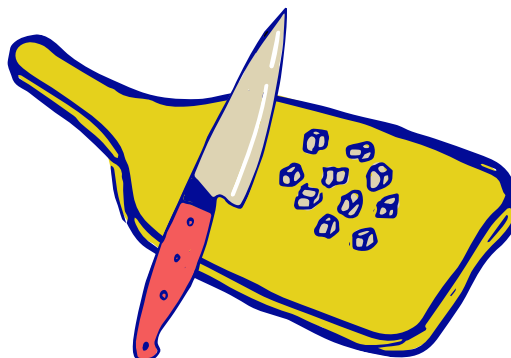
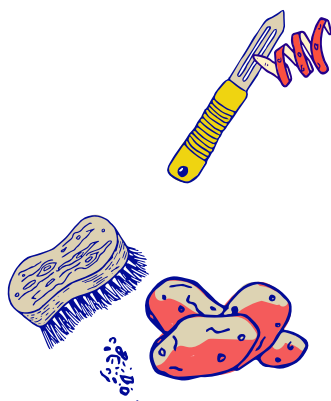
I kan også stege kartofler i ovnen, bruge dem i brøddej eller fryse dem ned, hvor de efter optøning bedst dur til mos.

Det skal I bruge til spansk tortilla



1

Skrub ½ kg kartofler rene eller skræl dem.
Skær dem i tern (2 x 2 cm).



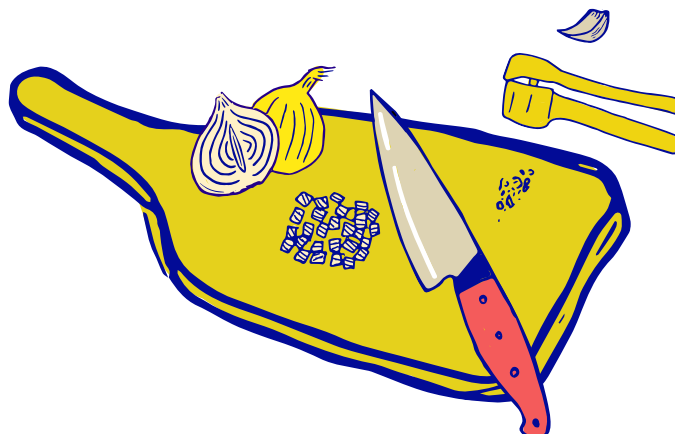
2

Kog kartoflerne let møre i vand med lidt salt.
De skal have lidt bid og ikke være gennemkogte.



3

Skær 2 løg i fine tern.
Pres 2 fed hvidløg med en hvidløgspresser.



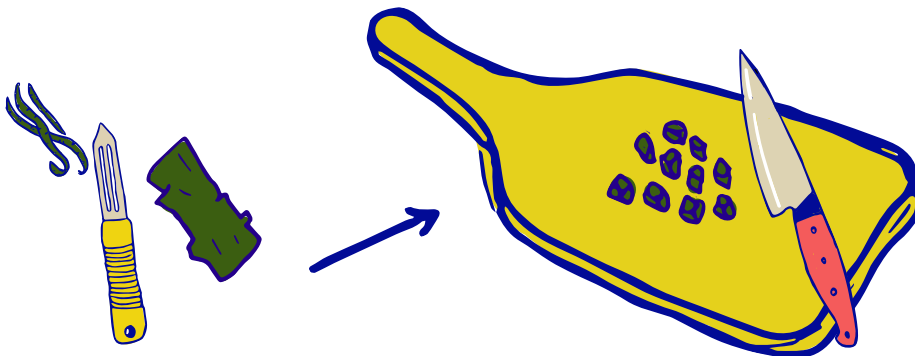
Skær små buketter af
½ broccoli.

4



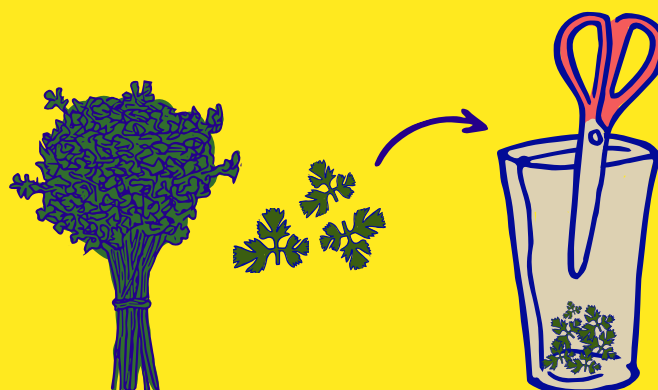
Skræl broccolistokken.
Skær den i små tern (1 x 1 cm).

5

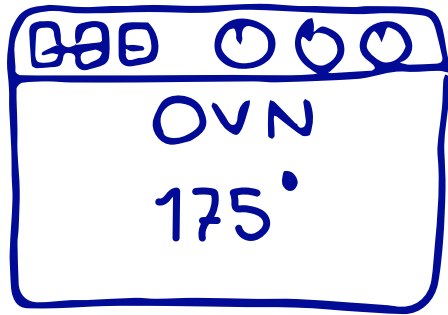


Pluk bladene af ½-1 bundt persille.
Klip bladene i et glas eller hak dem fint med en kniv.

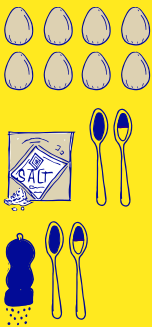
6



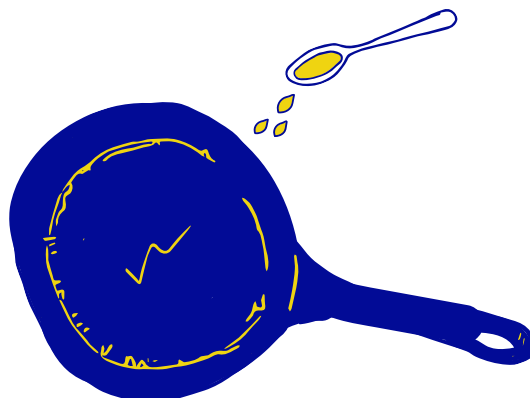
- 7 Tænd ovnen på 175 grader varmluft.



- 8 Slå 8 æg ud i en skål. Tilsæt 1½ tsk. salt og 1½ tsk. peber. Rør æggemassen godt sammen.

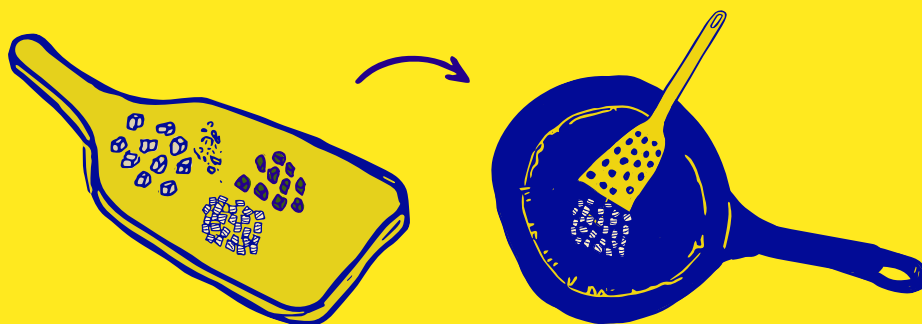


- 9 Varm 2 spsk. olie op på en pande.



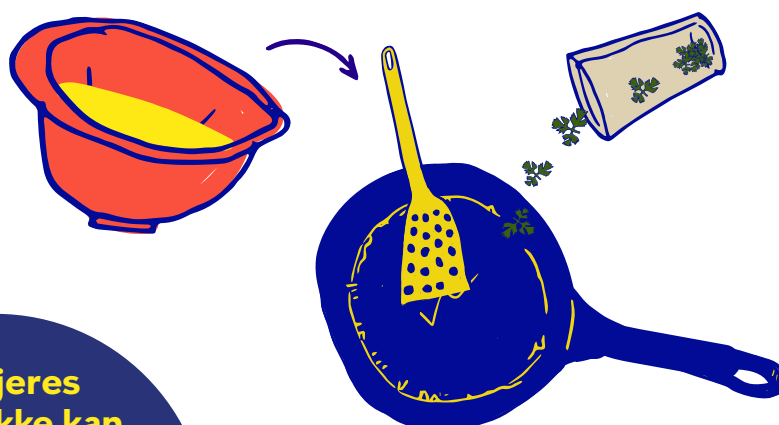
Steg løg og hvidløg bløde på panden.
Tilsæt kartoffel- og broccoliteren og steg dem i 2 minutter.

10



Tilsæt æggemassen.
Vend persillen her i.

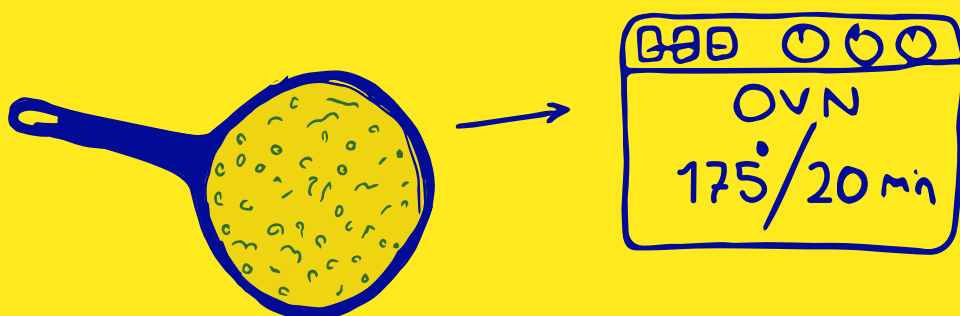
11



Hvis jeres
pande ikke kan
tåle at komme i
ovnen, så bag
tortillaen i et fad
eller på komfuret i
en pande med
låg.

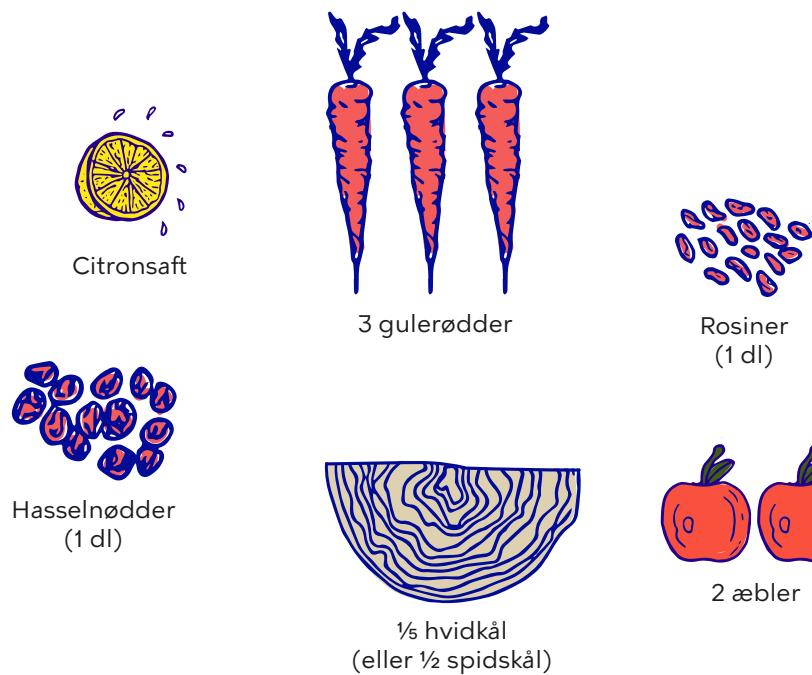
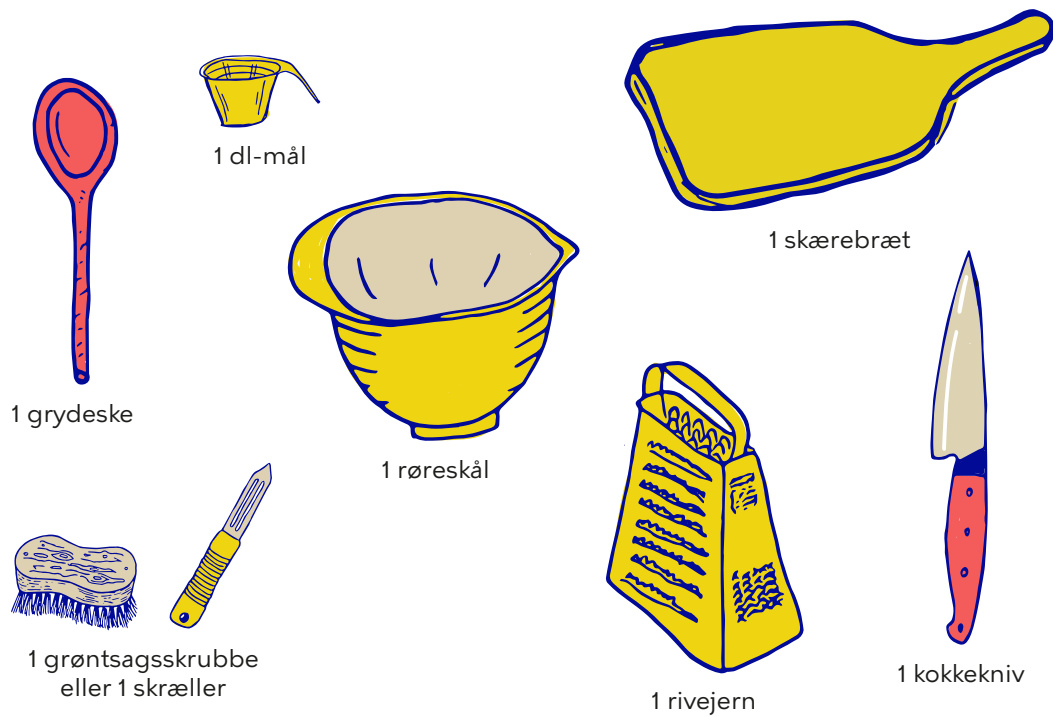
Bag tortillaen i ovnen
i ca. 20 minutter.

12



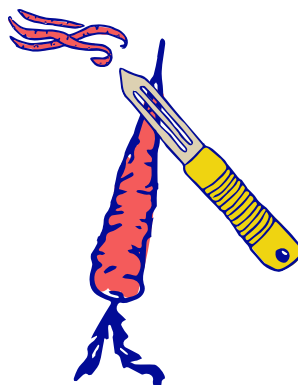
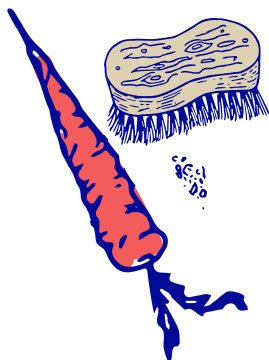


Det skal I bruge til råkostsalat



1

Skrub 3 gulerødder rene eller skræl dem.



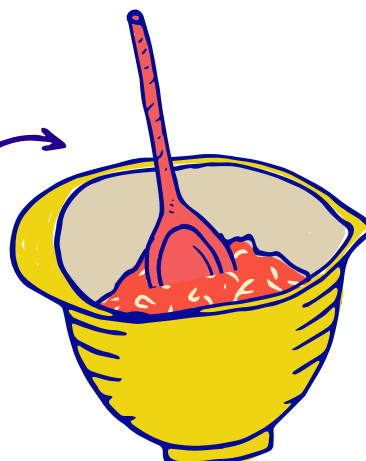
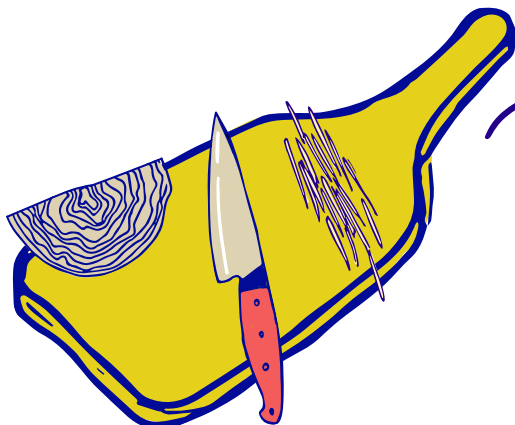
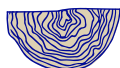
2

Riv de 3 gulerødder og 2 æbler på et rivejern.



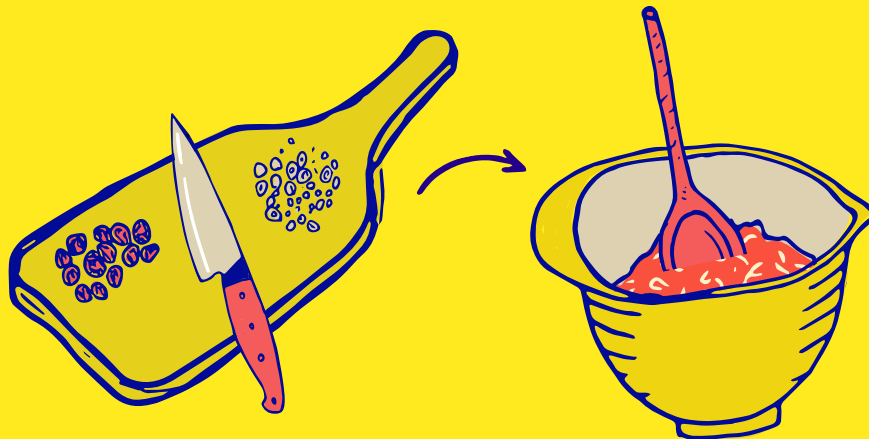
3

Snit $\frac{1}{8}$ hvidkål (eller $\frac{1}{2}$ spidskål) i fine strimler. Hæld kålen i en skål.



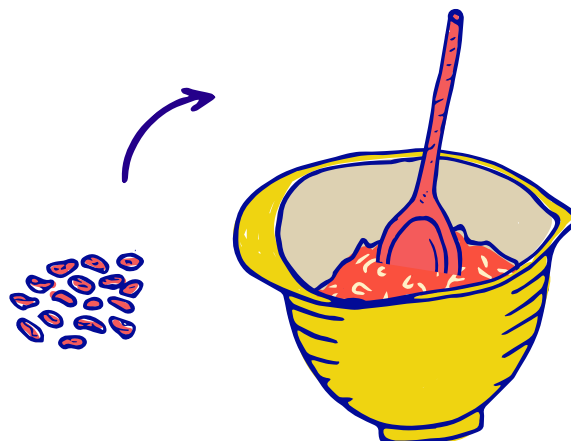
Hak 1 dl hasselnødder.
Hæld nødderne i skålen med hvidkål.

4



Hæld 1 dl
rosiner i skålen.

5



**Prøv at
servere sprøde
rugbrødsstænger
til jeres tortilla.**

Se side 28.

Smag råkosten til
med citronsaft.

6





Mad med rødbede

Fiskefrikadeller med rødbedecreme og rodfritter



Rødbeden er mere end 3000 år gammel. Den er en flot rod, der er i familie med andre beder, fx sølvbede og gul bede.

Rødbeden er i sæson fra august/september til april.

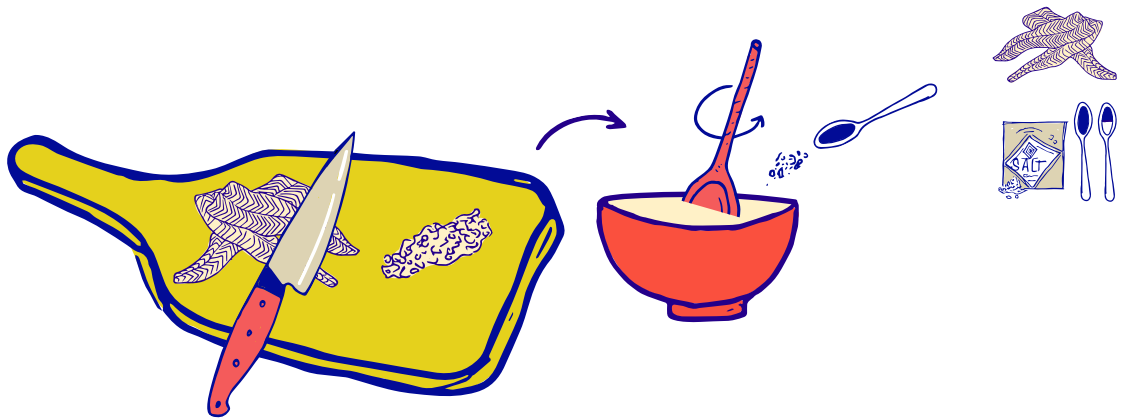
Har I for mange rødbeder tilbage, kan I fryse dem ned – kog dem i 30 sekunder inden. Rødbeder kan holde sig længe i køleskabet, hvis I lægger dem i en pose. Husk at lave hul i posen, så kondensen kan komme ud. Rødbeder med rynker, revner eller knopper, kan I sagtens spise. Og, hvis I har for mange rødbeder, kan I fx sylte dem, bruge dem i salater eller bage dem i ovnen.

