

# Maddag 2023

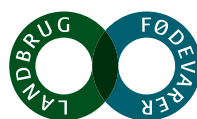
Sammen om maden

Inspiration til opskrifter



**FOLA**  
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS  
SUNDERE  
DK**  
Rådet for  
sund mad



**BUPL**

 **Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri**  
Fødevarestyrelsen

  
Komiteen for  
Sundhedsoplysning

**KOST  
ERNÆRINGS  
FORBUNDET**  
SUNDHED ER EN RET

**FOA**



# Indhold

<b>Maddag 2023 Sammen om maden</b>	3
<b>Maddag 2023 - Greatest hits</b>	4
<b>Fiskepakker på grøn bund med mild varm karrysauce</b>	6
<b>Fiskepakker på grøn bund med mild kold karrysauce</b>	8
<b>Fisk med sprød top</b>	10
<b>Suppe på butternutsquash med gulerødder og ingefær</b>	11
<b>Gulerødshummus</b>	12
<b>Pålægssrulle med kikærter, persillerod og hvidløg</b>	13
<b>Kartoffelsuppe</b>	14
<b>Rødbedecreme</b>	15
<b>Sildepostej</b>	16
<b>Grøn linsespread</b>	17
<b>Æblekage med hvide bønner</b>	18

**Udgivere:** FOLA – Forældrenes Landsorganisation, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri - Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og FOA **Politisk ansvarlig:** Ghita Parry, formand for Kost og Ernæringsforbundet og Pia Heidi Nielsen, formand for FOAs Kost- og Servicesektor **Redaktion:** Karina Kyhn Andersen, Kost og Ernæringsforbundet og Maria Bregnhardt, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Shutterstock.com **Produktion:** Grafisk Team/Sporenstregs og FOAs trykkeri

**Disclaimer:** Billederne i denne publikation skal betragtes som en kreativ illustration og ikke en konkret gengivelse af, hvordan maden skal anrettes og serveres.

#### **Stor tak til:**

Connie Stripp, Kirsten Herløv, Marianne Bredal, Rikke Friis Malver, Tina Nielsen, Mørete Tornkjær Hammer, Rikke Bo Labæk, Marian Pedersen, Nanna Ødegården, Tina Andersen, Yvonne Herold og Helle Rosborg Maintz, for idéer, fagligt input og sparring til inspirationskataloget og for hjælp med at udvikle og teste opskrifter.

# Maddag 2023

## Sammen om maden

**Maddag 2023 er et landsdækkende event, som fejrer og hylder alle fordelene ved madordninger i daginstitutioner. Maddag er til for at synliggøre det vigtige arbejde, du og dine kolleger i køkkenerne i landets daginstitutioner udfører hver dag.**

Temaet er 'Sammen om maden' og er på den måde en hyldest til dem, der får det daglige måltid i daginstitutionen til at fungere – børn, pædagogisk personale og madprofessionelle.

I år er det 10. gang vi fejrer Maddag. I den anledning har vi både nyfortolket den oprindelige opskrift fra 2014 og sat fokus på alle de dejlige retter – 'greatest hits' – der har udgjort menuen på Maddag det sidste årti. De mange skønne retter er her i år blevet suppleret med æblekage med hvide bønner som en ekstra markering af, at Maddag er en festdag..

Maddagsmenuen er dit valg. Du kan vælge at lave retten som den så ud i 2014 – nu i en opdateret udgave – eller vælge mellem elementer fra de efterfølgende år.

I dette opskriftshæfte finder du derfor konkret inspiration til måltidselementer, du kan sammensætte, som du har lyst til. Der er både opskrifter til varme og kolde retter. Du kan bruge opskrifterne, som de er eller lade dig inspirere, alt efter hvad du finder interessant for dine børn. Så længe du lader dig inspirere af et konkret måltidselement, så er du en del af Maddag 2023.

Opskrifterne er tilrettet og i overensstemmelse med principperne for 'Kostråd til Måltider i daginstitutioner'.

Tak fordi du vil være med til Maddag 2023.

