



Sammen om maden

Opskrifter til
Maddag 12. september 2019



B U P L



Miljø- og
Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen



Komiteen for
Sundhedsoplysning

KOST OG
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

Sammen om maden – Middag 2019	5
Sådan bruger du materialet	6
Opskrifter til Middag 2019	8
Kartoffelsuppe	10
Toppings	12
Croutoner	12
Sprødt rugbrød	13
Dukkah	13
Gremolata	14
Bagte hvide bønner	14
Chorizo, blomkål og græskarkerner	15

Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsforening, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen, Komiteen For Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og FOA

Politisk ansvarlig: Pia Heidi Nielsen, FOA og Ghita Parry, Kost og Ernæringsforbundet

Redaktion: Emil Meulengracht, Kost og Ernæringsforbundet og Erik Kristiansen, FOA

Illustration: Anne-Lot Visscher **Produktion:** Grafisk team/MB og FOAs trykkeri

KS_sammen om maden_middag_2019 A5-Opskrifter_01072019



Kalkunbacon, spinat og hvidløg

15

Svampe, porrer og ost

16

Rød peber, kikærter og varme krydderier

16

Græskar, karry og kerner

17

Grøn olie

17

Brød

Kartoffel-hvede- surdej

19

Kartoffelbrød med rosmarin

19

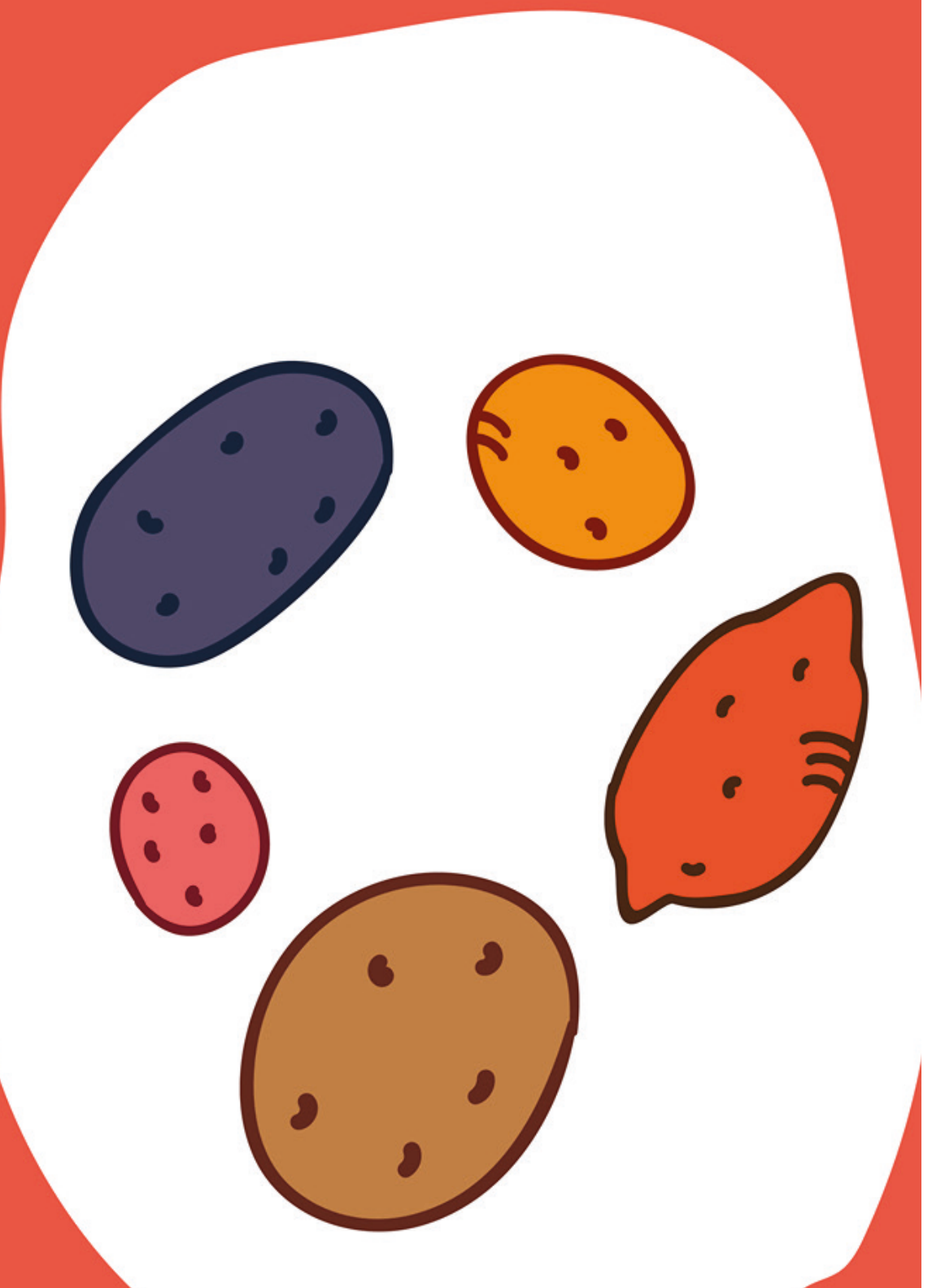
Gave eller smagsprøver til hjemmet

20

Chips af kartoffelskræller

22

23



Sammen om maden

Maddag 2019

Maddag 2019 ønsker at slå et slag for kartoflen og de fælles måltider.

Udover at være sund og velsmagende, så er kartoflen en vigtig del af dansk madkultur. Kartofflen fungerer både som hovedelement og tilbehør i mange klassiske retter. Til Maddag 2019 har vi givet kartoflen hovedrollen i form af kartoffelsuppe med forskellige toppings og kartoffelbrød.

Til Maddag 2019 fremhæver vi kartoflen hele vejen fra jord til bord. Den har stor berettigelse i danskernes måltider både som hovedrolleindehaver og som ligeværdigt tilbehør – i grønne, sunde og lækre måltider.

I Danmark begyndte kartoflen så småt sit indtog i 1600-tallet, men det var først i 1700-tallet med hjælp fra franske flygtninge og 'kartoffel-