Det skal I bruge til fiskefrikadeller



Hak 650-750 gram torsk fint til fars.
Rør farsen sej sammen med 1½ tsk. salt.

1



Slå 2 æg ud. Rør dem godt ind i farsen
sammen med 1 dl hvedemel.

2



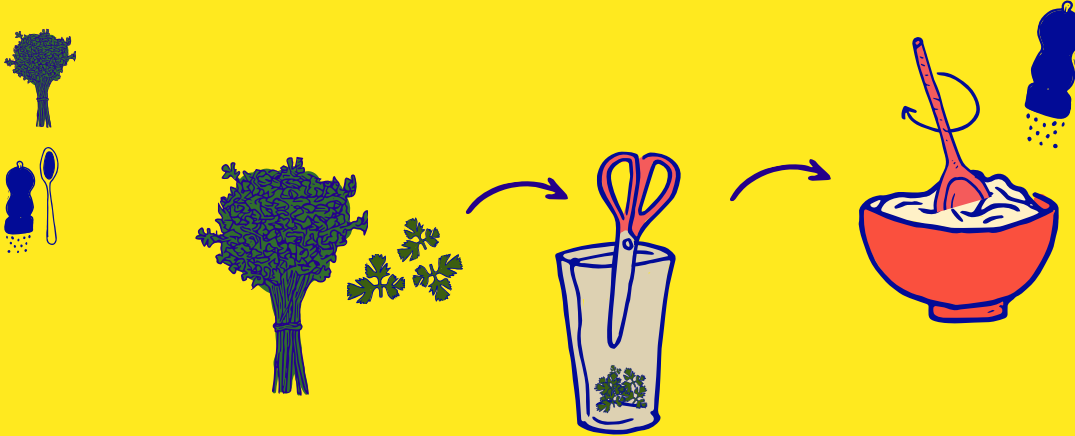
Rør 1 dl minimælk
i farsen.

3



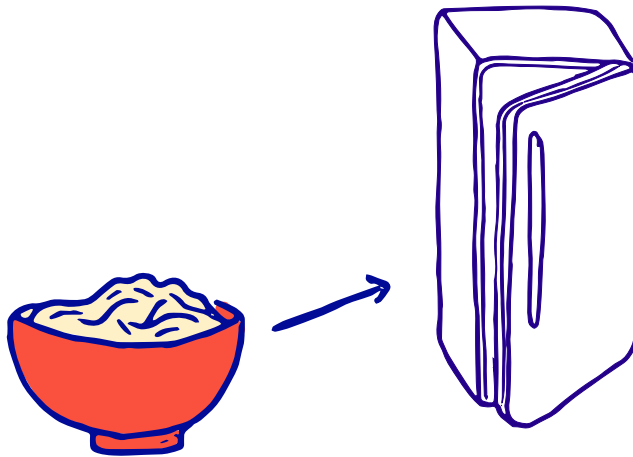
4

Klip eller hak $\frac{1}{2}$ -1 bundt persille og rør den i farsen. Tilsæt 1 tsk. peber.



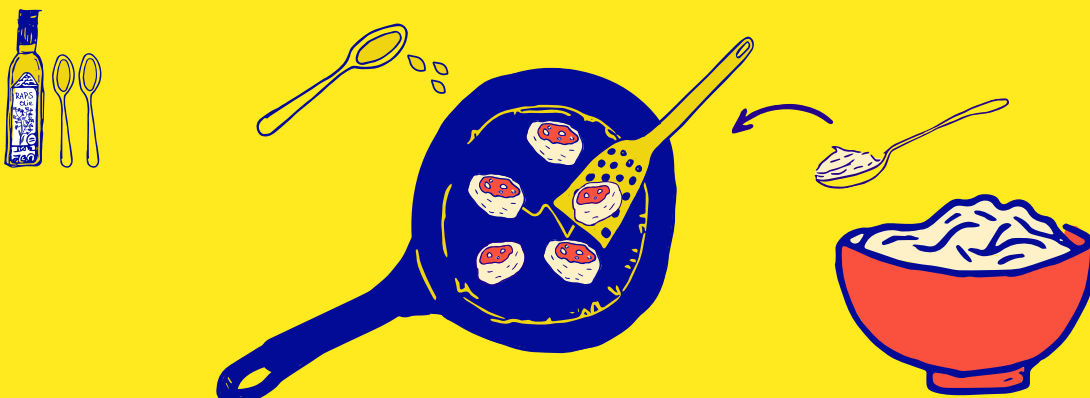
5

Sæt farsen på køl i 10 minutter.



6

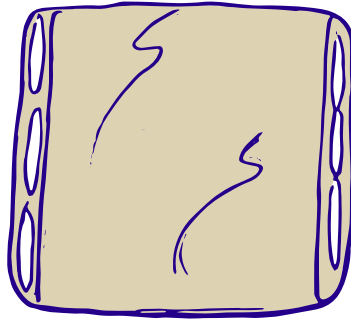
Hæld 2 spsk. olie på en pande. Form fiskefrikadeller med en spiseske. Steg dellerne sprøde og brune ved middel varme.



Det skal I bruge til rodfritter



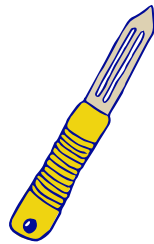
1 kokkekniv



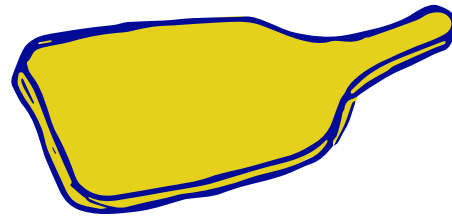
1 bageplade med
bagepapir



1 spiseske



1 skræller



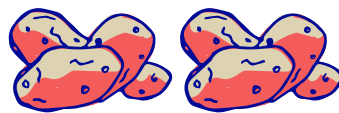
1 skærebræt



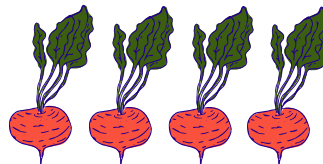
Olie
(2 spsk.)



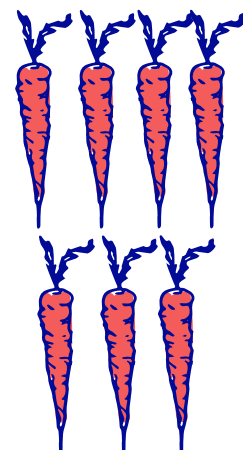
Salt og peber



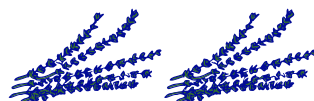
1 kilo
kartofler



750 gram
rødbeder



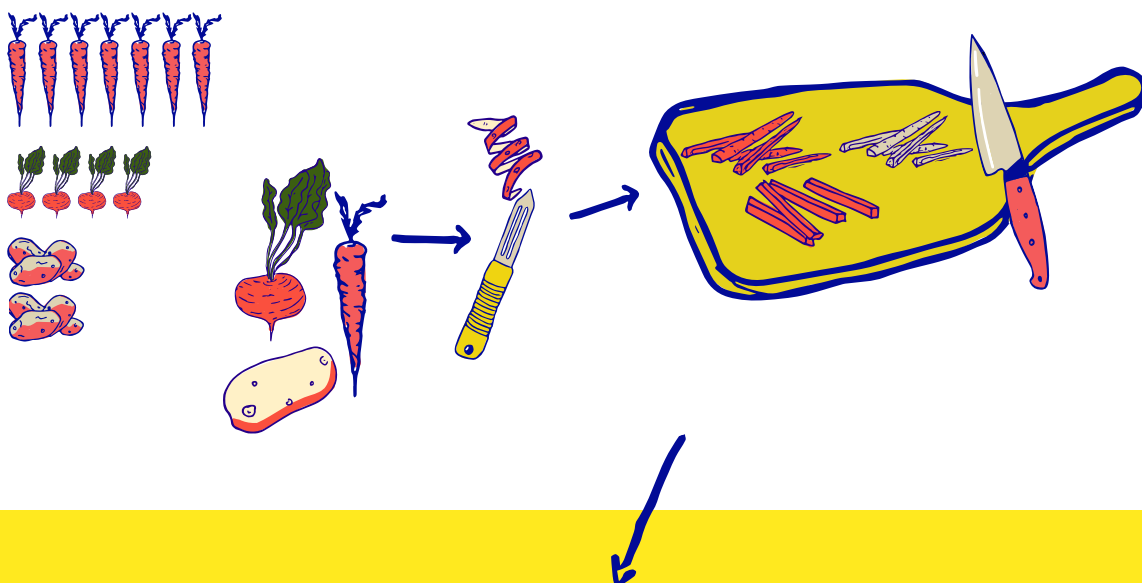
750 gram
gulerødder



10 kviste timian

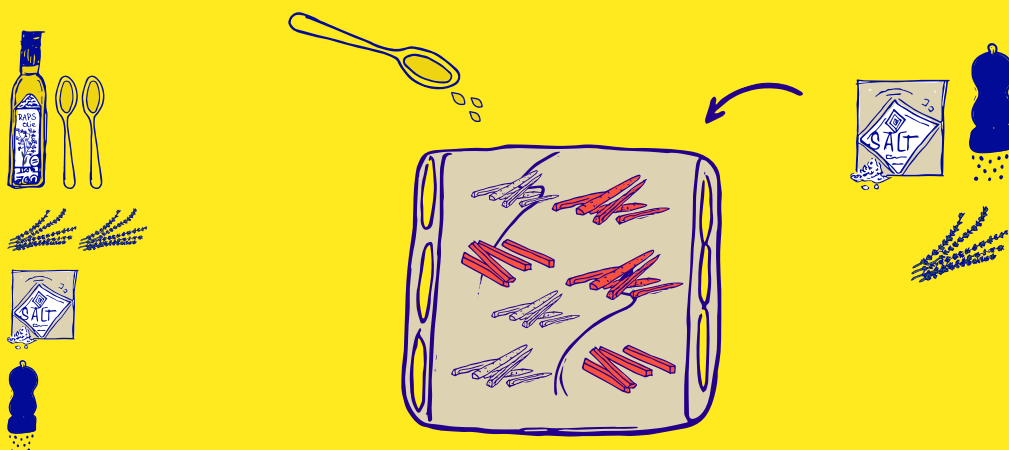
1

Skræl 750 gram gulerødder, 750 gram rødbeder og 1 kilo kartofler. Skær rodfrugterne i 1 centimeter tynde stave.



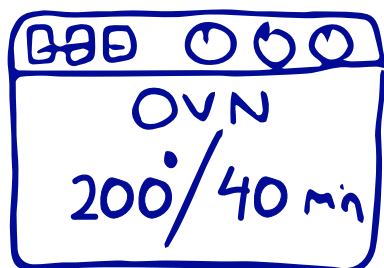
2

Læg bagepapir på en bageplade. Vend rodfrugterne i 2 spsk. olie, 10 kviste timian og lidt salt og peber. Fordel dem jævnt på pladen.

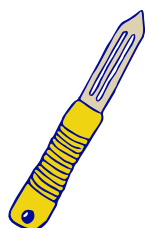


3

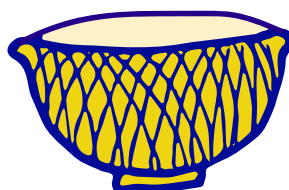
Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Sæt rodfrugterne ind med det samme. Bag dem i ca. 40 minutter.



Det skal I bruge til rødbedecreme



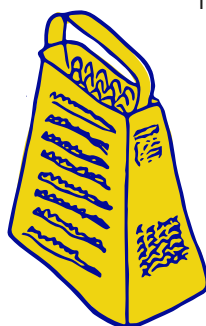
1 skræller



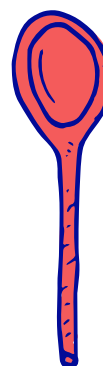
1 røreskål



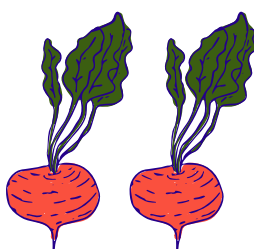
1 dl-mål



1 rivejern



1 grydeske



2 store rødbeder
(eller 3 små)



Citronsaft



Salt og peber



Skyr eller
creme fraiche 6 %
(2 dl)

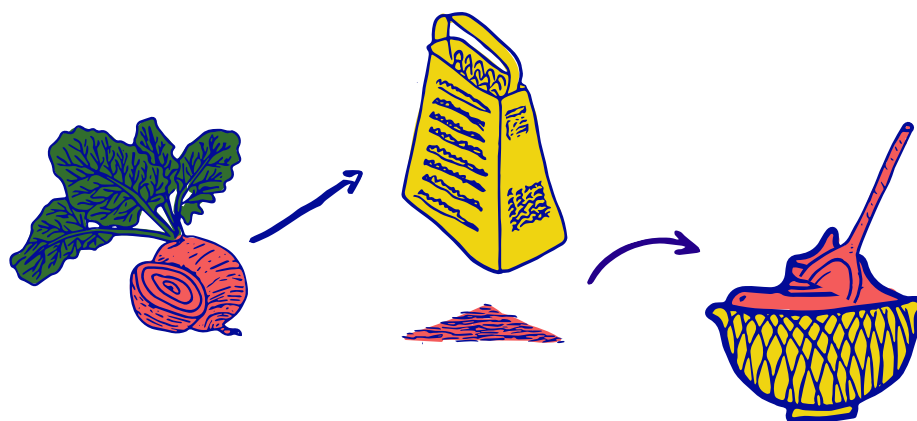
1

Skræl
2 rødbeder.



2

Riv rødbederne på et rivejern.
Hæld den revet rødbede i en skål.



3

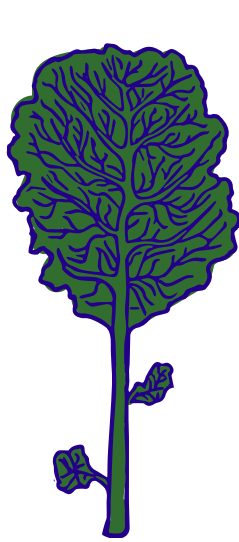
Bland revet rødbede med 2 dl skyr eller creme fraiche (6 %).
Smag til med citronsaft, salt og peber.



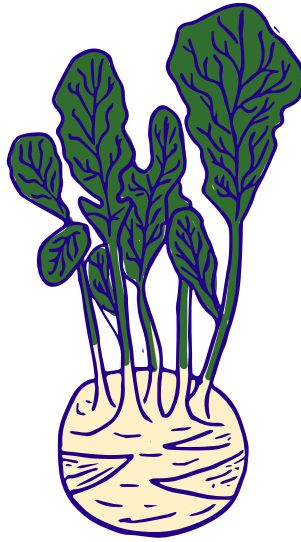


Mad med kål

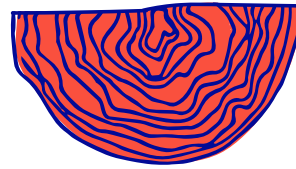
Nudelsuppe med kål og andet grønt



Grønkål



Glaskål



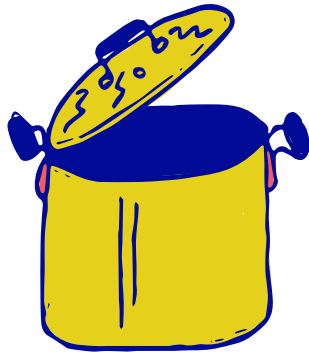
Rødkål

Der findes mange slags kål, der er i sæson i forskellige perioder af året. Om efteråret og vinteren kan vi få fat i fx grønkål, glaskål og rødkål, som vi bruger i opskriften her. Om sommeren og efteråret kan vi få fat på fx spidskål, broccoli og blomkål.

I kan bruge alle slags kål i suppen her. Også andre grøntsager, fx nogle I har til overs. På den måde er nudelsuppe en supergod ret til at få brugt grøntsagsrester. Skal det gå stærkt, kan I bruge grøntsager fra frost eller købe nogle, der er skåret.

Kål kan være svære at få brugt. Har I en rest kål, kan I fx bruge den i supper, i salater, i gryderetter eller sylte den.

Det skal I bruge til suppen



1 gryde
med låg



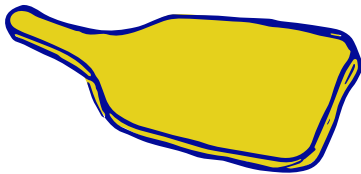
1 spiseske



1 kokkekniv



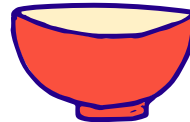
1 sigte



1 skærebræt



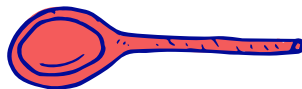
1 teske



1 stor skål
til nudler



1 rivejern



1 grydeske



3 rødløg



6 fed hvidløg



Kyllingefond
(til 3 liter)



6 nelliker



Limesaft



3 tsk.
korianderfrø



5 stjerneanis



Olie
(3 spsk.)



3 cm ingefær



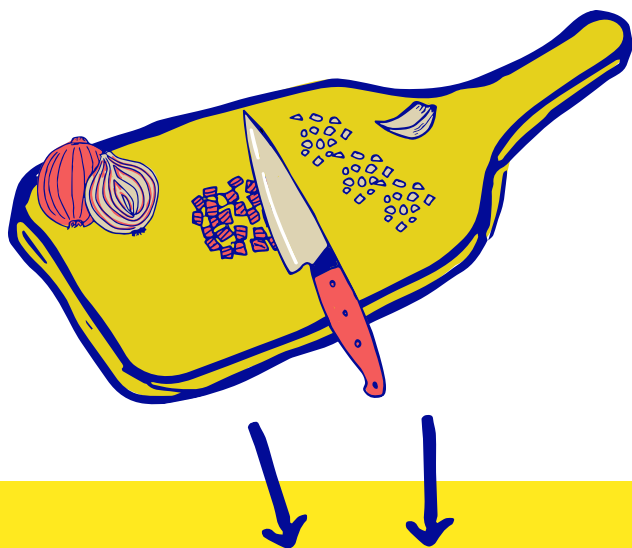
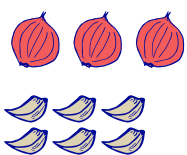
Salt og peber



Vand
(3 liter)

1

Hak 3 rødløg og
6 fed hvidløg groft.



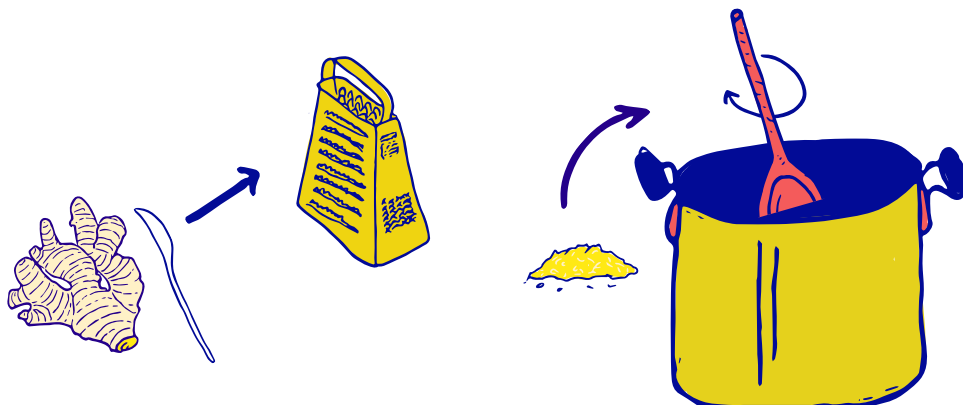
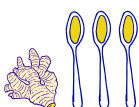
2

Varm 3 spsk. olie op i en gryde.
Steg løg og hvidløg bløde ved middel varme.



3

Skræl ca. 3 cm ingefær med en teske. Riv den, så I
har 3 tsk. revet ingefær. Hæld det i gryden.



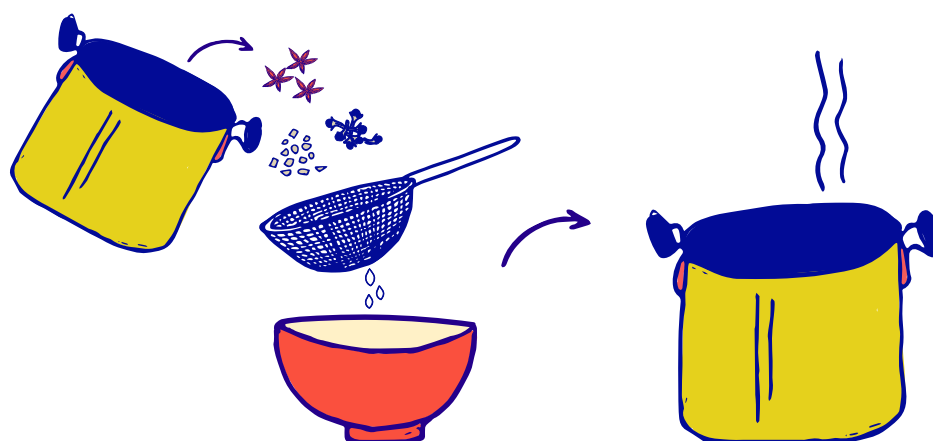
Hæld 3 liter kyllingefond i gryden. Tilsæt 3 tsk. korianderfrø, 6 nelliker og 5 stjerneanis. Lad suppen simre i minimum 30 minutter.