# Maddag 2023 - Greatest hits

- Fiskepakker på grøn bund med mild varm karrysauce
- Fiskepakker på grøn bund med mild kold karrysauce
- Fisk med sprød top
- Suppe af butternutsquash med gulerødder og ingefær
- Gulerodshummus
- Pålægssrulle med kikærter, persillerod og hvidløg
- Kartoffelsuppe
- Rødbedecreme
- Sildepostej
- Grøn linsespread
- Æblekage med hvide bønner

## Anbefalinger til måltidet

Det er vigtigt, at maden indeholder nok energi, og at børnene tilbydes nok mad, så de kan blive mætte.

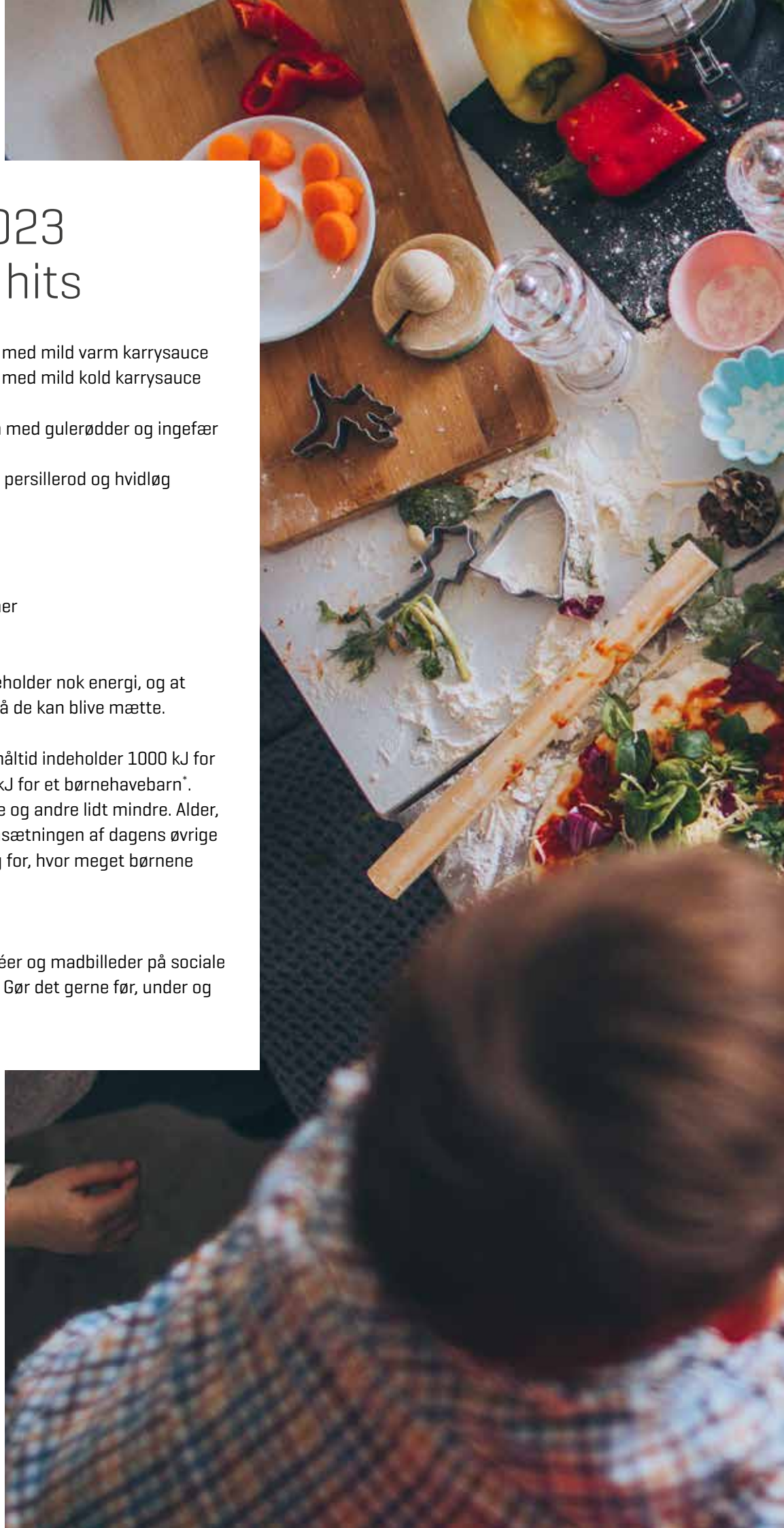
Det anbefales, at et frokostmåltid indeholder 1000 kJ for et vuggestuebarn og 1.350 kJ for et børnehavebarn\*. Nogle børn vil spise lidt mere og andre lidt mindre. Alder, aktivitetsniveau og sammensætningen af dagens øvrige måltider kan have betydning for, hvor meget børnene spiser.