4



Sigt suppen. Hæld den i gryden igen. Hold suppen varm.

5

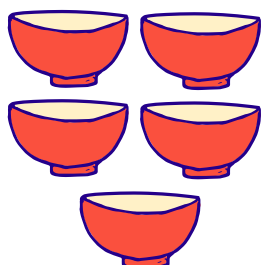


Smag suppen til med salt, peber og limesaft.

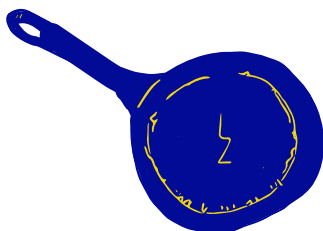
6



Det skal I bruge til nudler og det grønne fyld



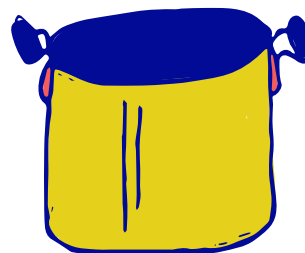
Skåle til
grøntsagsfyld



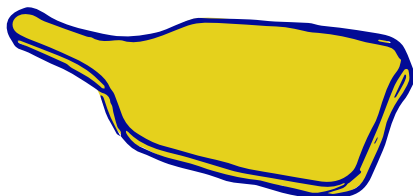
1 pande



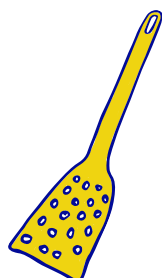
1 kokkekniv



1 gryde



1 skærebræt



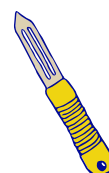
1 spatel



1 spiseske



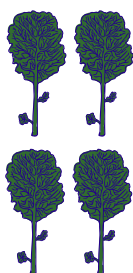
1 sigte



1 skræller



Salt



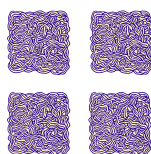
4 stængler grønkål



½ rødkål



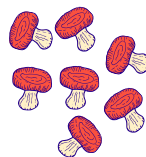
Olie
(1 spsk.)



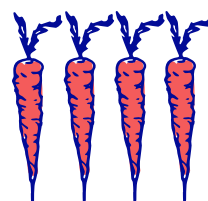
4 'firkanter' fuldkorns-
nudler (250 gram)



1 lille glaskål
(eller ½ stort)



1 bakke
brune svampe



4 gulerødder



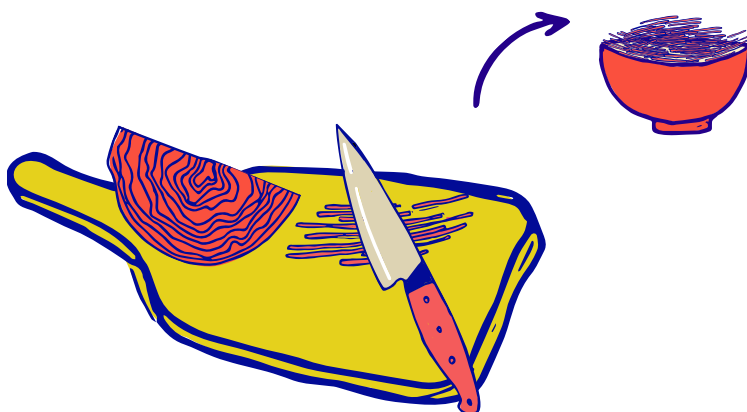
Chiliflager
(til servering)



Frisk koriander
(til servering)

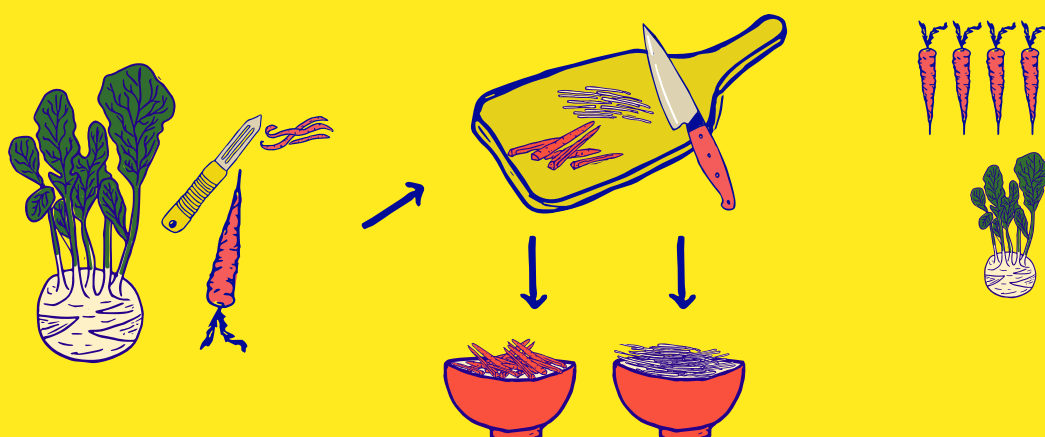
Snit 1/5 rødkål meget fint.
Hæld det i en lille skål.

1



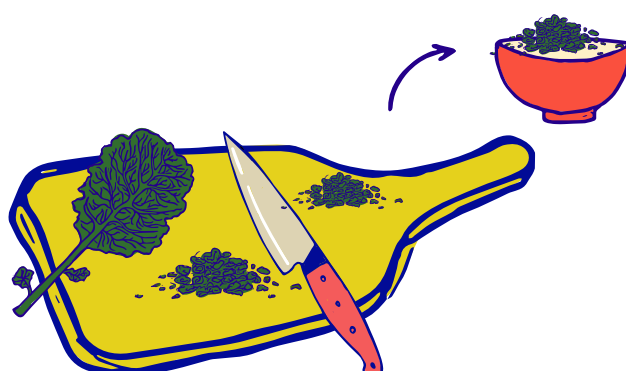
Skræl 4 gulerødder og 1 lille glaskål (eller 1/2 stort). Skær gulerødderne og glaskålet i meget tynde stave og hæld dem i små skåle.

2



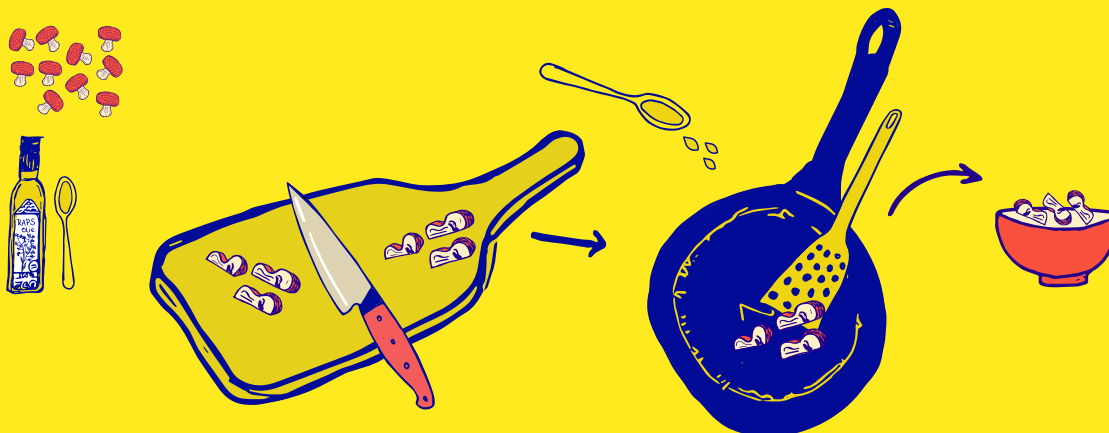
Pluk bladene fra 4 stængler grønkål.
Hak bladene fint. Hæld dem i en lille skål.

3



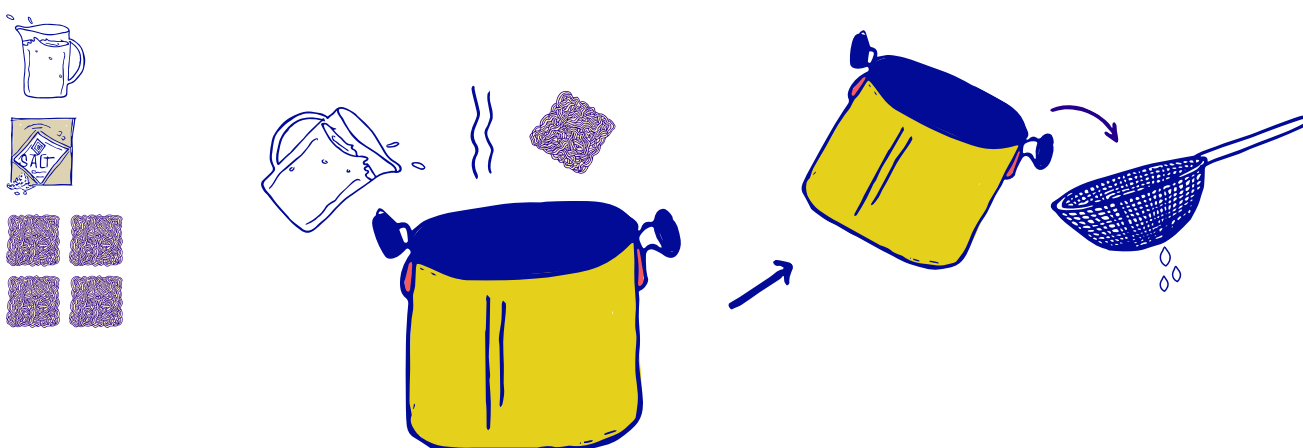
4

Rens og skær 1 bakke brune svampe i mundrette bidder. Steg svampene i 1 spsk. olie. Hæld dem i en lille skål.



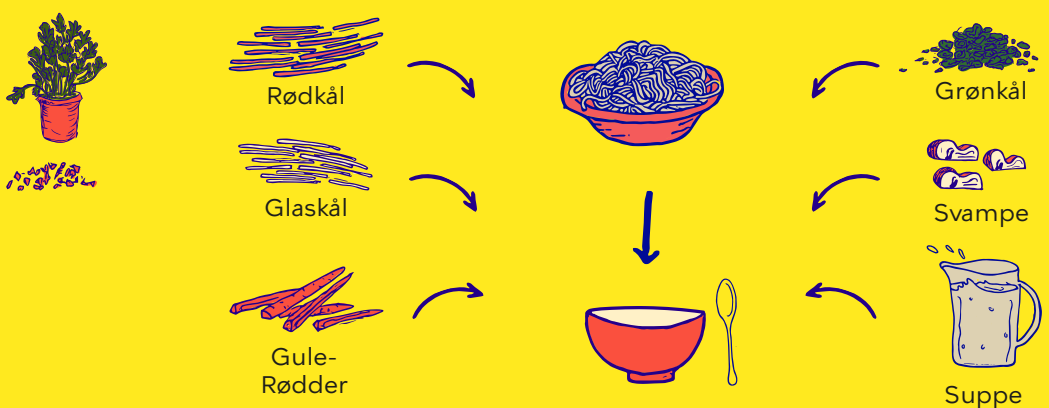
5

Kog en stor gryde vand med lidt salt i. Tilsæt 4 'firkanter' fuldkornsnudler. Hæld vandet fra, når nudlerne er klar, og lad dem køle af.



6

Hæld nudler og grønt i hver suppeskål. Hæld suppe over. Servér evt. frisk koriander og chiliflager til.

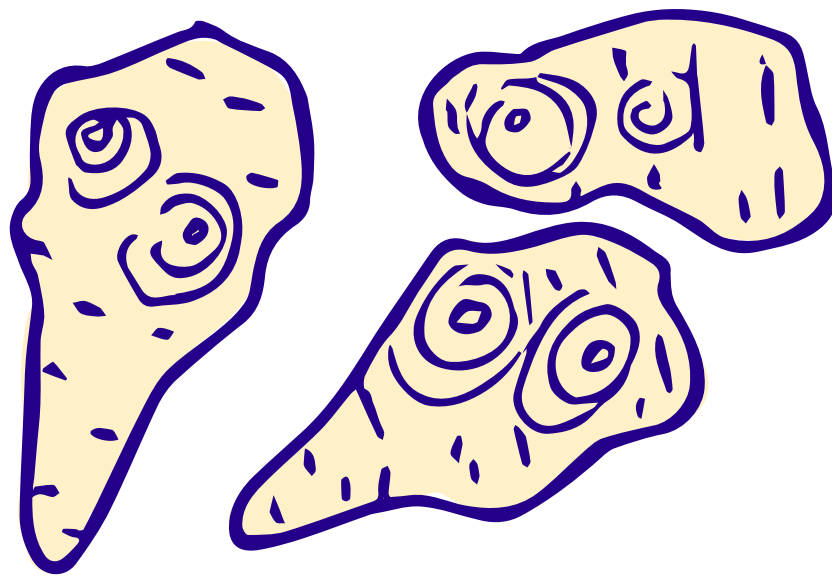




Mad med jordskok

Jordskokkesuppe

med rugbrødscroutoner og persilleolie



Jordskokken er en rod, der i sæson efterår og vinter.

Man skulle ikke tro det, men den er i familie med solsikke og artiskok.

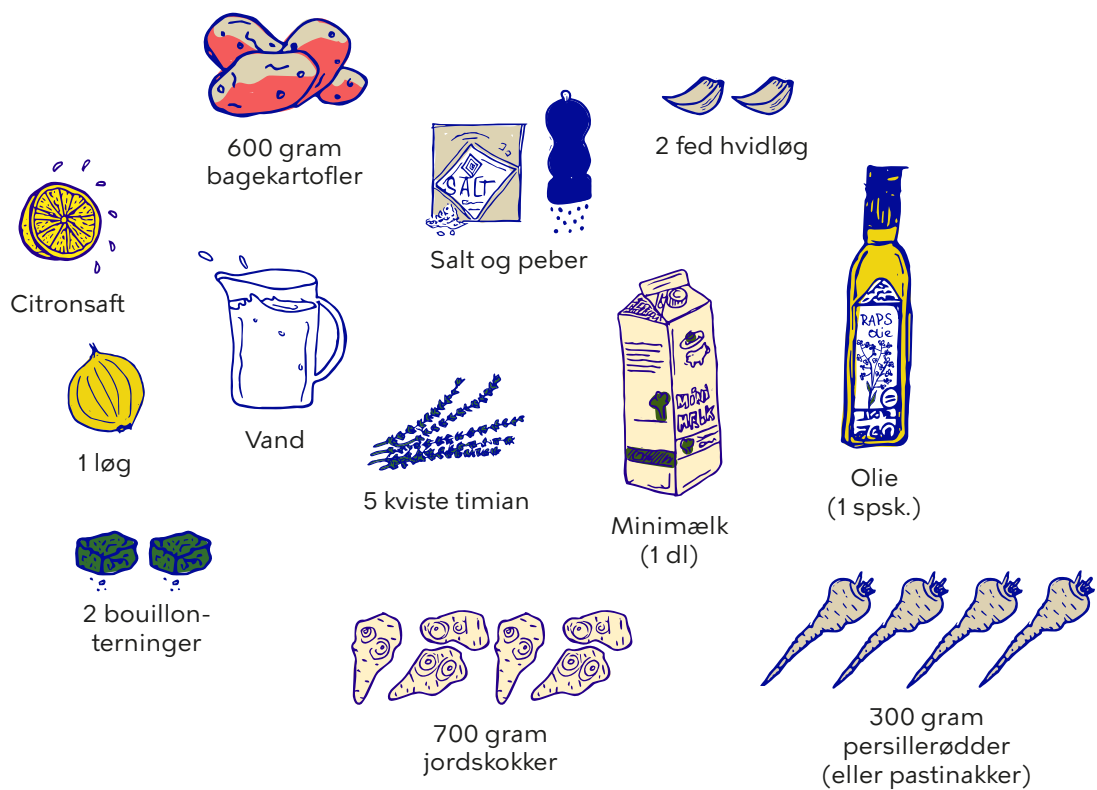
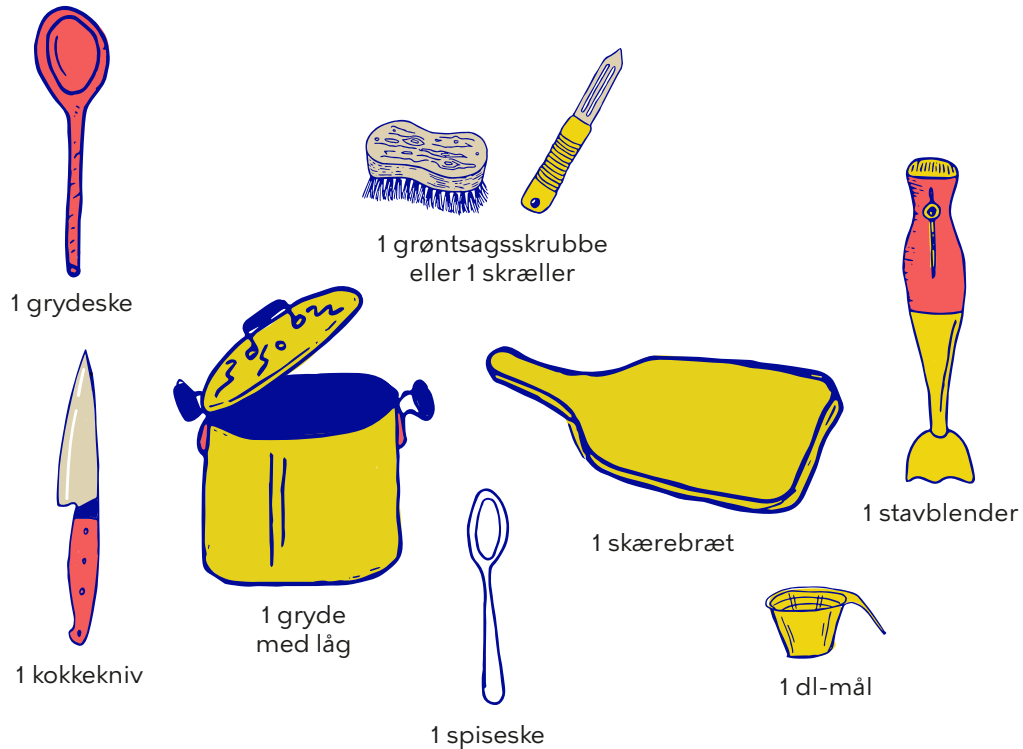
Rå jordskokker har en nøddeagtig smag og kan bruges fx i salater.

Når I tilbereder jordskokkerne, fx bager dem eller koger dem og laver dem til mos, får de en sød og mild smag.

I behøver ikke skrælle jordskokker, hvis I får skuret jorden af med en grøntsagsbørste. Og så mindsker I madspild.

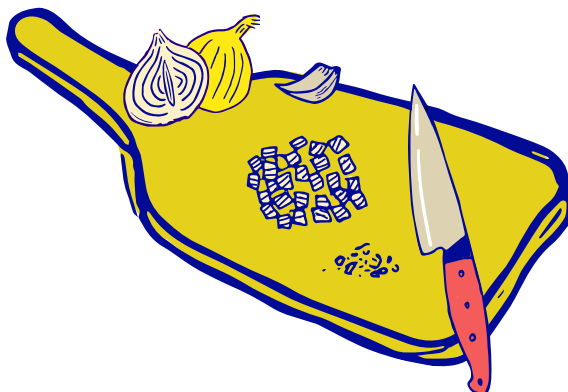
Jordskokker kan holde sig længe, hvis I opbevarer dem mørkt og køligt, ligesom I gør med kartofler.

Det skal I bruge til jordskokkesuppe



1

Hak 1 løg og
2 fed hvidløg groft.



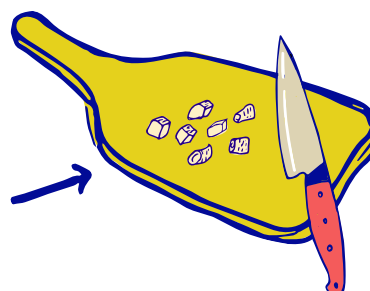
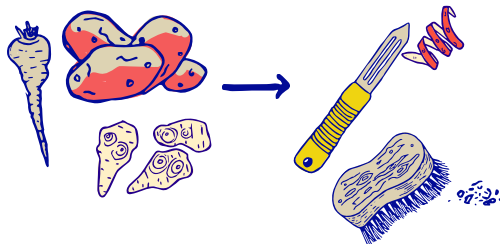
2

Steg løg og hvidløg bløde i 1 spsk. olie
ved middel varme. Tilsæt bladene fra 5 kviste timian.



3

Skrub eller skræl 600 gram bagekartofler, 700 gram
jordskokker og 300 gram persillerødder. Hak dem groft.



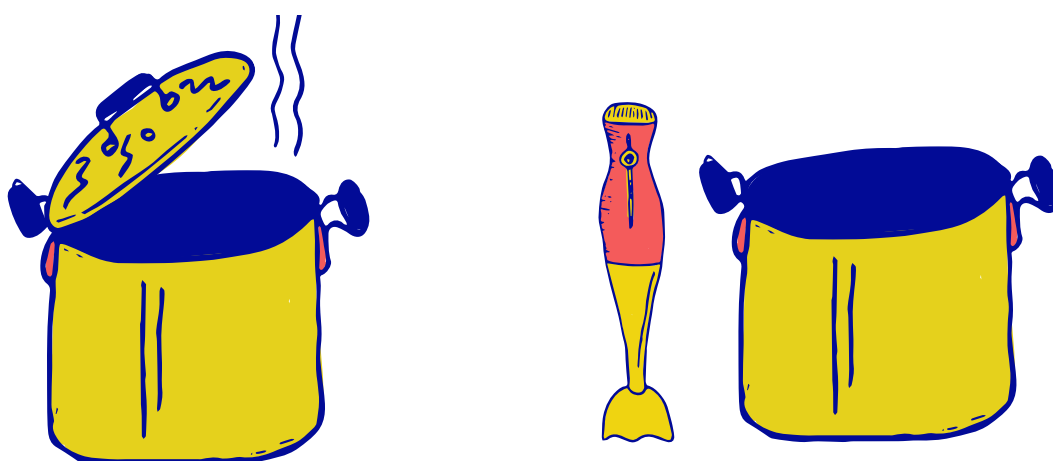
Steg grøntsagerne i gryden. Tilsæt vand, til det lige dækker grøntsagerne. Tilsæt 2 bouillonterninger.

4



Kog grøntsagerne møre under låg i 20-30 minutter ved middel varme. Blend suppen med en stavblender.

5



Rør 1 dl minimælk i suppen. Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.

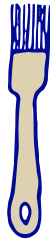
6



Det skal I bruge til rugbrødscroutoner



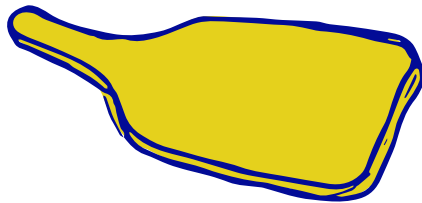
1 kokkekniv



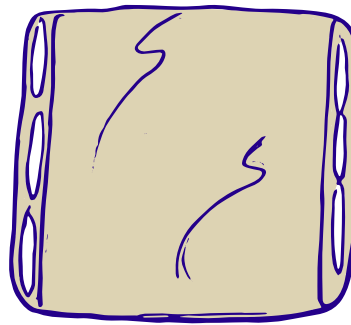
1 bagepensel



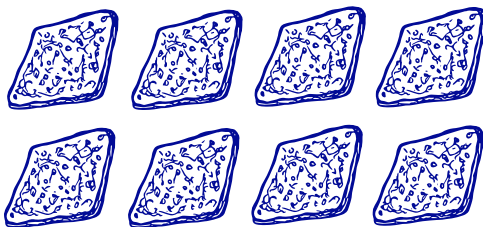
1 spiseske



1 skærebræt



1 bageplade med
bagepapir



8 skiver rugbrød



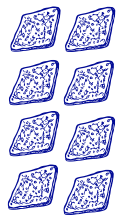
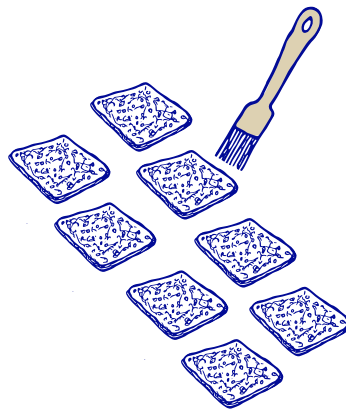
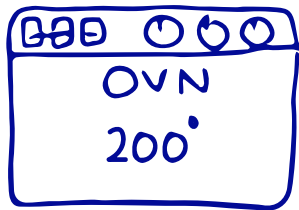
Olie
(2 spsk.)



Tørret krydderi
(fx timian)

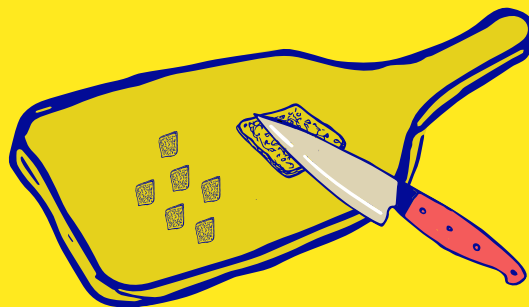
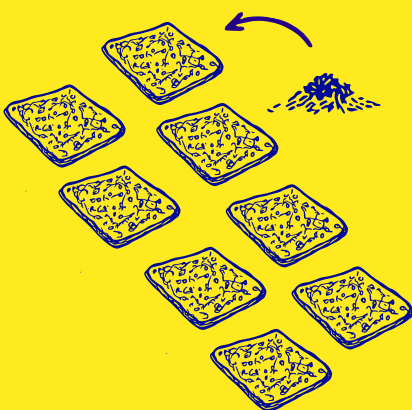
Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
Pensl 8 skiver rugbrød med 2 spsk. olie.

1



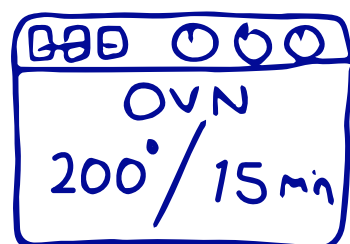
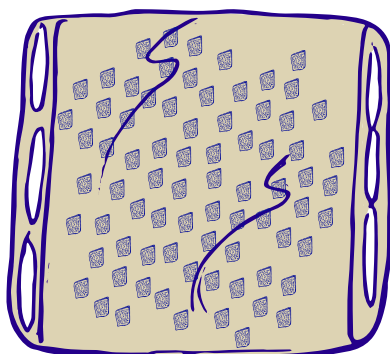
Drys tørret krydderi på rugbrødsskiverne.
Skær dem i tern (ca. 1½ x 1½ cm.)

2

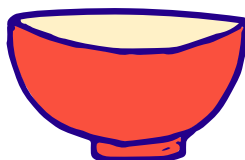


Læg rugbrødsternene på en bageplade med bagepapir.
Bag dem i ovnen i ca. 15 minutter. Vend dem et par gange undervejs.

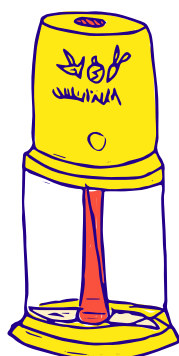
3



Det skal I bruge til persilleolie (1 lille glas)



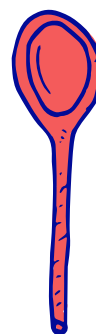
1 røreskål



1 minihakker
(I kan også bruge kniv
og skærebræt)



1 dl-mål



1 grydeske



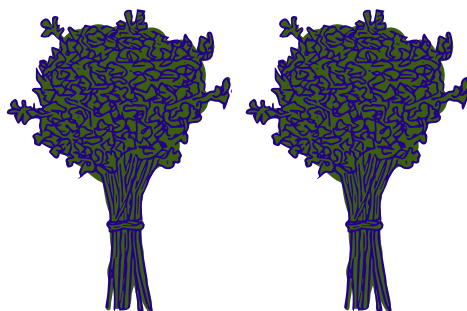
Citronsaft



Salt og peber



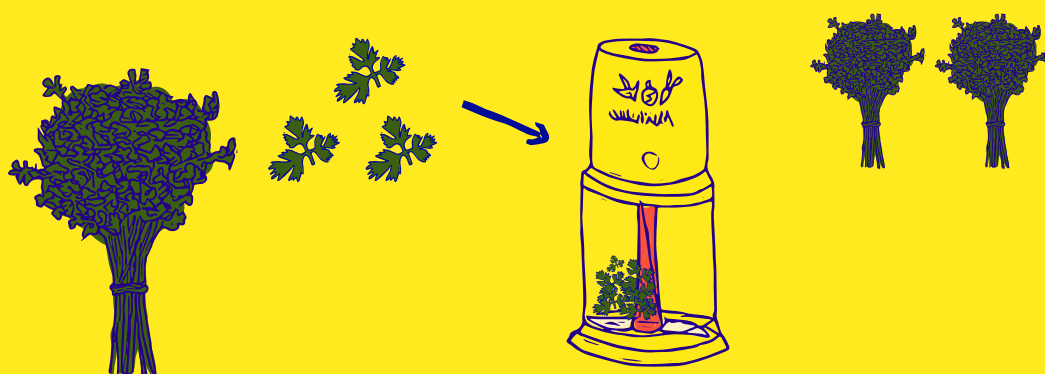
Olie
(1 dl)



2 bundter
persille

Pluk bladene af 2 bundter persille. Hak persillebladene i en mini-hakker eller hak dem fint med en kniv.

1



Bland hakket persille og 1 dl olie i en skål.

2



Smag persilleolien til med citronsaft, salt og peber.

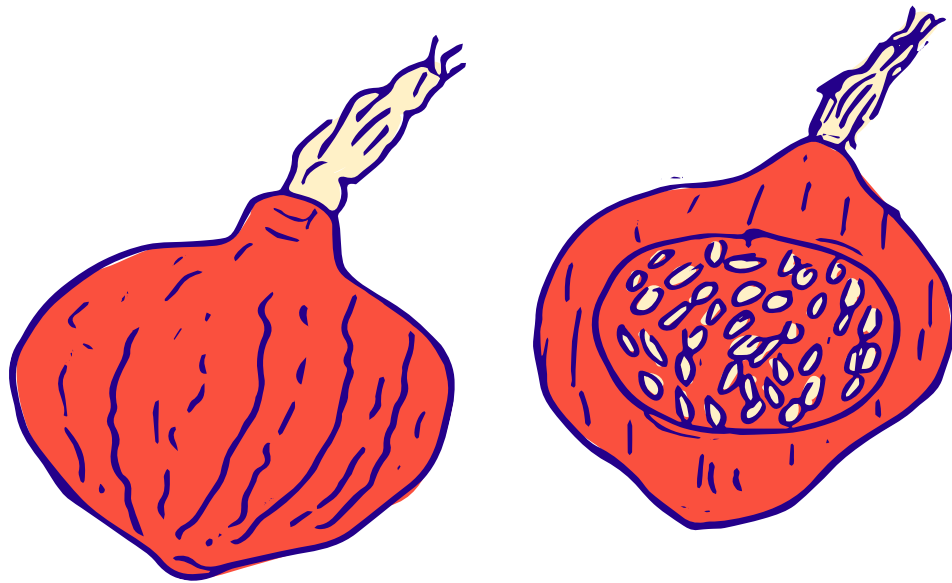
3





Mad med græskar

Græskarsuppe og grove græskarkerne-grissini



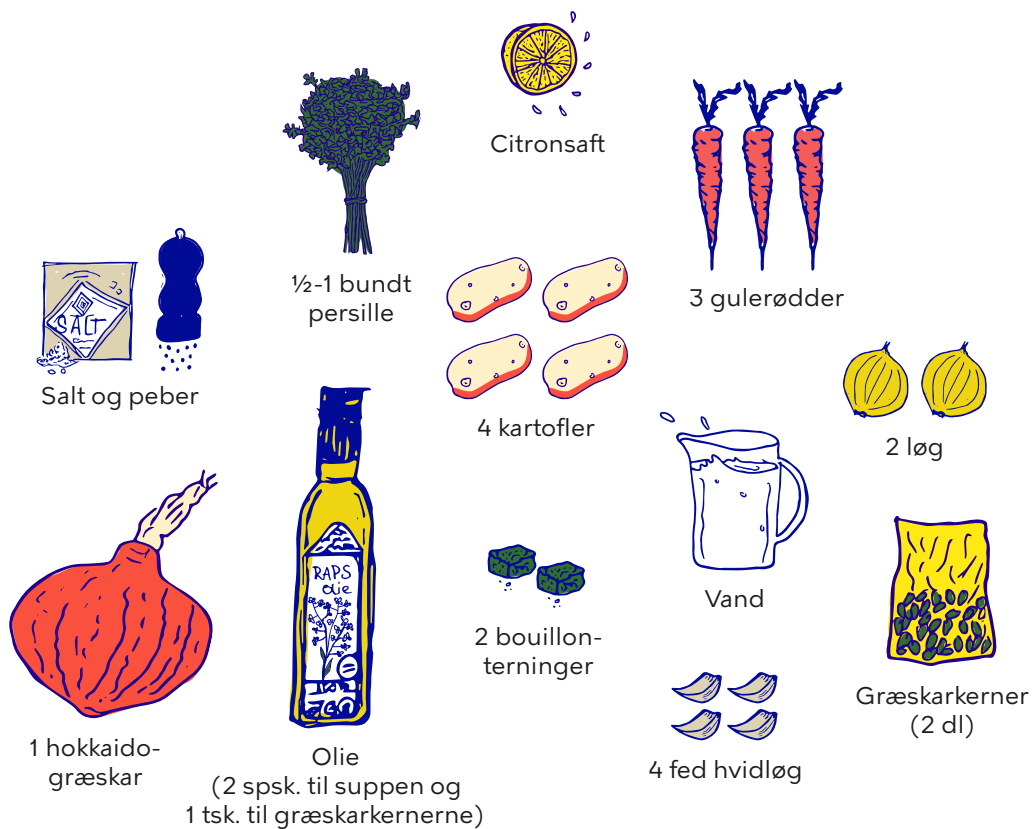
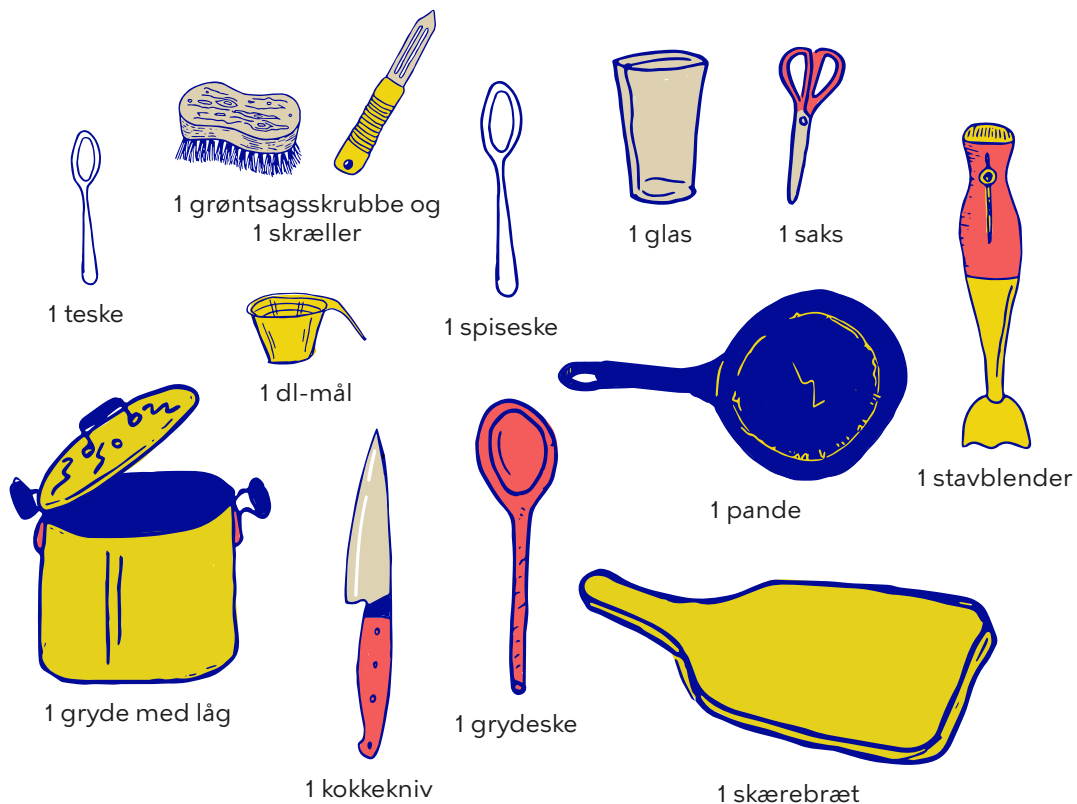
Græskar er verdens største bær. Vi kalder den for en grøntsag, fordi vi bruger den som mange andre grøntsager.

I græskarsuppen her bruger vi hokkaidogræskar, der er i sæson fra september til oktober. Det er i familie med fx butternut-græskar, Halloween-græskar, spaghetti-squash, squash, agurk og melon.

Hvis I vil bruge hele hokkaido-græskarret, kan I tage kernerne ud, koge dem fri af kødet, krydre dem med lidt salt og riste dem i ovnen i 20 minutter ved 200 grader.

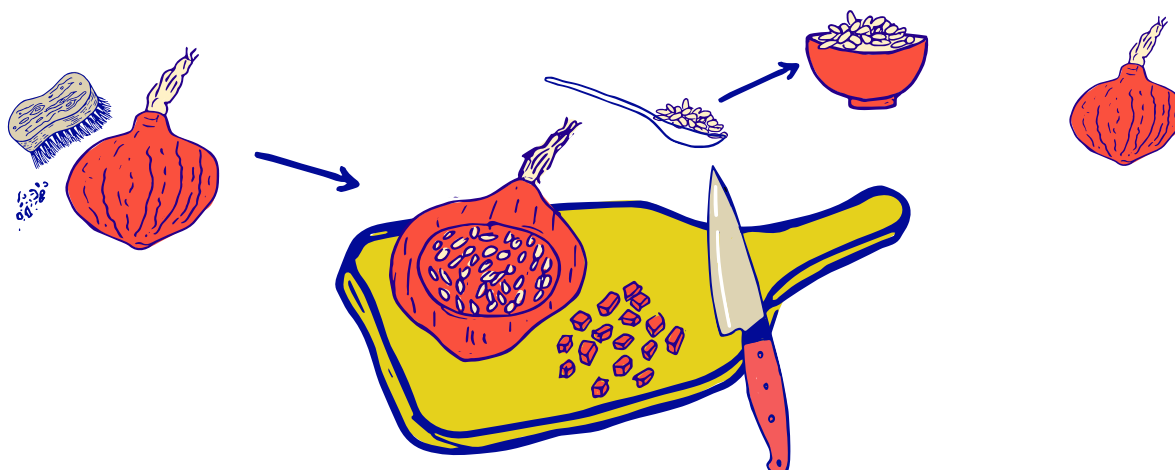
Har I græskar til overs, kan I fx bage dem i ovnen, bruge dem i en brøddej eller fryse dem ned.

Det skal I bruge til græskarsuppe



Skrub hokkaido-græskarret rent. Skær det over på midten. Fjern kernerne med en ske. Skær græskarret i store tern (ca. 2 x 2 cm.)

1



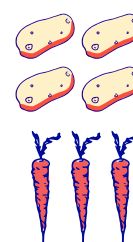
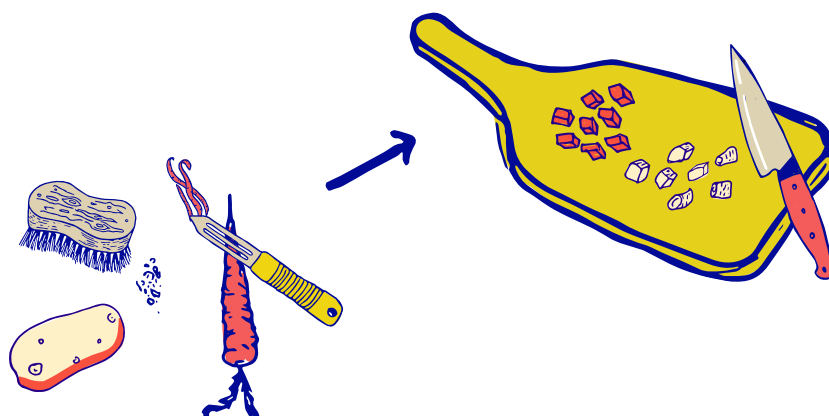
Hak 2 løg og 4 fed hvidløg groft.