## Inspirer andre

Del endelig alle dine gode idéer og madbilleder på sociale medier med #Maddag2023. Gør det gerne før, under og efter Maddag 2023.

---

\* Kostråd til Måltider i daginstitutioner







# Fiskepakker på grøn bund med mild varm karrysauce

**Når frokosten skal være helt særlig, så pakkes den ind. Gem og tilbered fisken og grøntsagerne i bagepapir, så børnene selv kan pakke maden op. Server pakkerne med varm karrysauce – så bliver du et hit hos børnene.**

## 50 portioner

### Mild karrysauce

500 g løg, i tern  
 500 g knoldselleri, skrælet og i tern  
 500 g æble, skrælet og i tern  
 500 g porre, rensed og i skraver  
 15 g hvidløg, i fine tern  
 35 g frisk ingefær, fintrevet  
 2,5 dl rapsolie  
 6 g spidskommen  
 7 g gurkemeje  
 7 g karrypulver  
 6 g fennikelfrø  
 240 g kogte linser (fx fra dåse)  
 4 dl kokosmælk eller fløde  
 3-4 l vand  
 0,5 dl sojasauce  
 0,5 dl æblecidereddike  
 Salt og peber  
 Evt. majsstivelse til jævning

### Grøn bund

500 g broccoli, i små stykker  
 500 g kål, snittet fint  
 500 g porre, rensed og i skiver  
 1 dl rapsolie, til stegning  
 Salt og peber  
 Evt. estragon, citron eller andre smagsgivere til at ligge i pakkerne

### Fisk

2 kg fersk fisk i fileter, fx torsk, rødspætte, kuller, multe.

### Karrysauce

- Grøntsager sautes i olie i en gryde.
- Tilsæt krydderier, linser, kokosmælk og kog i ca. 15-20 min. indtil grøntsagerne er møre. Juster evt. mængden af væske.
- Blend saucen.
- Smagen justeres med sojasauce, æblecidereddike, salt og peber.
- Konsistensen justeres evt. med majsstivelse.

### Grøn bund

- Grøntsagerne sautes i rapsolie.
- Krydr med salt og peber.

### Fiskepakker

- Fisken skæres i portionsstykker af ca. 40 g.
- På midten af bagepapir lægges et lag af sauterede grøntsager. Ovenpå tilføjes de små stykker fisk og evt. estragon, citronskiver eller andre smagsgivere. Pak gerne til et børnebord ad gangen.
- Fold papiret omkring fisken så skyen bliver i pakken – kom evt. en kantinebakke ovenpå så papiret ikke lukker sig op.
- Bag pakkerne i ovnen på 180 °C i ca. 18 min. og til fisken har en centrumstemperatur på 75 °C.\*



\* Eller centrumstemperatur ved 60 °C i mindst et minut jf Hygiejnevejledningen side 61.



Opskrift er en opdatering af retten fra Middag 2014



#### Serveringsforslag

Pakkerne med fisk og grøntsager serveres med karrysauce og kogte kerner (spelt, hvede, byg, havre) eller kartofler. Beregn gerne 75-150 g kerner eller kartofler pr. barn alt efter energibehov.

**Tip:** For nemheds skyld kan du tage en spsk. af hvert krydderi.

**Tip:** Ønsker du lidt flere farver på tallerkenen, kan du udskifte porre med eks. gulerødder.

**Tip:** Du kan også sprede den grønne bund i en kantinebakke eller bradepande, lægge fisken ovenpå og dække med låg.

**OBS:** Børnehavebørn skal tilbydes 50 g tilberedt fisk, vuggestuebørn skal tilbydes 40 g tilberedt fisk. Dog er der tilføjet linser til denne ret, så mængden af fisk er reduceret en smule, så proteinniveauet ikke bliver for højt.

#### Lad børnene være med til at

- Ordne alle grøntsagerne og skære dem ud.
- Filetere fisken.
- Smage karrysauce til.
- Blende karrysauce.
- Lave og samle de små fiskepakker.