2



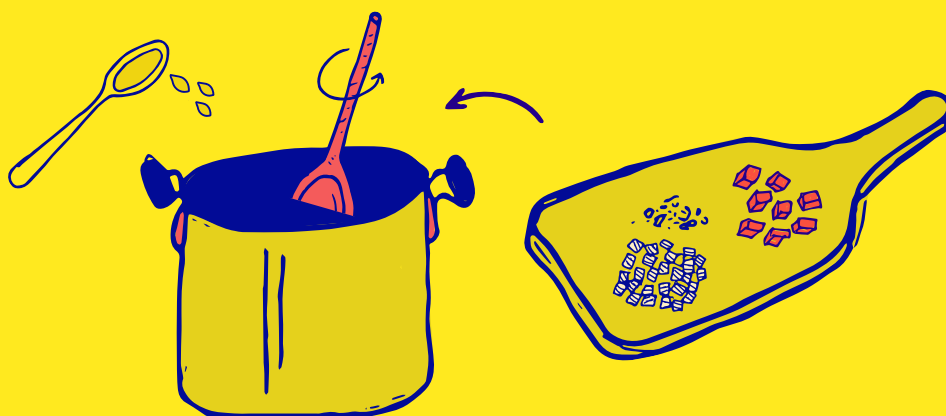
Skrub 4 kartofler og 3 gulerødder rene eller skræl dem. Hak dem groft.

3



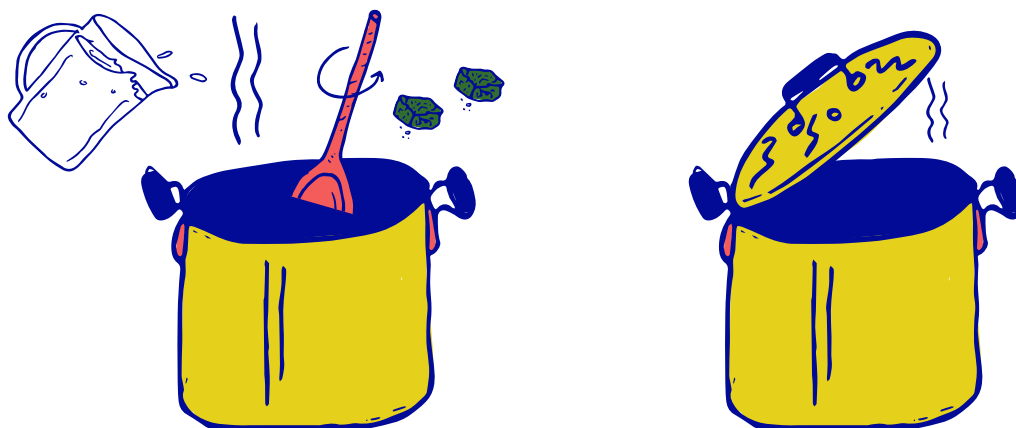
4

Hæld 2 spsk. olie i en gryde. Steg alle de hakkede grøntsager ved middel varme i ca. 5 minutter.



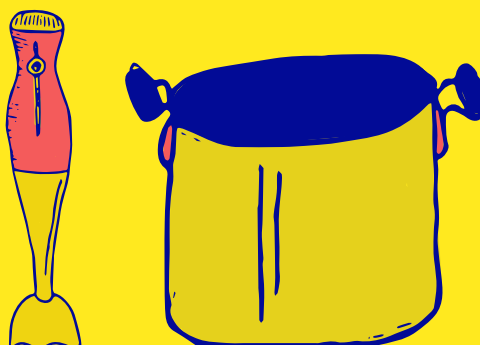
5

Hæld vand i gryden, til det lige dækker grøntsagerne. Tilsæt 2 bouillonterninger. Kog grøntsagerne under låg, til de er møre.



6

Blend suppen med en stavblender. Tilsæt lidt vand, hvis suppen er for tyk.



Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.

7



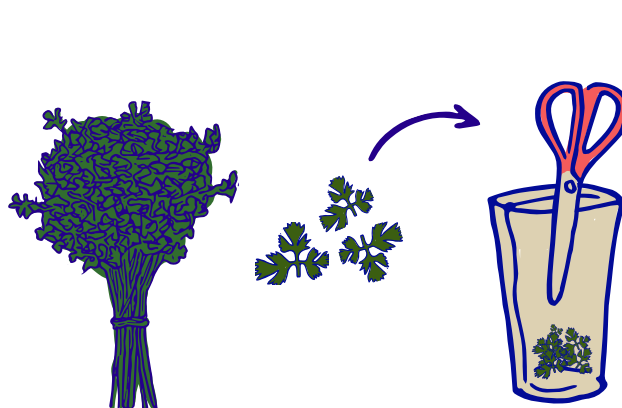
Rist 2 dl græskarkerner i 1 tsk. olie og et drys salt. Drys kernerne på den færdige suppe.

8



Pluk bladene af ½-1 bundt persille. Klip bladene i et glas eller hak dem fint med en kniv. Drys persillen på suppen.

9



Det skal I bruge

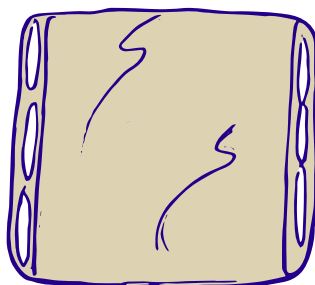
til grove græskarkerne-grissini



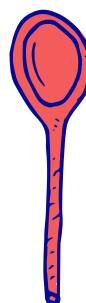
1 kokkekniv



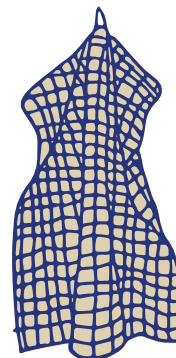
1 spiseske



1 bageplade
med bagepapir



1 grydeske



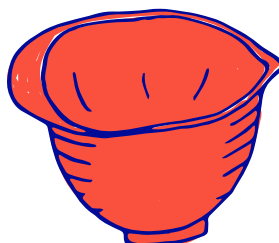
1 viskestykke



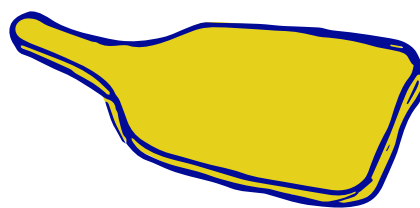
1 dl-mål



1 teske



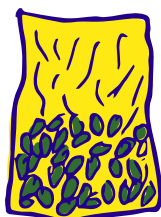
1 røreskål



1 skærebræt



Salt
($\frac{1}{2}$ tsk.)



Græskarkerner
(2 spsk.)



10 gram gær



Lunken vand
(2 dl)



Hvedemel
(1 $\frac{1}{2}$ dl)



Fuldkornshvedemel
(1 $\frac{1}{2}$ dl)

Hæld 1 dl lunkent vand i en skål.
Opløs 10 g gær i vandet.

1



Rør 1 ½ dl hvedemel og 1 ½ dl fuldkornshvedemel i skålen.
Tilsæt ½ tsk. salt. Rør godt rundt.

2



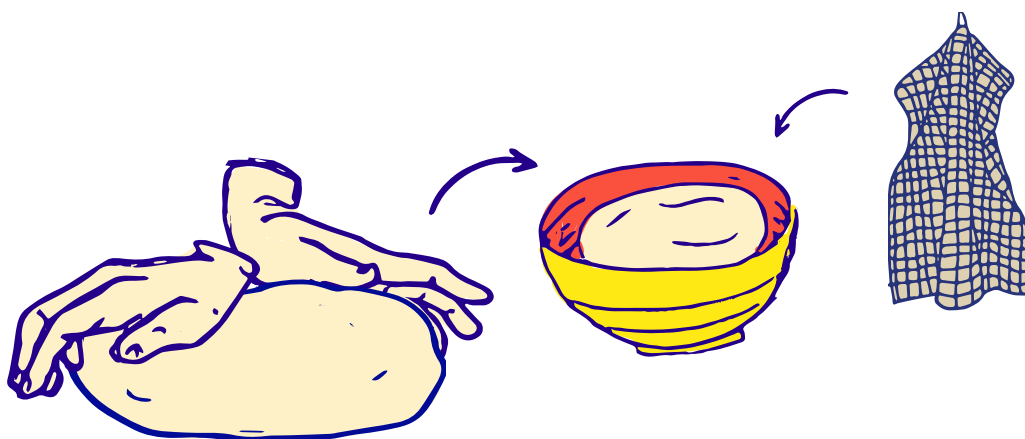
Hak 2 spsk. græskarkerner groft.
Vend dem i dejen.

3



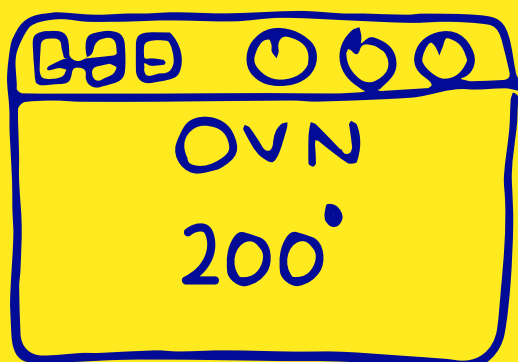
4

Ælt dejen, til I kan strække den. Hæld den i en skål med lidt olie i. Lad dejen hvile i 20-30 minutter med et fugtigt viskestykke over.



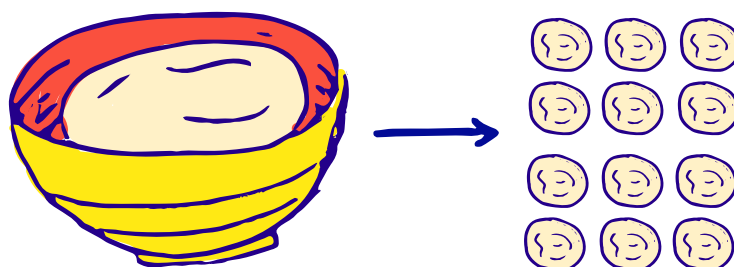
5

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.



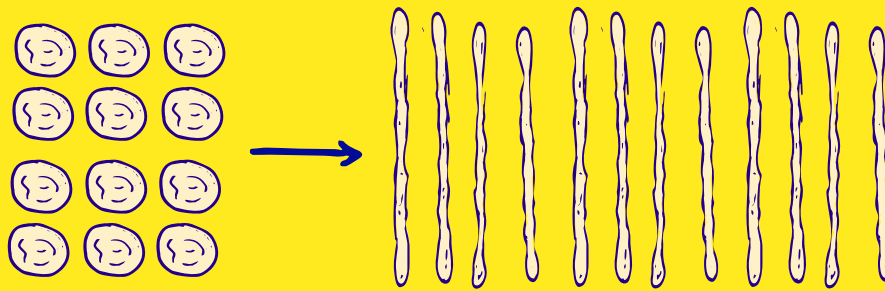
6

Del dejen i 12 lige stykker. Tril dem til kugler.



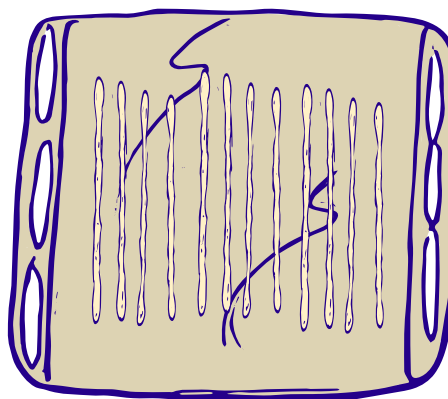
Rul hver dejkugle til stænger
så tynde som blyanter.

7



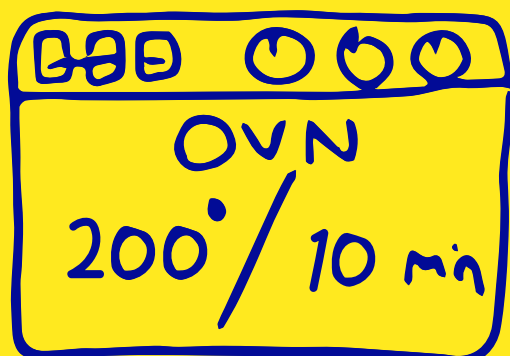
Læg grissinierne på en
bageplade med bagepapir.

8



Bag grissinierne i ovnen
i ca. 10 minutter.

9

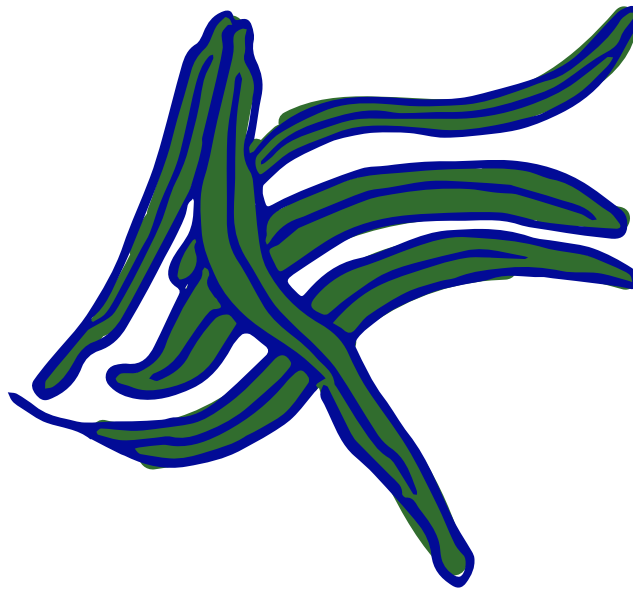




Mad med bønner

Mexicanske tacos

med bønnecreme, syltet spidskål og
og bønnefritter



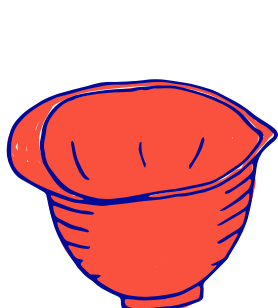
Bønner tilhører ærteblomstfamilien og findes i flere hundrede varianter. De kaldes også for bælgfrugter, fordi de er formet som lange bælg, der indeholder frø.

Grønne bønner er i sæson fra juli/august til september. Tørrede bønner og kogte bønner på dåse kan vi bruge hele året rundt, fx limabønner, mungbønner, kikærter, kidneybønner, sorte bønner og hvide bønner.

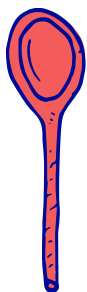
I opskriften bruger vi både sorte bønner fra dåse og grønne friske bønner. I kan sagtens erstatte de friske bønner med frosne.

Hvis I har bønner til overs, kan I bruge dem, fx i en æggekage, i en salat, i en gryde- eller wokret og som tilbehør til aftensmaden.

Det skal I bruge til mexicanske tacos



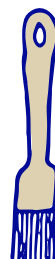
1 røreskål



1 grydeske



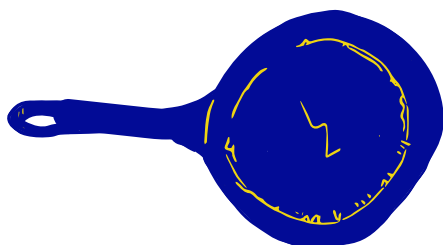
1 teske



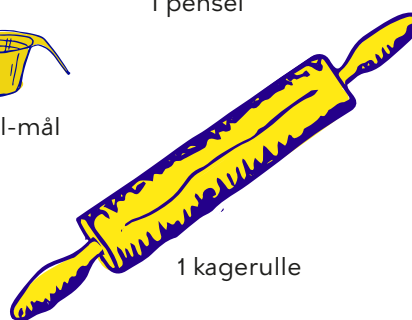
1 pensel



1 dl-mål



1 pande



1 kagerulle



Salt
(1 tsk.)



Olie
(lidt til pensling)



Fint
fuldkornshvedemel
(4 dl)



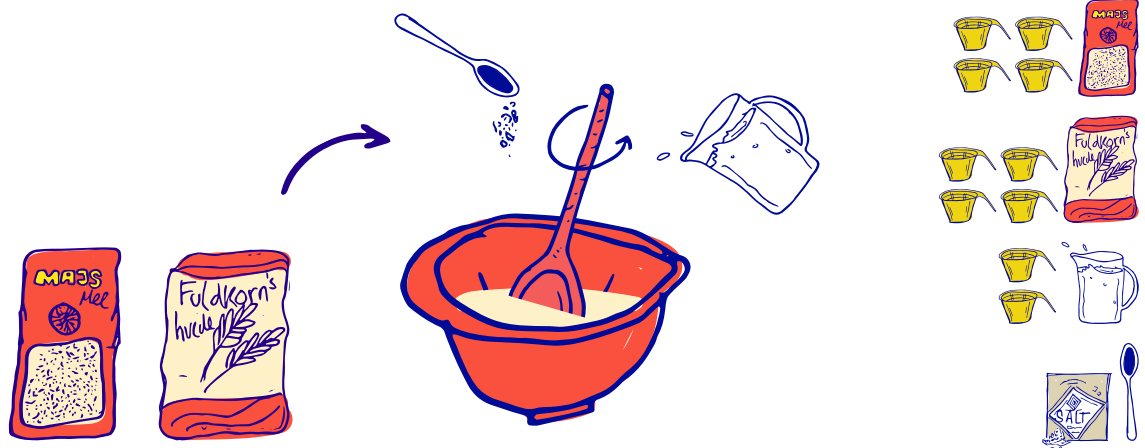
Majsmel
(4 dl)



Vand
(1 dl)

Rør 4 dl majsmeel, 4 dl fuldkornshvedemel,
2 dl vand og 1 tsk. salt i en skål.

1



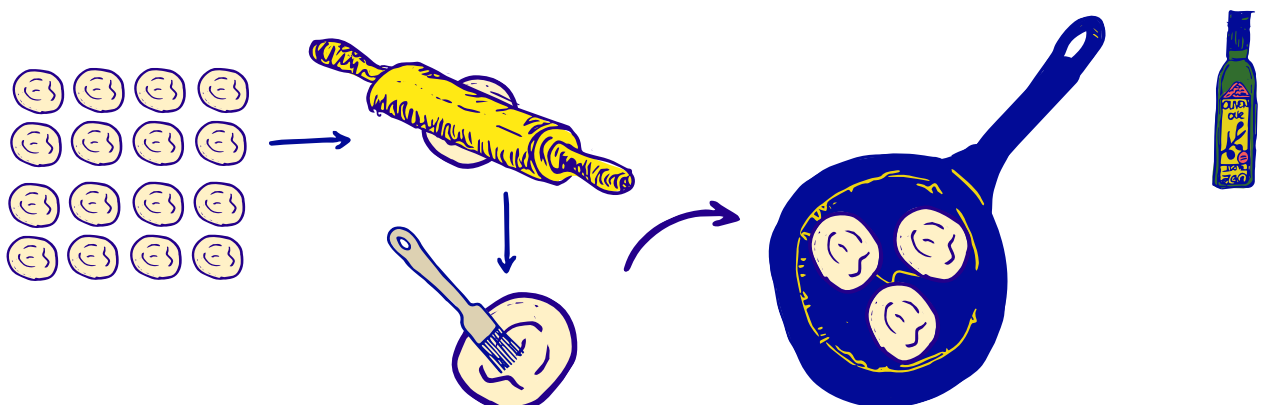
Ælt dejen, til den hænger godt sammen.
Lad dejen hvile i 30 minutter i en skål med lidt olie i.

2

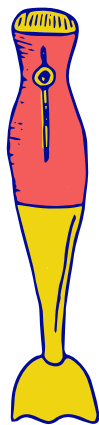


Rul dejen ud til 16 små, tynde pandekager. Pensl dem med lidt olie.
Bag pandekagerne ved høj varme på en tør pande.

3



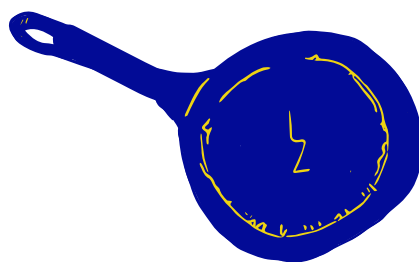
Det skal I bruge til bønnemos



1 stavblender



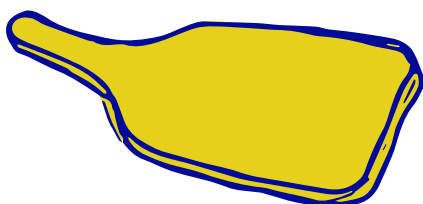
1 teske



1 pande



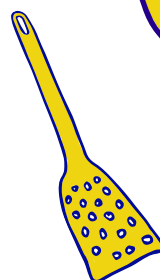
1 sigte



1 skærebræt



1 kokkekniv



1 spatel



1 skål



1 dåse
sorte bønner



Taco-krydderi
(1 tsk.)