#### Vejledende portionsstørrelse

1 dl sauce  
30 g tilberedt fisk  
25 g tilberedt grøn bund  
130 g kerner

Energi pr. portion		1300 kJ
Protein	21,8 E%	[16,7 g]
Kulhydrat	50,2 E%	[34,9 g]
Fedt	28,0 E%	[9,8 g]
Mættet fedt	6,0 E%	[2,1 g]



# Fiskepakker på grøn bund med mild kold karrysauce

**Når frokosten skal være helt særlig, så pakkes den ind. Gem og tilbered fisken og grøntsagerne i bagepapir, så børnene selv kan pakke maden op. Servér pakkerne med kold karrysauce – så bliver du et hit hos børnene.**

## 50 portioner

### Grøn bund

3,5 kg grøntsager i tern  
15 g hvidløg  
2 dl rapsolie  
Evt. krydderier (fx fennikelfrø)  
0,5 dl sojasauce  
0,5 dl æblecidereddike  
240 g kogte bælgfrugter (fx fra dåse)  
Salt og peber

### Fisk

2 kg fersk fisk i fileter, fx torsk, rødspætte, kuller, multe, osv.  
Evt. estragon, citron eller andre smagsgivere til at ligge i pakkerne.

### Mild kold karrysauce

42 g karry  
4 dl mayonnaise  
1 l yoghurt 3,5%  
Sennep  
Sukker eller mango/æblechutney  
Salt og peber

### Grøn bund

- Grøntsagerne sautes i rapsolie.
- Tilsæt bælgfrugter.
- Justér smagen med krydderier, soja, æblecidereddike, salt og peber.

### Fiskepakker

- Fisken skæres i portionsstykker af ca. 40 g.
- På midten af bagepapir lægges et lag af sauterede grøntsager og bælgfrugter. Ovenpå tilføjes de små stykker fisk og evt. estragon, citronskiver eller andre smagsgivere. Pak gerne til et børnebord ad gangen.
- Fold papiret omkring fisken, så skyen bliver i pakken – kom evt. en kantinebakke ovenpå, så papiret ikke svupper op.
- Bag pakkerne i ovnen på 180 °C i ca. 18 min. og til fisken har en centrumstemperatur på 75 °C.\*

### Kold karrysauce

- Svits karry af på panden.
- Rør karry og de øvrige ingredienser sammen.
- Juster smagen med sennep, sukker, mango/æblechutney, salt og peber.



\* Eller centrumstemperatur ved 60 °C i mindst 1 minut jf. Hygiejnejledningens side 61.





Opskrift er en opdatering af retten fra Middag 2014



### Serveringsforslag

Pakkerne med fisk og grøntsager serveres med karrysauce og kogte kerner (spelt, hvede, byg, havre) eller ovnstegte kartofler. Beregn gerne 75-150 g kerner eller kartofler pr. barn alt efter energibehov.

**Tip:** Du kan også sprede den grønne bund i en kantine eller bradepande, lægge fisken ovenpå og dække med låg.

**Tip:** Du kan med fordel lave den kolde karrysauce en eller 2 dage før Middag, så den får en dybere karrysmag.

**OBS:** Børnehavebørn skal tilbydes 50 g tilberedt fisk, vuggestuebørn skal tilbydes 40 g tilberedt fisk. Dog er der tilføjet bælgfrugter til denne ret, så mængden af fisk er reduceret en smule, så proteinniveauet ikke bliver for højt.

### Lad børnene være med til at

- Klargøre urter til fiskepakkerne.
- Ordne alle grøntsagerne og skære dem ud.
- Filetere fisken.
- Smage karrysauce til.
- Lave og samle de små fiskepakker.

### Vejledende portionsstørrelse

- 25 g sauce
- 30 g tilberedt fisk
- 60-70 g tilbedt grøn bund
- 140 g kartofler

### Energi pr. portion

		1200 kJ
Protein	17,1 E%	[12,5 g]
Kulhydrat	47,8 E%	[32,9 g]
Fedt	34,9 E%	[11,7 g]
Mættet fedt	3,7 E%	[1,2 g]

# Fisk med sprød top

**Hvid fisk med sprød top med masser af umamimag – det er lige noget for børnene. Brug brødrester til at lave fiskens top og servér med grøntsager, kerner eller kartofler og en cremet krydderurtdressing.**

## 50 portioner

### Fisk

3 kg filet af rødspætte, torsk, kuller, multe, osv.

### Sprød top

500 g rasp (franskbrød eller rugbrød)

150 g persille, finthakket

1,5 dl olivenolie

200 g hård ost, fintrevet

Salt og peber

### Fremgangsmåde

- Fjern evt. skind fra fisken og læg fileterne i en bradepande på bagepapir.
- Alle ingredienserne til den sprøde top blandes sammen og trykkes fast på fisken.
- Fisken tilberedes i ovn ved 180 °C til en centrumstemperatur på 75 °C\*.

\* Eller centrumstemperatur ved 60 °C i mindst et minut jf Hygiejvejledningen side 61.



Opskrift er fra  
Maddag 2015

### Serveringsforslag

Fisken kan serveres med bagte eller dampede grøntsager, kogte hvedekerner eller kartofler og en krydderurtdressing.

**Tip:** Den sprøde top kan laves som et sprødt drys, som børnene selv drysser på fisken, når de sidder ved bordet. Bland ingredienserne til toppen og bag den på en bageplade til raspen er let gylden.

**Tip:** Brug rester af [tørt] brød. Riv brødet i mindre stykker og tør dem i ovnen ved 80 °C i 40-60 min. Brug en foodprocessor til at findele brødet til rasp.

### Lad børnene være med til at

- Blande ingredienser til topping.
- Trykke topping på fisken eller drysse sprød topping på efter tilberedning.

### Vejledende portionsstørrelse

65 g

Energi pr. portion		547 kJ
Protein	41,0 E%	[13,2 g]
Kulhydrat	24,1 E%	[7,4 g]
Fedt	34,9 E%	[5,2 g]
Mættet fedt	9,3 E%	[1,4 g]



# Suppe på butternutsquash med gulerødder og ingefær

**Cremet suppe med masser af smag og den flotteste efterårsfarve. Servér gerne med brød, kødboller og top med sprøde elementer.**

## 50 portioner

3 kg butternutsquash, i tern  
 1 kg gulerødder, i tern  
 1 kg løg, i tern  
 1,25 kg kartofler, i tern  
 125 g hvidløg, i fine tern  
 1 dl olivenolie  
 60 g ingefær, i fine tern  
 6 l grøntsags- eller kyllingebouillon  
 3 dl kokosmælk  
 0,75 dl fiskesauce  
 1,25 dl limesaft  
 Evt. mild chili  
 Evt. majsstivelse til jævning



- Sautér butternutsquash, gulerødder, løg, kartofler og hvidløg i olivenolie.
- Tilsæt ingefær og bouillon.
- Kog suppen i 20 min.
- Tilsæt kokosmælk, kog op og blend suppen.
- Justér smagen med fiskesauce, limesaft og evt. mild chili.
- Jævn evt. suppen.



## Serveringsforslag

Suppen serveres med brød, kødboller og toppes med sprøde elementer fx græskarkerner eller stegte bælgfrugter.



**Opskrift er fra  
Maddag 2016**

**Tip:** Har du nok ovnkapacitet, kan du bage den udskårne butternutsquash, gulerødder og løg i 30 min. ved 180 °C, før du tilsætter den til suppen. Det giver en fin dybde til smagen. Pas på, at den ikke tager for meget farve.

## Lad børnene være med til at

- Ordne grøntsager.
- Tænde for blenderen.
- Smage suppen til.
- Anrette suppen.

## Vejledende portionsstørrelse

ca. 2,5 dl

<b>Energi pr. portion</b>		402 kJ
Protein	8,0 E%	[1,9 g]
Kulhydrat	62,3 E%	[14,0 g]
Fedt	29,7E%	[3,3 g]
Mættet fedt	12,2 E%	[1,4 g]



# Gulerodshummus

**Hvis du mangler dippen til grøntsagsstængerne eller smørelse på brødet, så prøv denne hummus, der begejstrer børnene med sin fine orange farve.**

## 50 portioner

1,25 kg kogte kikærter  
400 g gulerod, kogte  
10 g hvidløg  
3 g spidskommen  
2 dl olivenolie  
60 g tahin  
1,25 dl citronsaft  
Salt

- Blend samtlige ingredienser og justér evt. konsistens med vand.
- Justér smag med tahin, salt og citronsaft.