1 løg



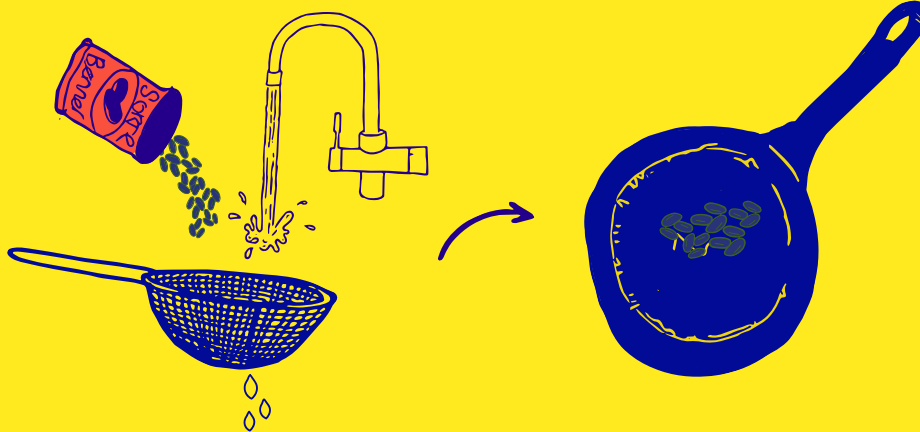
1 fed hvidløg



Salt og peber

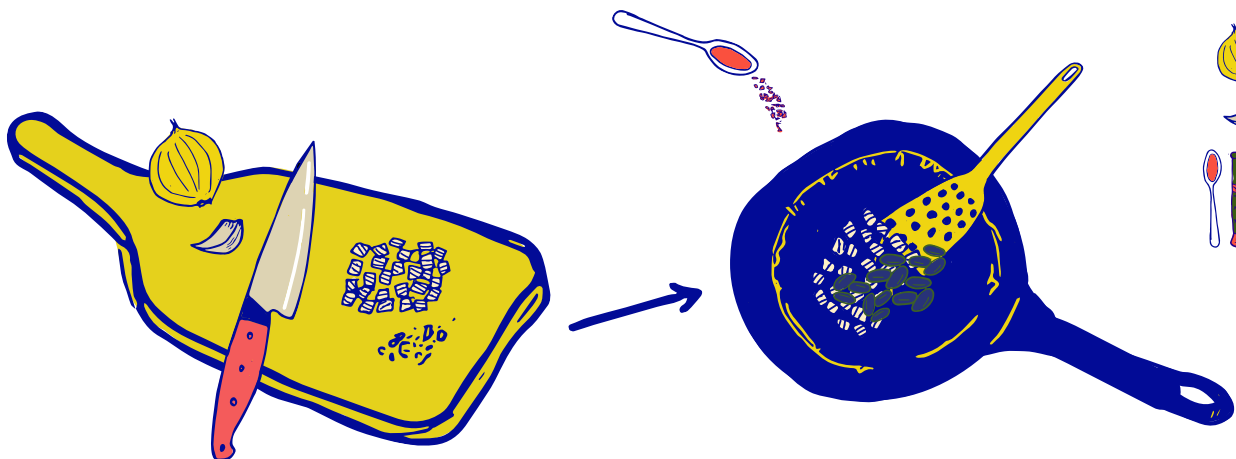
Dræn 1 dåse sorte bønner for vand.
Hæld bønnerne over på en pande.

1



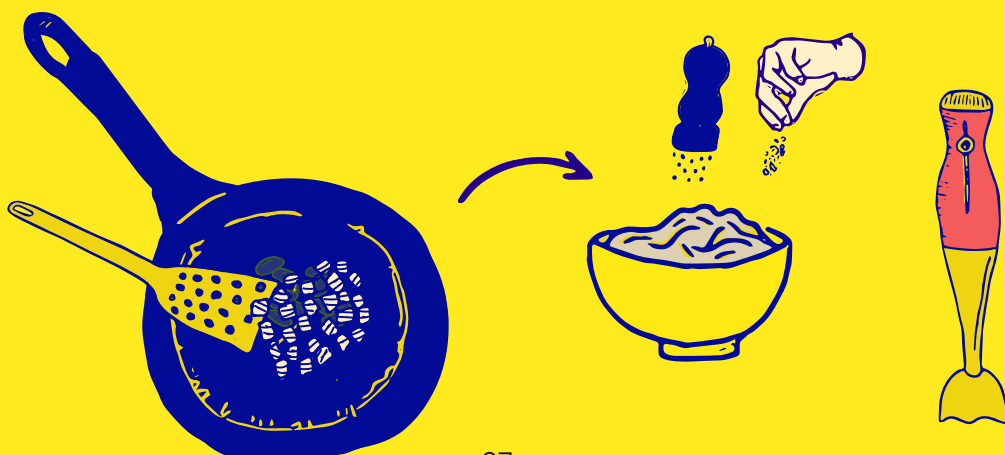
Skær 1 løg og 1 fed hvidløg i små stykker. Steg det på panden sammen med
1 tsk. taco-krydderi ved middel varme. Steg, til væden er væk.

2



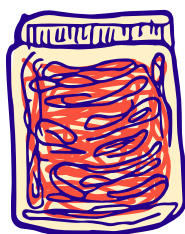
Hæld bønneblandingen i en skål. Blend den med
en stavblender. Smag til med salt og peber.

3



Det skal I bruge

til syltet spidskål (1 sylteglas) og majstopping



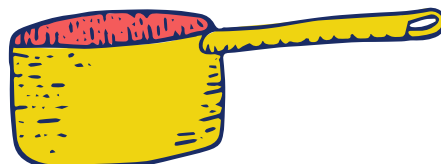
1 sylteglas



1 dl-mål



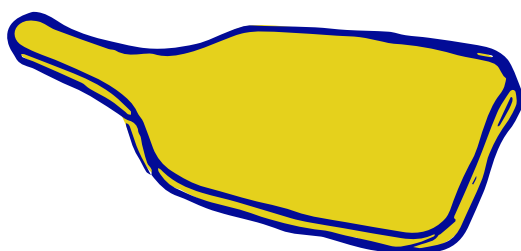
1 kokkekniv



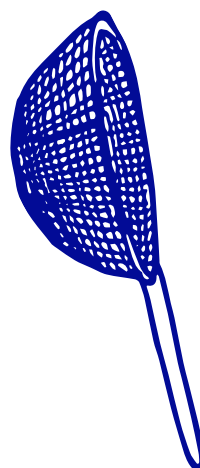
1 kasserolle



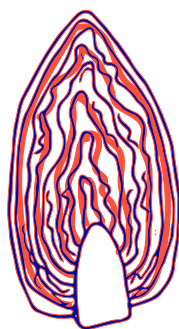
1 spiseske



1 skærebræt



1 sigte



½ rødt spidskål
(eller ⅓ rødkål)



Æbleeddike
(1 dl)



Frisk koriander



Sukker
(1 dl)



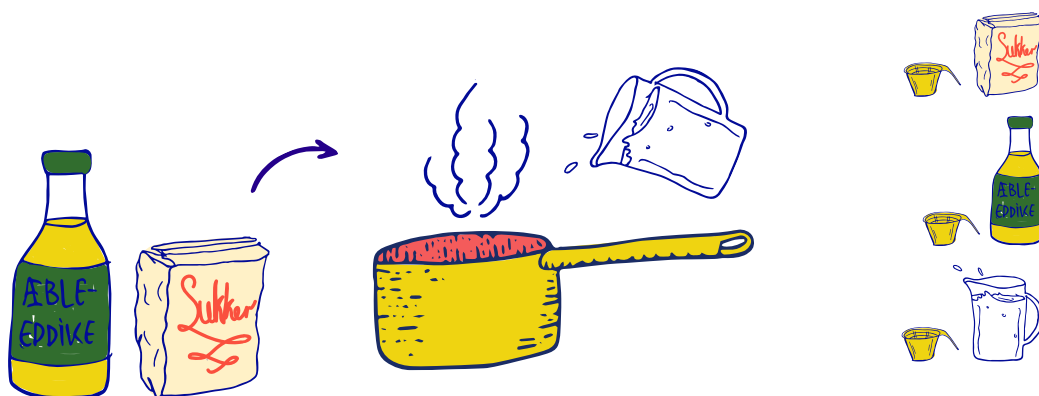
Vand
(1 dl)



1 dåse majs
(eller 2 friske majs)

Syltet rød spidskål: Hæld 1 dl sukker, 1 dl eddike og 1 dl vand i en kasserolle. Varm lagen op, til sukkeret er smeltet. Køl lagen ned.

1



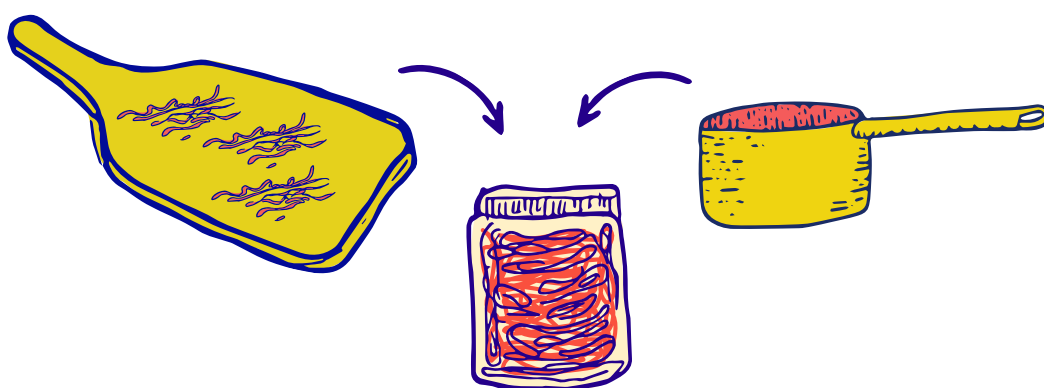
Skær ½ rødt spidskål
i fine strimler.

2



Hæld strimler af rød spidskål
og lage i et sylteglas.

3



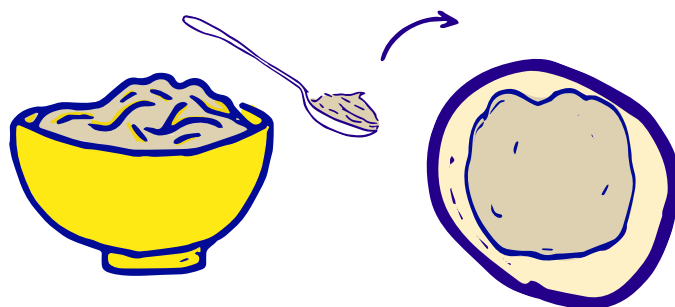
4

Majs: Hæld vandet fra 1 dåse majs, eller kog 2 friske majs og skær kornene af dem.

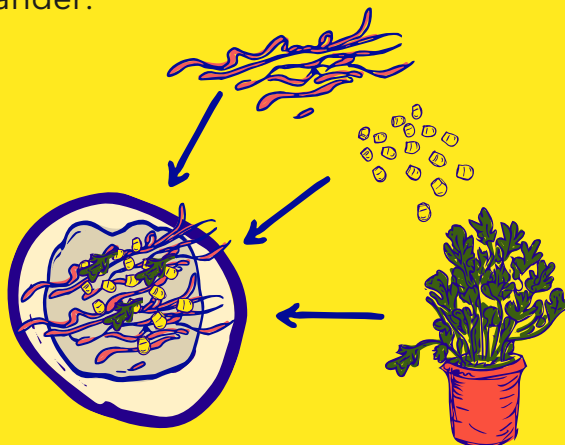


Nu kan I samle jeres tacos:

Smør et tyndt lag bønnemos på hver taco med en spiseske.

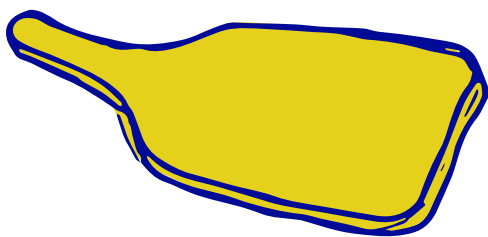


Læg syltet kål på og top med majs-korn og frisk koriander.

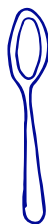




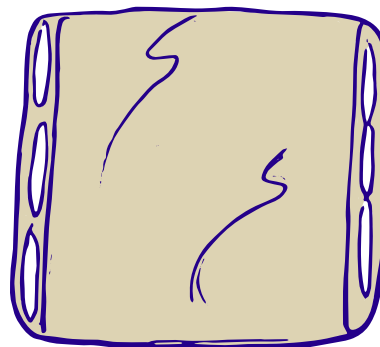
Det skal I bruge til bønnefritter



1 skærebræt



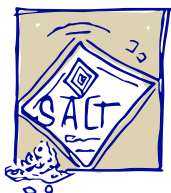
1 spiseske



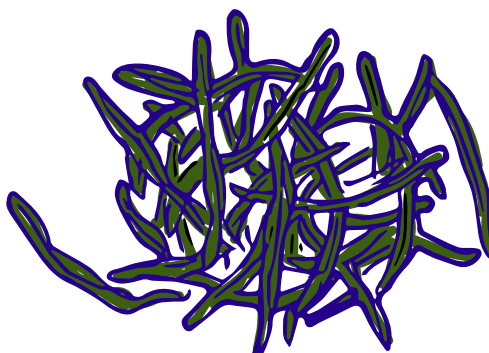
1 bageplade med
bagepapir



1 kokkekniv



Salt og peber



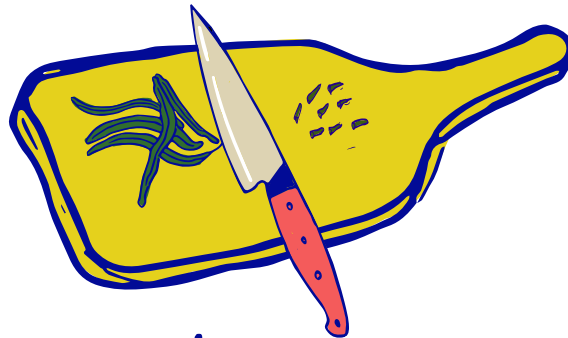
500 gram friske bønner
(eller optøede fra frost)



Olie
(2 spsk.)

Tænd ovnen på 225 grader varmluft.
Skær de yderste ender af 500 gram friske bønner.

1



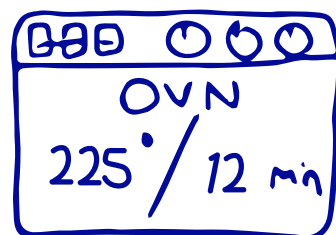
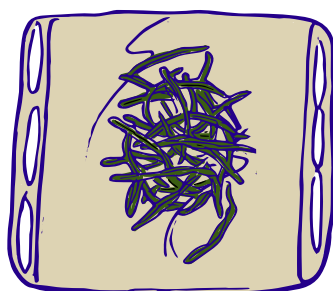
Læg bønnerne på en bageplade med bagepapir.
Bland dem med 2 spsk. olie, lidt salt og peber.

2



Bag bønnerne sprøde i ovnen
i 10-12 minutter. Hold godt øje med dem.

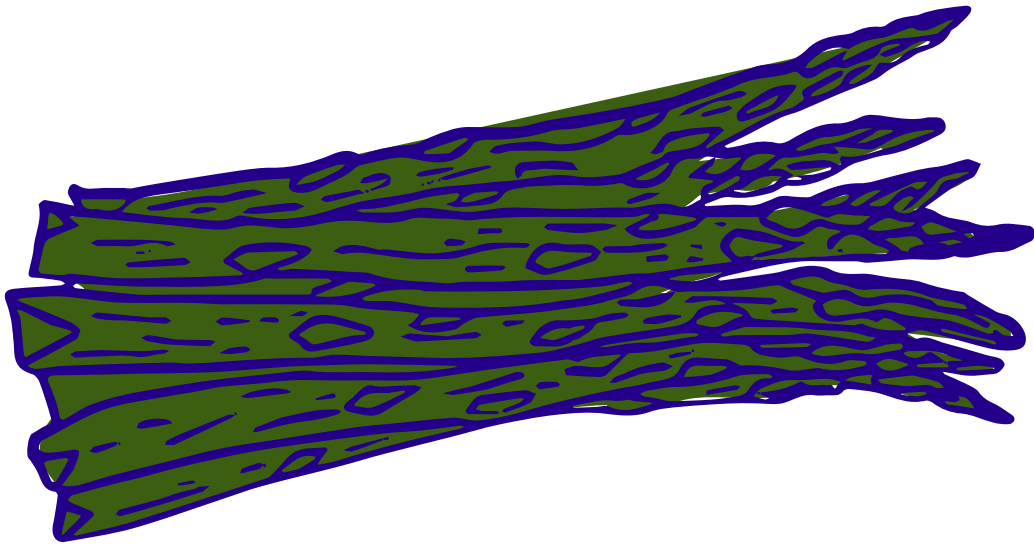
3





Mad med asparges

Grøn aspargessuppe med spinat



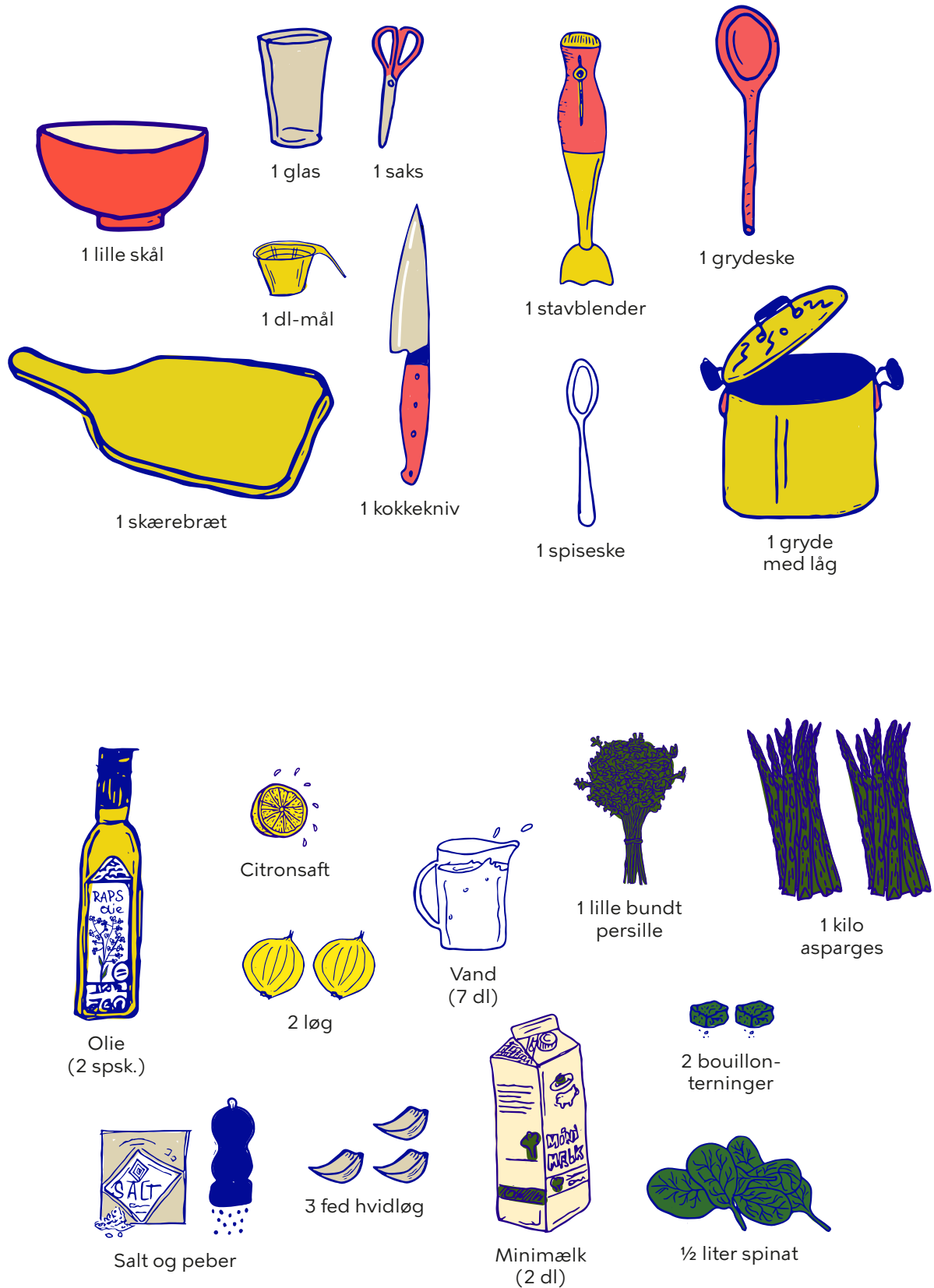
Asparges er i sæson fra april/maj til juni/juli. De bliver grønne, når de får lov til at skyde i vejret og får sollys. De bliver hvide, hvis de har været dækket med jord og derfor ikke har fået sollys.

Hvide asparges skal I skrælle og ikke spise rå. Grønne asparges behøver I ikke at skrælle. Dem kan I spise rå eller efter, de er blevet tilberedt let.

I kan bruge dem til snacks og i salater, stege dem som tilbehør og lægge dem på smørrebrød eller pizza.