## Serveringsforslag

- Gulerodshummus kan serveres som dip til grøntsagsstænger eller rugbrødschips.
- Kan også bruges som smørelse på brød eller i et pita-brød med snittet grønt.

**Tip:** Du kan også anvende meget fintrevet citronskal fra en økologisk citron.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser.
- Ordne gulerødder.
- Tilsætte ingredienser.
- Tænde for blenderen.
- Smage gulerodshummus til.

## Vejledende portionsstørrelse

**35 g**

## Energi pr. portion

Protein	12,9 E%	390 kJ [2,9 g]
Kulhydrat	36,2 E%	[7,1 g]
Fedt	48,1 E%	[5,1 g]
Mættet fedt	5,8 E%	[0,6 g]



Opskrift er fra  
Maddag 2017





# Pålægssrulle med kikærter, persillerod og hvidløg

Opskrift er en opdatering fra Maddag 2018

Når børnene trænger til noget nyt pålæg på rugbrødet, så kan du prøve denne skønne pålægssrulle med bælgfrugter.

## 50 portioner

350 g kogte kikærter  
650 g hakket kylling el. gris, maks. 10 % fedt  
10 g salt  
100 g løg, finthakket  
20-40 g hvidløg, finthakket  
35 g persille, hakket  
200 g persillerod eller squash, fintrevet  
1,5 dl æg  
175 g havregryn  
1 dl mælk, maks. 1,5 % fedt  
Peber  
0,5 dl olie til stegning

- Hak de kogte kikærter groft i en foodprocessor.
- Rør kød med salt.
- Tilsæt de hakkede kikærter og de øvrige ingredienser og justér konsistensen med mælk.
- Lad farsen hvile på køl.
- Form farsen i bagepapir til en 4-5 cm høj pølse ved at rulle bagepapiret rundt om farsen. Rul enderne af bagepapir stramt, så det lukker om farsrullen.
- Bag farsen i ovnen ved 180 °C til centrumstemperatur på 75 °C.
- Steg eventuelt rullen færdig på panden i olie, så der dannes en fin stegeskorpe på hele rullen.
- Når rullen er let afkølet, kan der skæres mange reelle pålægsskiver.



## Serveringsforslag

Serveres på 25 g rugbrød. Pyntes med syltede gulerødder, rødbeder eller krydderurter.

**OBS:** Svind kan variere alt efter hvilken kød- og grøntsagstype der anvendes.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser.
- Ordne grøntsager.
- Røre ingredienser sammen.
- Rulle bagepapir rundt om farsen.

## Vejledende portionsstørrelse 60 g (inkl. 25 g rugbrød)

Energi pr. portion		449 kJ
Protein	21,0 E%	[5,5 g]
Kulhydrat	57,0 E%	[13,5 g]
Fedt	21,2 E%	[2,6 g]
Mættet fedt	3,1 E%	[0,4 g]



# Kartoffelsuppe

**Suppen vi alle kender, som smager fantastisk og er en sikker vinder hos børnene. Servér med toppings, så børnene kan pynte deres helt egen suppe.**

## 50 portioner

4,2 kg kartofler, skrællet og skåret i tern  
1,8 kg porre, rensat og skåret i skiver  
1 kg pastinakker, skrællet og skåret i tern  
40 g hvidløg, hakket  
1,5 dl olie  
6 l bouillon eller fond  
3 dl piskefløde  
Salt, peber, muskatnød

- Sautér kartofler, porre, pastinakker og hvidløg i olie i en gryde under omrøring.
- Tilsæt bouillon og kog i ca. 20 min. under låg, indtil grøntsagerne er møre.
- Blend suppen – hold gerne lidt af kogevandet tilbage, og brug den til at justere konsistensen med.
- Tilsæt piskefløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød, og giv suppen et kort opkog.



Opskrift er fra  
Maddag 2019

## Serveringsforslag

Suppen kan serveres med alverdens toppings og brød.

**Tip:** Pastinakkerne kan erstattes med persillerødder, knoldselleri eller kålrabi.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser.
- Ordne grøntsager.
- Tænde for blenderen.
- Smage suppen til.
- Anrette suppen.

## Vejledende portionsstørrelse

ca. 2,5 dl

Energi pr. portion		576 kJ
Protein	8,7 E%	[2,9 g]
Kulhydrat	56,0 E%	[17,6 g]
Fedt	35,2 E%	[5,5 g]
Mættet fedt	11,0 E%	[1,7 g]





# Rødbedecreme

Hvis du mangler et alternativ til hummussen, så skal denne opskrift afprøves. Med sin flotte lyserøde farve, vil den være et hit til frokosten, uanset om den serveres med grøntsagsstænger eller på brød.

## 50 portioner

700 g rødbede, skrællet og skåret i tern  
 350 g æble, i både  
 180 g solsikkekerner  
 20 g hvidløg, presset  
 240 g kikærter, kogte – eventuelt fra dåse  
 5 dl A38 neutral 1,5 %  
 Vand til justering af konsistens  
 10 g salt  
 7 g peber  
 1,8 dl citronsaft

- Bag rødbeder og æbler ved 180 °C i ca. 30 min., eller til de er møre.
- Rist solsikkekernerne i ovn ved 180 °C, til de er har fået en smule farve.
- Blend rødbede, æble, solsikkekerner, hvidløg, kikærter og A38 indtil massen har dannet en cremet konsistens.
- Justér konsistensen med vand – smag til med salt, peber og citronsaft.
- Opbevares på køl frem til servering.



Opskrift er fra  
Maddag 2020

## Serveringsforslag

Retten vil se smuk ud med lidt grønt drys eller børnenes yndlingsgrøntsager rå eller kogte. Beregn gerne 20-40 g grøntsager pr. barn.

Servér gerne med fx dampet broccoli, ærter, fintsnittet spidskål, ærteskud, edamamebønner eller fine haricot verts.

**Tip:** Skæller fra rødbederne kan gemmes, idet de indeholder farve, som kan bruges til andre aktiviteter.

**Tip:** Brug en anden slags bælgfrugt som fx linser eller gule ærter.

**Tip:** Koger du kikærterne selv, kan du koge dem med et par rødbeder, så kikærterne får en flot lyserød farve.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser af.
- Vaske og skære æbler.
- Skære rødbederne i tern.
- Presse hvidløg.
- Tænde blenderen.
- Smage til.
- Anrette rødbedecremen.

## Vejledende portionsstørrelse

45 g

Energi pr. portion		200 kJ
Protein	14 E%	[1,7 g]
Kulhydrat	42 E%	[4,7 g]
Fedt	43 E%	[2,4 g]
Mættet fedt	7 E%	[0,4 g]

# Sildeposteøj

Opskrift er fra  
Maddag 2021

Med sin cremede konsistens og velkendte udseende der minder om leverpostej, kan denne sildeposteøj serveres ovenpå et stykke brød, i en wrap eller som dip til grøntsagstængerne.

## 50 portioner

500 g røgede eller stegte sild  
500 g kartofler  
250 g yoghurt  
50 g mayonaise  
Salt og peber  
Citronsaft

## Før Maddag

- Kog kartoflerne og lad dem køle helt af. De kan holde sig på køl i flere dage.

## På Maddag

- Blend sild og kartoflerne – tjek for små ben.
- Vend med yoghurten.
- Juster smagen til med salt, peber og citronsaft.



## Serveringsforslag

Servér sildepostejen sammen med rugbrød eller franskbrød. Brug den i en wrap eller til at dyppe grøntsagerne i fx radiser, agurk, dampet broccoli, dampet eller rå glasskål.

**Tip:** Du kan eksperimentere med at tilsætte kogte bælgfrugter (fx kikærter) i stedet for kartofler.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser.
- Skrubbe kartofler.
- Gøre sild klar.
- Blende sild og kartofler.
- Tilsmage sildepostejen.

## Vejledende portionsstørrelse

25 g

Energi pr. portion		163 kJ
Protein	26 E%	[2,5 g]
Kulhydrat	20 E%	[1,8 g]
Fedt	54 E%	[2,4 g]
Mættet fedt	9 E%	[0,4 g]





# Grøn linsespread

Med sit grønne indhold og udseende bliver børnene ligesom Hulk ved indtagelse af denne linsespread. Servér gerne spreaden på et stykke brød eller som dip til grøntsagsstængerne.