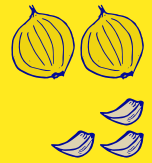
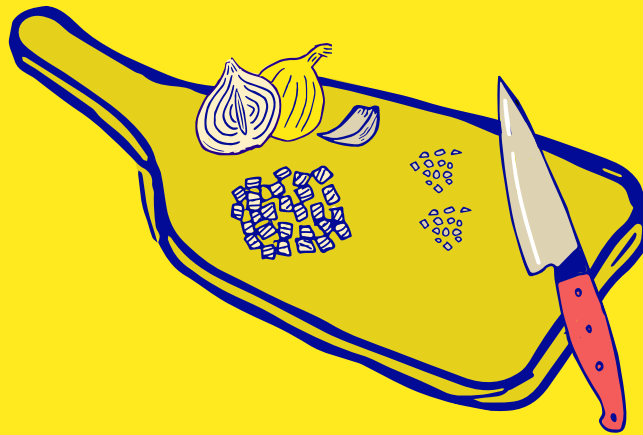
Den nederste hårde del af aspargene, skal I knække af. I stedet for at smide enderne ud, kan I bruge dem til at koge fond på eller koge dem sammen med kartofler, så de får lidt af smagen fra asparges.

Det skal I bruge til aspargessuppe



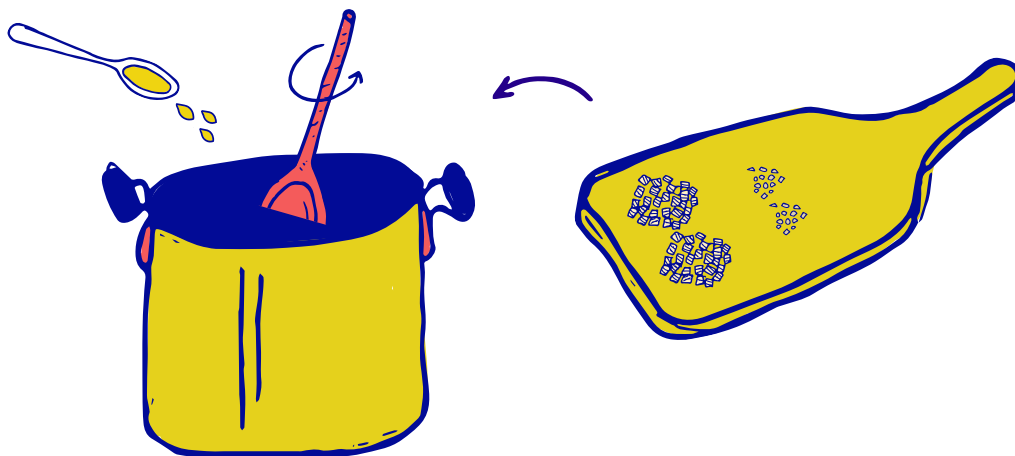
Skær 2 løg og 3 fed hvidløg
i grove stykker.

1



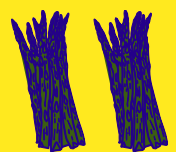
Hæld 2 spsk. olie i en gryde.
Steg løg og hvidløg bløde ved middel varme.

2



Knæk den nederste del af
1 kilo asparges. Kassér enderne.

3



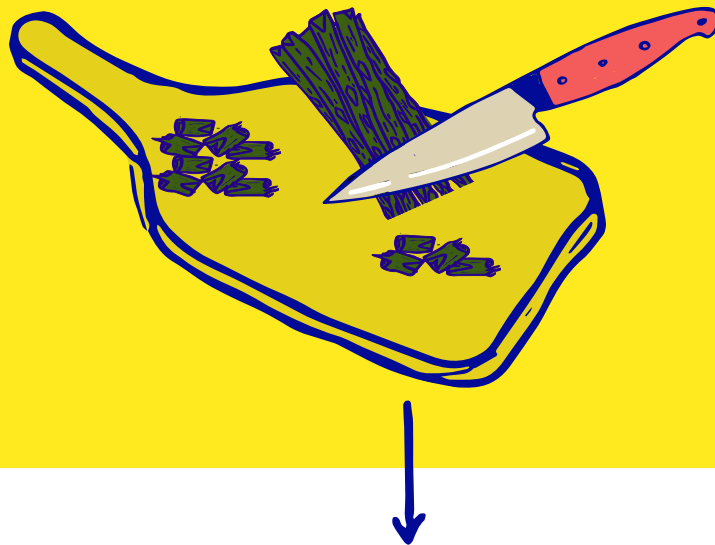
4

Skær hovederne af aspargesene.
Læg hovederne til side.



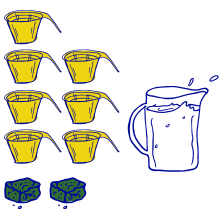
5

Skær aspargesene
i mindre stykker.



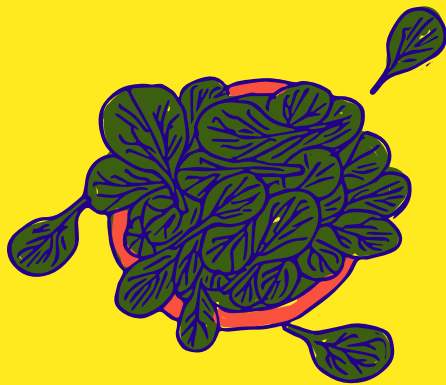
6

Varm 7 dl vand og 2 bouillonterninger op i en gryde.
Kog aspargesstykkerne let møre under låg.



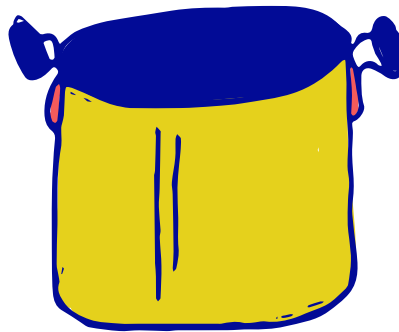
Hæld ½ liter spinat
i gryden.

7



Blend suppen med
en stavblender.

8



Rør 2 dl minimælk
i suppen.

9



10

Smag suppen til med citronsaft, salt og peber.



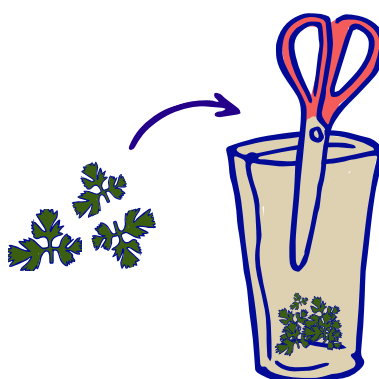
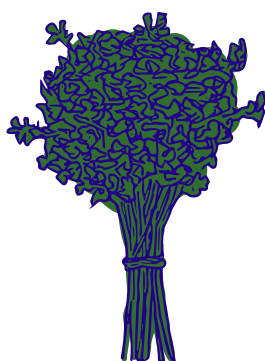
11

Hæld aspargeshovederne i suppen.
Hold suppen varm. Gør persillen klar imens.



12

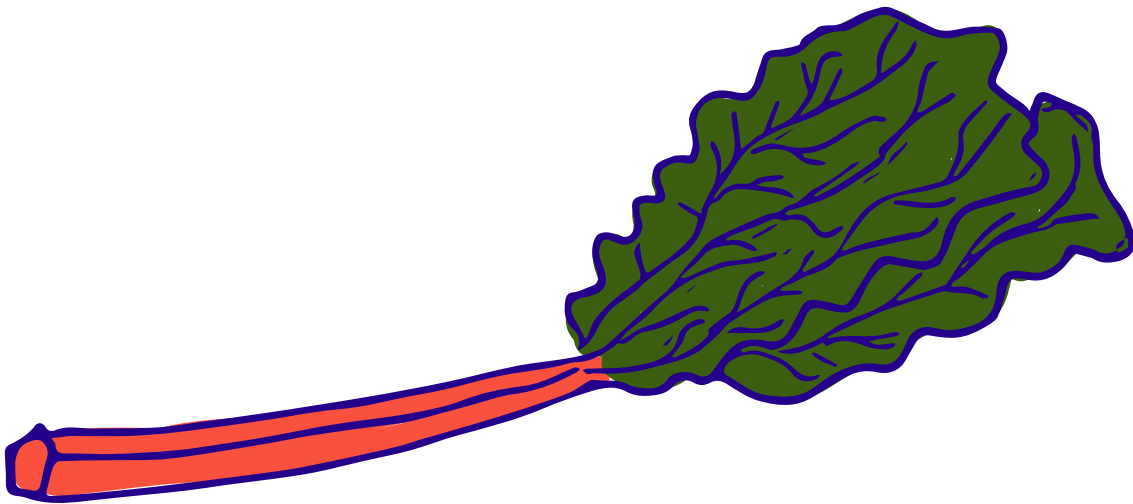
Pluk bladene af 1 lille bundt persille. Klip persillen fint i et glas eller hak den med en kniv. Drys hakket persille over suppen.





Mad med rabarber

Rabarber- og jordbærgrød med hasselnødder og skyr



Rabarberen er i sæson fra april/maj til september/oktober.
Den er en syrlig grøntsag, men vi anvender den som en frugt.

Rabarberen er lækker i kager og tærter, og som marmelade passer
den både på brød og som tilbehør til kødretter.
Man kan også lave saft og juice af rabarber.

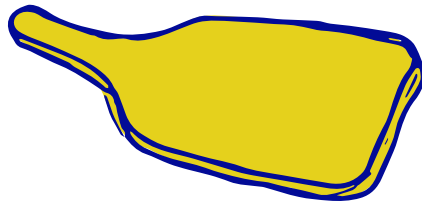
De syrlige rabarber og søde jordbær er et godt makkerpar.
Derfor bruger vi dem sammen i denne opskrift på rabarbergrød.

Har I for mange rabarber, kan I fryse dem ned.
De skal kun renses, skylles og skæres i stykker inden.

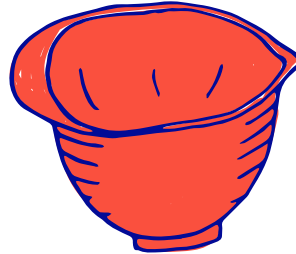
Det skal I bruge til rabarber- og jordbærgrød



1 piskeris



1 skærebræt



1 røreskål



1 kokkekniv



1 teske



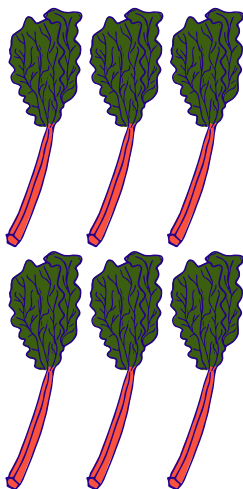
1 spiseske



1 dl-mål



1 lille ildfast fad
(cirka 26 x 17 cm)



6 stilke rabarber



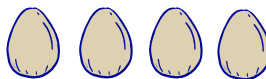
Vaniljesukker
(1 tsk.)



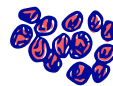
Havregryn
(4 dl)



Salt
(½ tsk.)



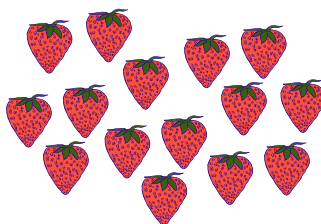
4 æg



Hasselnødder
(1 dl)



Sukker
(3 spsk.)



15 små jordbær
(eller 10 store)



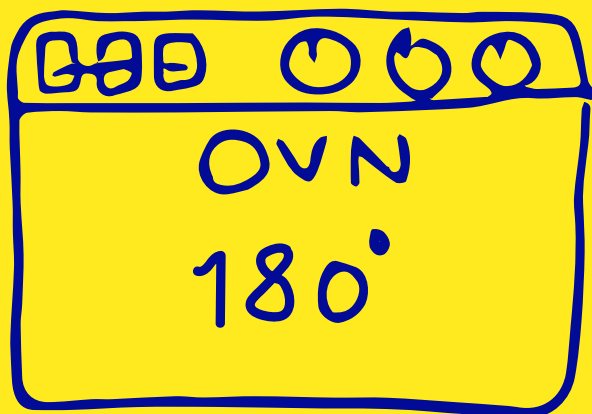
Havremælk eller
minimælk
(2 dl)



Skyr
(tilbehør)

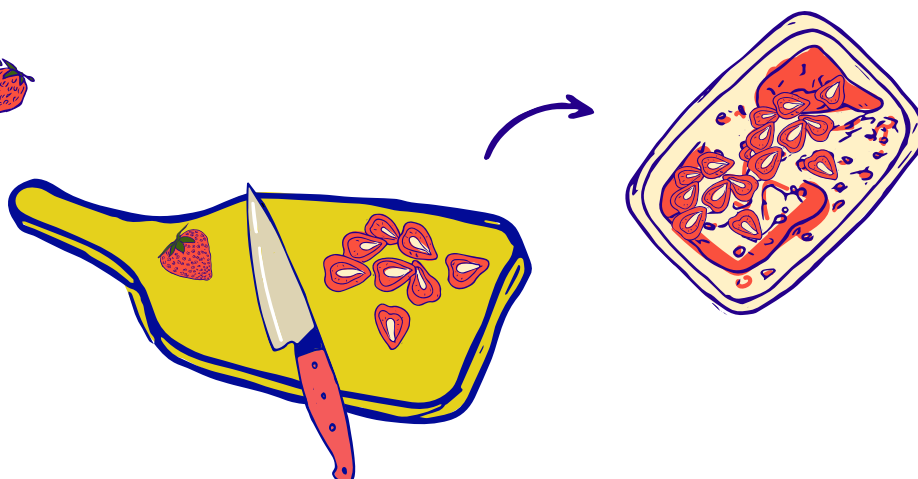
1

Tænd ovnen på
180 grader varmluft.



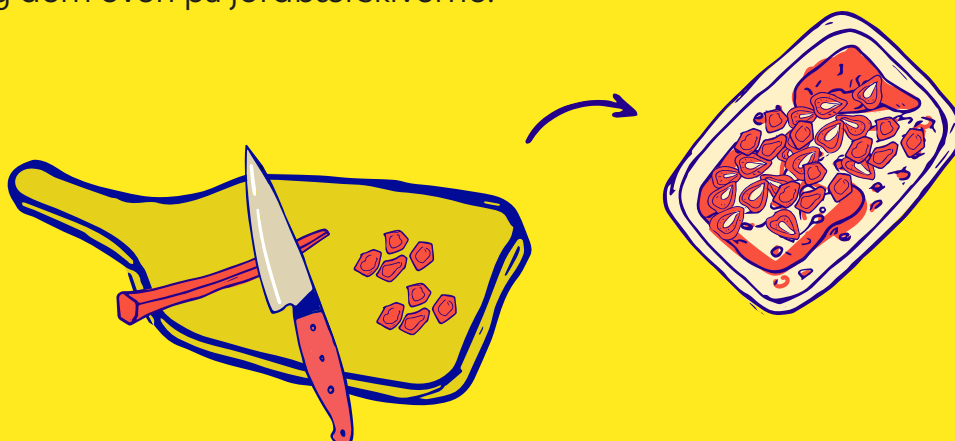
2

Skær 10-15 jordbær i tynde skiver.
Læg dem i bunden af et lille fad (ca. 26 x 17 cm.).



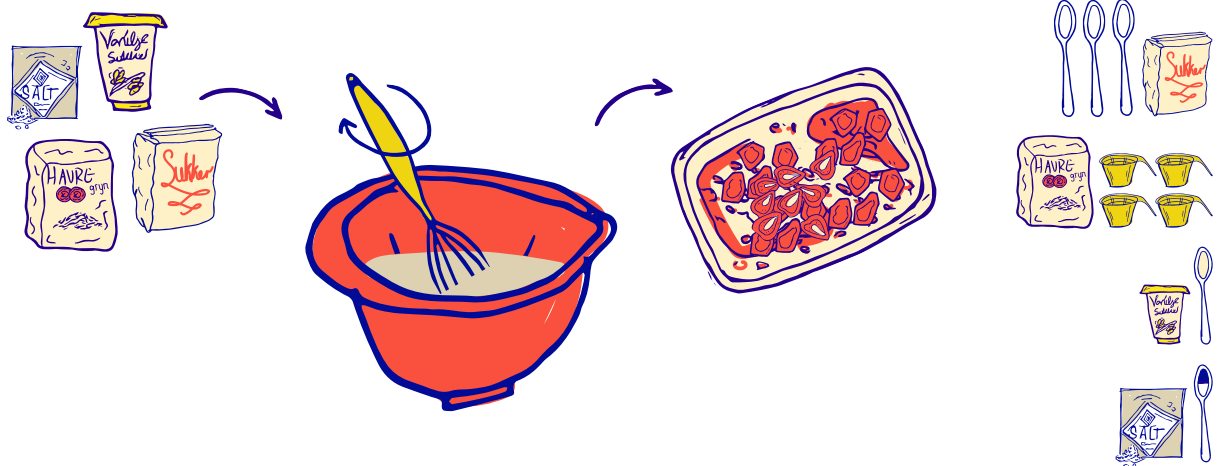
3

Skær 6 stilke rabarber i skiver.
Læg dem oven på jordbærskiverne.



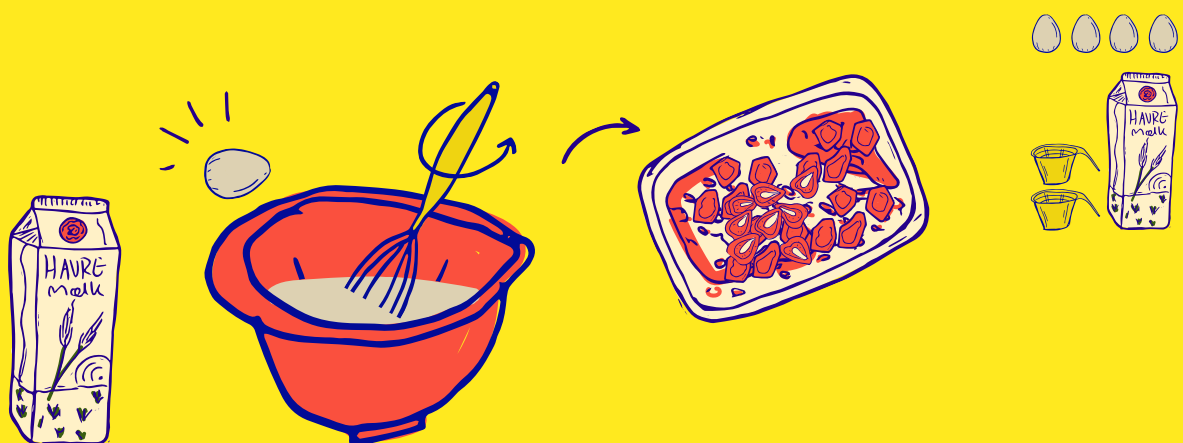
Bland 3 spsk. sukker, 4 dl havregryn, 1 tsk. vaniljesukker og ½ tsk. salt sammen i en skål. Fordel blandingen i fadet.

4



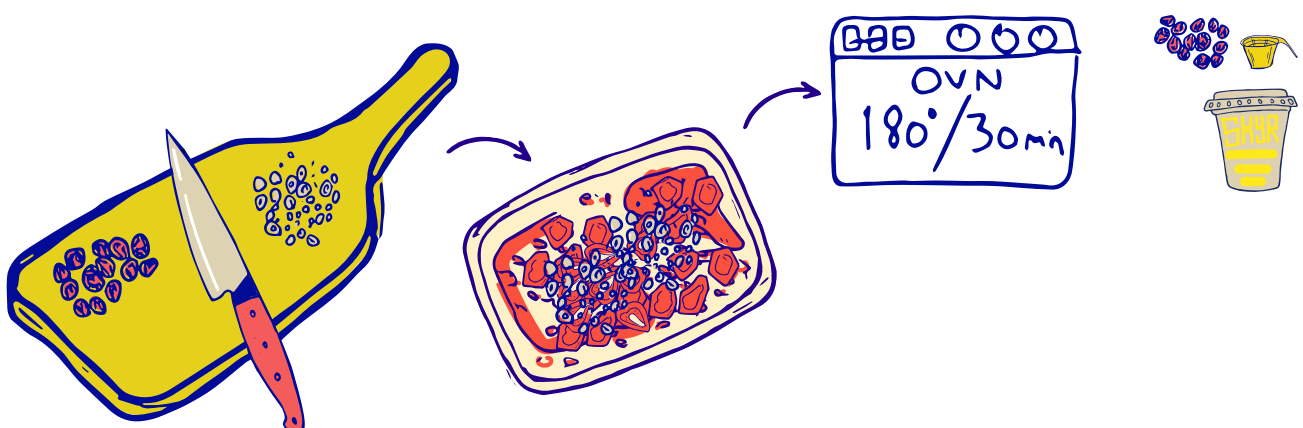
Pisk 4 æg og 2 dl havremælk (eller minimælk) sammen. Fordel blandingen i fadet.