## 50 portioner

125 g grønne ærter  
 50 g løg, hakket  
 250 g grønne linser (ca. 500 g kogt vægt)  
 1 l hønse- eller grøntsagsbouillon  
 5 g hvidløg  
 0,5 dl rapsolie  
 Salt, peber, æblecidereddike  
 Evt. spidskommen, fennikelfrø eller andet krydderi efter smag

- Kog grønne ærter, løg og linserne i bouillon til grøntsagerne og linserne er møre, ca. 15-20 min. og afkøl.
- Si kogevandet fra og gem.
- Blend grøntsager, linser og hvidløg i en foodprocessor.
- Justér konsistensen med rapsolie og lidt af kogevandet.
- Smag til med salt, peber, æblecidereddike og evt. krydderi.



Opskrift er fra  
Maddag 2022

## Serveringsforslag

Kan bruges som spread på brød eller som dip til rå eller bagte grøntsagsstave eller rugbrødschips.

**Tip:** Du kan også anvende en anden bælgfrugt fx kikærter eller hvide bønner.

## Lad børnene være med til at

- Veje ingredienser.
- Tilsætte ingredienser.
- Tænde for blenderen.
- Tilsmage linsespread og anrette linsespread.

## Vejledende portionsstørrelse

35 g

Energi pr. portion		105 kJ
Protein	20 E%	[1,3 g]
Kulhydrat	46 E%	[2,8 g]
Fedt	34 E%	[1,0 g]
Mættet fedt	2 E%	[<0,1 g]



# Æblekage med hvide bønner

Når der skal være fest, så lad der være fest. Denne kage er ideel til festlige lejligheder, og indholdet af bælgfrugter giver kagen en dejlig konsistens. Server gerne en efterårsdag, når de danske æbler er i sæson.

## 50 portioner

350 g kogte hvide bønner  
2 dl rapsolie  
200 g æg  
280 g sukker  
30 g vaniljesukker  
5 dl mælk  
570 g hvedemel  
25 g bagepulver  
20-25 g kardemomme eller kanel  
700 g æble, revet  
Evt. salt  
Evt. kanelukker eller glasur til pynt



## Fremgangsmåde

- Blend de hvide bønner med olien til en cremet masse.
- Æg, sukker og vaniljesukker piskes sammen.
- Vend bønne Massen i de sammenpiskede æg, sukker og vaniljesukker og rør mælken i.
- De resterende ingredienser vendes i den våde masse.
- Fordel dejen i en kantinebakke eller bradepande og drys evt. med kanelukker på toppen.
- Bag kagen i ovnen ved 180 °C i ca. 30-40 min.



Opskrift er fra  
Maddag 2023

**Tip:** Du kan bage kagen i muffinsforme ved 180 °C i ca. 15 min.

**Tip:** Ønsker du en kage med krydret smag, kan du øge mængden af kanel og kardemomme til 40 g.

## Lad børnene være med til at

- Samle æblerne til kagen.
- Ordne æblerne.
- Væje ingredienser af.
- Blende bønner og olie sammen.
- Piske æg, sukker og vaniljesukker.
- Rive æblerne.
- Røre dejen sammen og fordele i muffinsformene.

## Vejledende portionsstørrelse

50 g

Energi pr. portion		500 kJ
Protein	8,7 E%	[2,7 g]
Kulhydrat	59,9 E%	[18,2 g]
Fedt	30,4 E%	[4,4 g]
Mættet fedt	1,0 E%	[0,4 g]







# Maddag 2023

## Sammen om maden

## Inspiration til opskrifter

Onsdag 20. september fejrer vi Maddag 2023, hvor børnene sammen med personalet fra køkkenet og det pædagogiske personale er sammen om maden. Vi gør det, fordi det fælles måltid i daginstitutionen er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser. Og for at sætte fokus på det vigtige arbejde, medarbejderne i køkkener gør for børnene hver dag.

Bag Maddag 2023 står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det vel-smagende og sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne og de medarbejdere, der hver dag tilbereder maden.

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsorganisation, Rådet for sund mad,  
Landbrug & Fødevarer, BUPL, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og  
Fiskeri – Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning,  
Kost og Ernæringsforbundet og FOA

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsorganisation,  
Rådet for sund mad,  
Landbrug & Fødevarer,  
BUPL,

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug  
og Fiskeri – Fødevarestyrelsen,  
Komiteen for Sundhedsoplysning,  
Kost og Ernæringsforbundet,  
og FOA