5



Hak 1 dl hasselnødder. Drys nødderne over blandingen i fadet. Bag grøden i cirka 30 minutter. Servér skyr til.

6





Mad med ærter

Grønne pandekager
med mousse af røget makrel

Ærtesdip



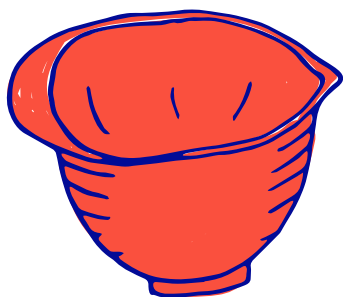
Ærter er en bælgrugt, der er i familie med bønnerne.

Friske grønne ærter er i sæson fra juni til august/september, men de er nemme at finde på frost, så I kan spise dem hele året rundt.

I opskrifterne bruger vi både friske og frosne ærter.

Ærter kan I spise rå, fx som snack, i en salat eller som tilbehør. Tilberedte er de også gode, fx i gryderetter, samosaer, supper, stuvninger og æggekage.

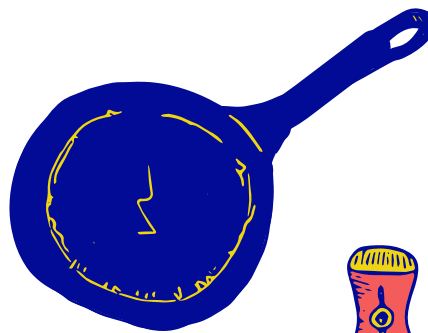
Det skal I bruge til grønne pandekager



1 røreskål



1 piskeris



1 pande



1 spiseske



1 teske



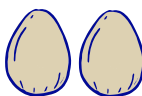
1 dl-mål



1 stavblender



Bagepulver
(1 tsk.)



2 æg



Hvedemel
(3 dl)



Salt
(1 tsk.)



Olie
(til stegning)



Minimælk
(2 dl)



Friske ærter
(eller optøede fra frost)
(2 dl)

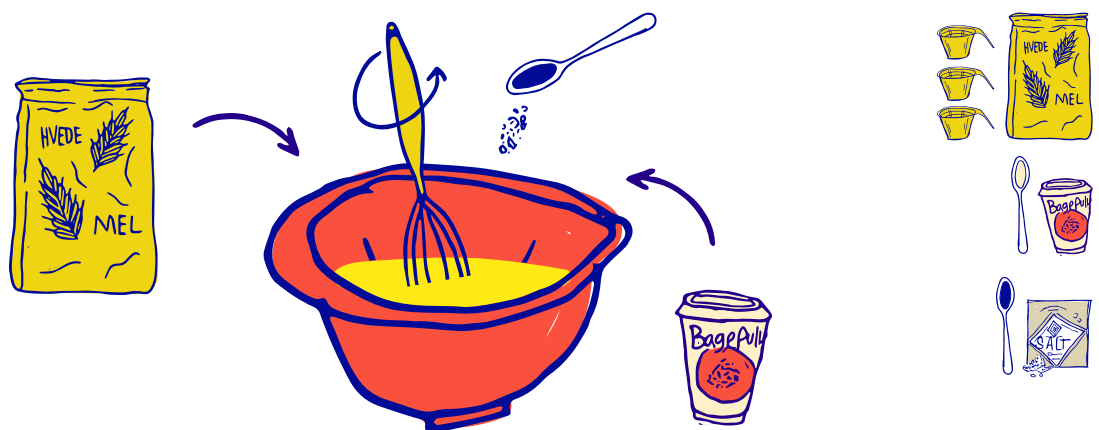
Slå 2 æg ud i en skål. Tilsæt 2 dl minimælk.
Pisk godt med et piskeris.

1



Rør 3 dl hvedemel, 1 tsk. bagepulver
og 1 tsk. salt i skålen.

2



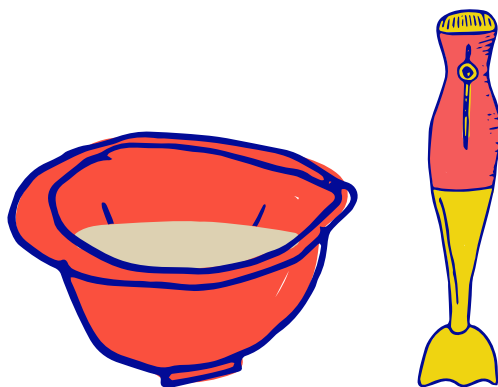
Hæld 2 dl friske
(eller optøede) ærter i skålen.

3



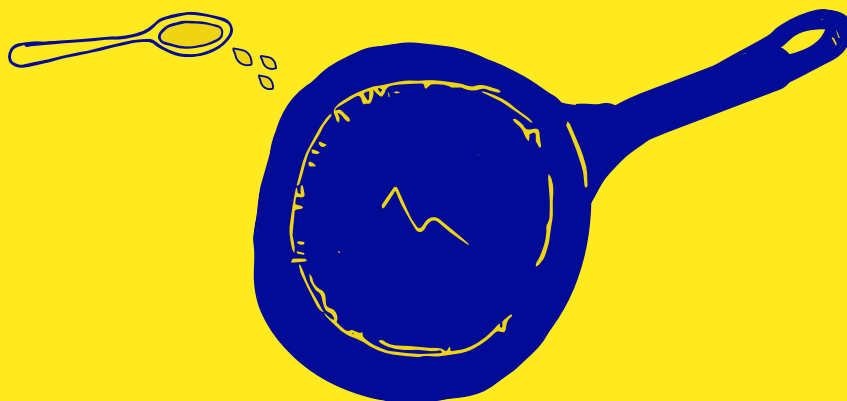
4

Blend dejen med en stavblender.



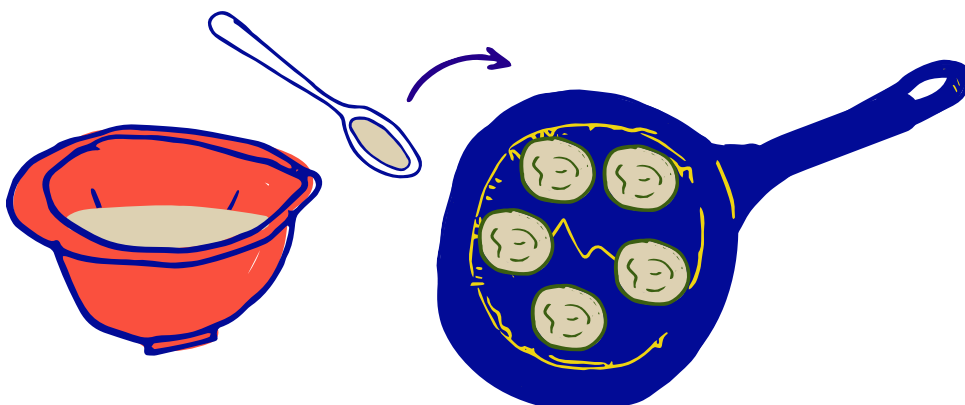
5

Varm panden op på middel varme.
Hæld lidt olie på panden.

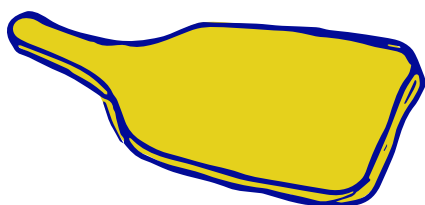


6

Bag 4-5 små pandekager ad gangen på panden.
Brug en spiseske til at hælde dejen på med.



Det skal I bruge til mousse af røget makrel



1 skærebræt



1 kokkekniv



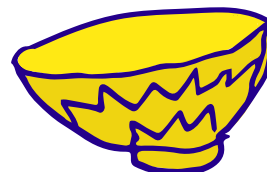
1 spiseske



1 dl-mål



1 grydeske



1 skål



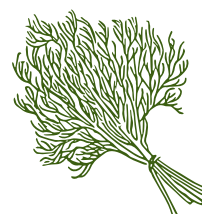
Salt og peber



Citronsaft



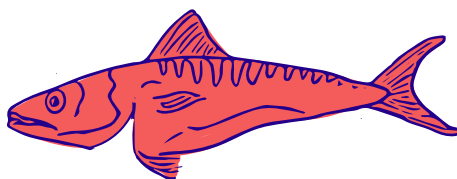
Friske ærter
(til pynt)



Dild
(til pynt)



1 forårsløg



1 hel røget makrel eller ørred
(eller 280 gram makrel uden ben)



Philadelphia Light
(3 spsk.)



Creme fraiche 6 % eller skyr
(2 dl)

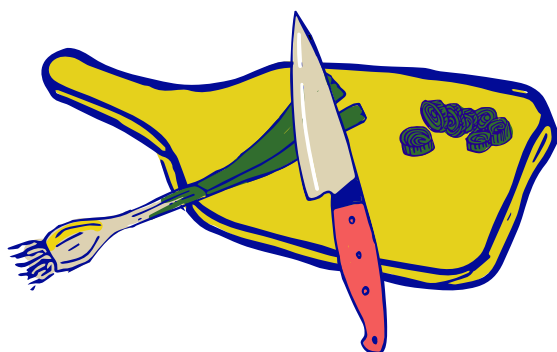
1

Fjern benene fra 1 røget makrel.
Hæld kødet i en skål.



2

Skær 1 forårsløg i meget fine strimler.
Hæld strimlerne i skålen.



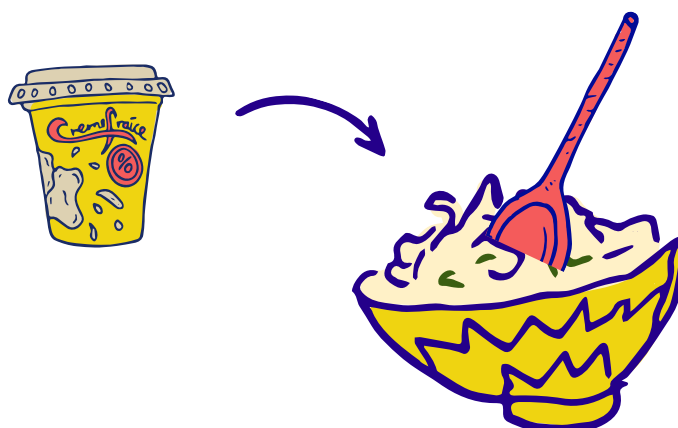
3

Rør 3 spsk. Philadelphia Light
i skålen med makrel.



Vend 2 dl creme fraiche (6 %) rundt i skålen.

4



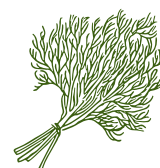
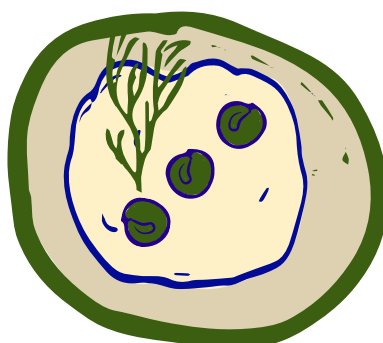
Smag til med citronsaft, salt og peber.

5



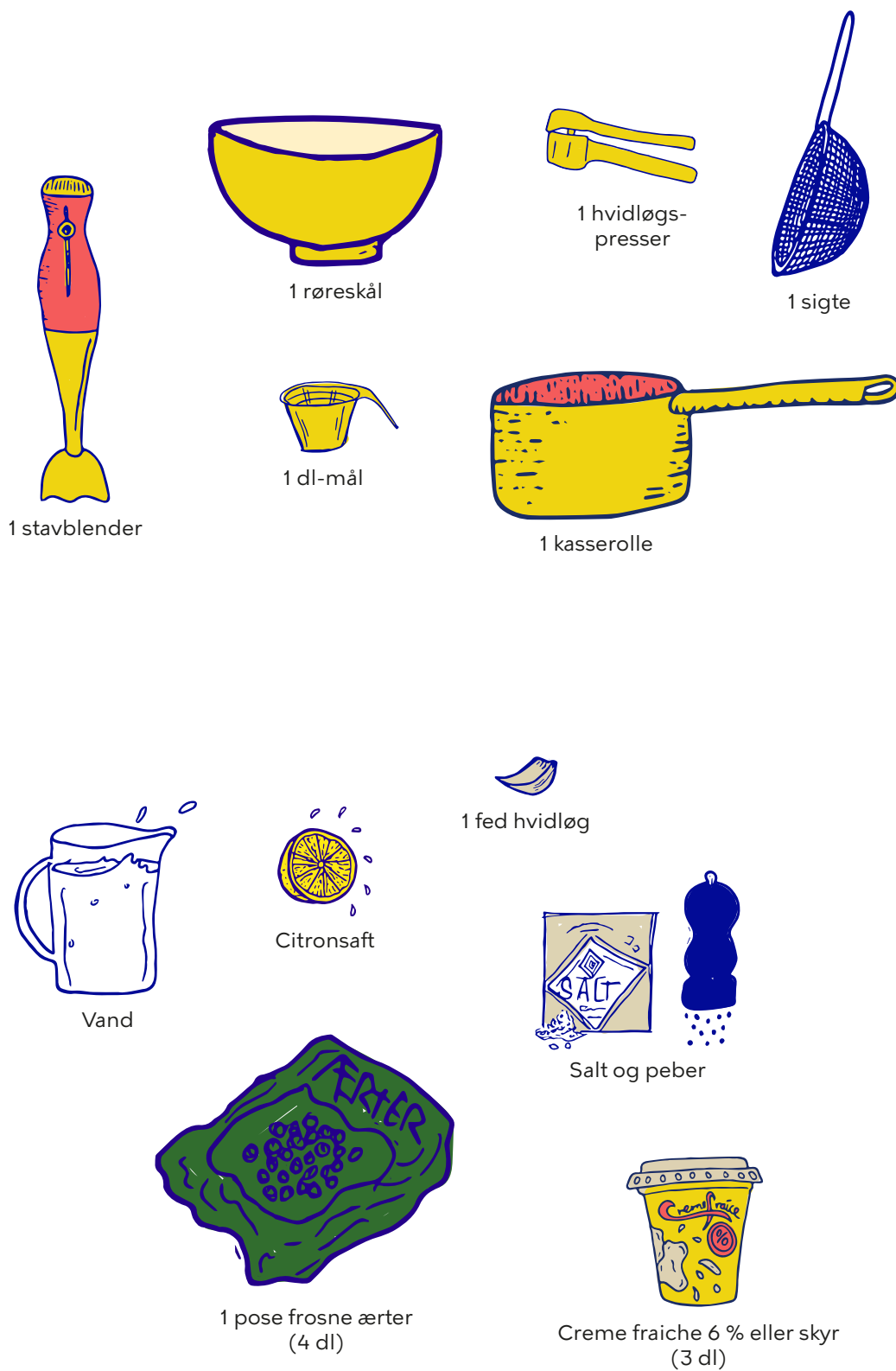
Læg en lille klat makrelmousse på hver pandekage.
Pynt med friske ærter og lidt dild.

6



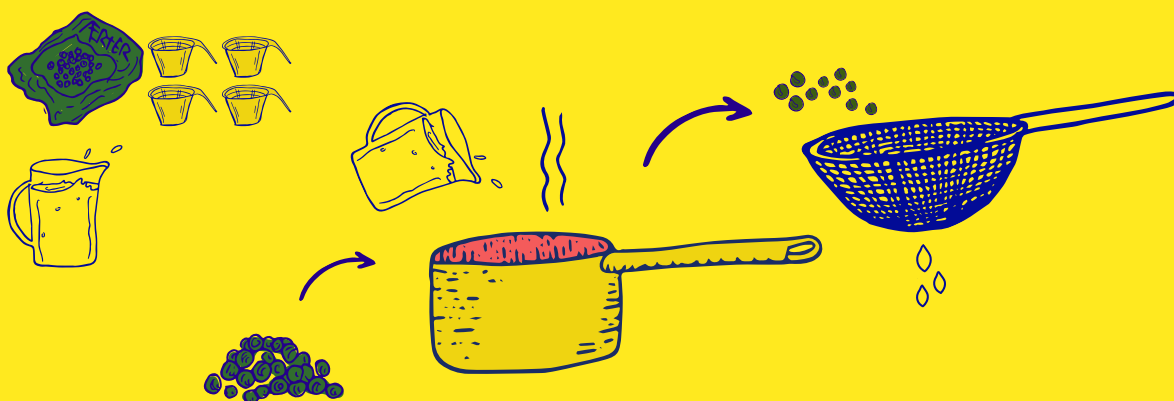


Det skal I bruge til ærtedip



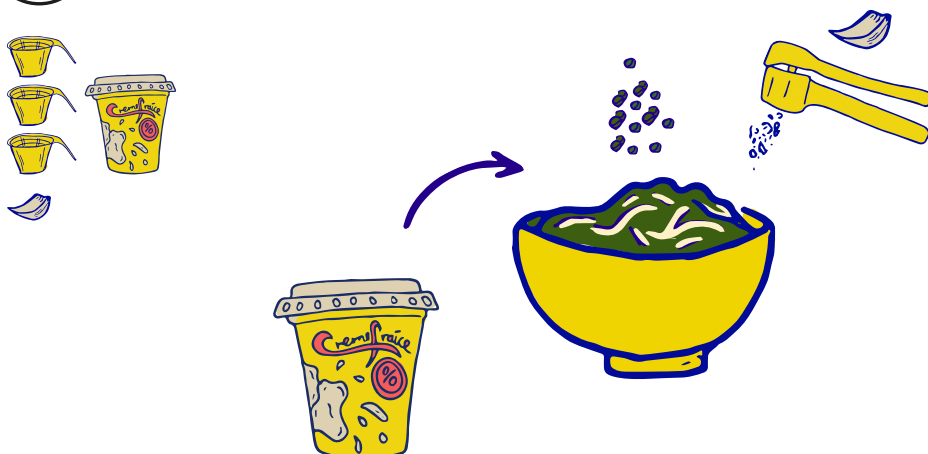
1

Hæld 4 dl frosne ærter i en kasserolle med kogende vand. Lad dem stå i 3 minutter. Hæld vandet fra.



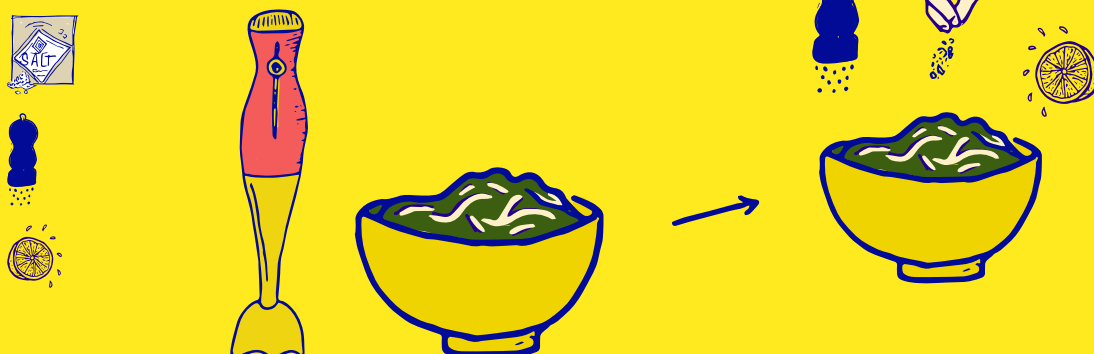
2

Hæld ærterne og 3 dl creme fraiche (6 %) eller skyr i skålen. Pres 1 fed hvidløg ned i.



3

Blend ærtedippen. Smag dippen til med salt, peber og citronsaft.



Familiekøkkenet

Klimavenlige og sunde opskrifter

I dette hæfte finder du opskrifter, der er klimavenlige og kan være med til at øge hele familiens sundhed eller hjælpe med at holde den ved lige. De er spækket med grøntsager, bælgrugter, fisk, sunde olier og fuldkornsprodukter.

Hele familien inviteres til at gå i køkkenet sammen. Opskrifterne er lavet som illustrationer, så forældre og børn har et fælles sprog omkring madlavningen. At gå i køkkenet sammen giver gode og mindeværdige oplevelser og styrker følelsen af fællesskab. Børn lærer utroligt meget af at være med til at lave mad sammen med mor eller far. For at hjælpe jer på vej er der i hæftet tips til, hvordan I kan inddrage børnene, så det bliver en sjov og hyggelig stund.

Opskrifterne har fokus på 11 udvalgte grøntsager. For hver grøntsag er der en fortælling, fx om hvornår den er i sæson, og hvordan I kan bruge rester af den, så I mindsker madspild.

Hvis I er nysgerrige efter at lære mere, er der til nogle af opskrifterne lavet online videoer. Her kan I se en madunderviser og et barn følges ad og se, hvilke køkkenopgaver børn er særligt gode til. Find videoerne her: www.cbus.kk.dk/familiekoekkenet.

God fornøjelse!