tyskerne', at danskerne lærte om kartoffeldyrkning.

Den var dog ikke populær fra starten. Det skyldes, at man i starten ikke vidste, at kartofler skulle tilberedes. Der gik tilmed rygter om, at man blev dum, hvis man spiste kartofler! Heldigvis gik der ikke længe, før man blev klogere, og kartoflen blev en vigtig del af de madreter, vi stadig spiser den dag i dag.

Kartoflen har stor næringsværdi og indeholder næsten alle vitaminer, specielt er de en vigtig kilde til C-vitamin og kostfibre i den danske kost. Måltidsforsøg har vist, at kartoflen er en af de fødevarer, der mætter bedst. Så hvis man vil opnå størst mæthed for færrest kalorier, så er kartofler vejen frem.

Kartofflen er blandt de fødevarer, der bliver spist allermost verden over – kun overgået af hvede og ris. Der findes over 4.000 forskellige sorter og de første tegn på kartoffeldyrkning i

Sydamerika er 8.000 år gamle. I dag er kartofflen en del af kosten hos over 1 milliard mennesker, der årligt forbruger over 300 millioner tons af den knoldede rodfrugt.

Sådan bruger du materialet

Kartoffelsuppe kan introduceres til børn fra ca. 8 mdr. alt efter evnen til at tygge og synke. Til små børn er det derfor vigtigt at udvælge toppings, som ikke indeholder kerner og alt for mange kostfibre. Dette kan eksempelvis være; kalkunbacon, spinat og hvidløg, eller svampe, porrer og ost. Udvælg 2-3 toppings til suppen. Mængderne er passende til et børnehavebarn. Vuggestuebørn kan tilbydes lidt mindre. Se afsnittet om 'anbefalinger til måltidet'.

- Skyl grøntsager, krydderurter og frugt grundigt inden brug. Varmebehandlede fødevarer skal køles hurtigt ned.

- Udvælg 2-3 toppings til suppen.
- Tilbyd gerne toppings både med og uden kød.
- Lad børnene selv vælge og pynte deres suppe med topping – forsøg med lidt grønt for ekstra farvespil.
- Den varme ret skal spises umiddelbart efter den har fået topping på.
- Tilrettelæg portionerne med omtanke for næringsindholdet.
- Vær opmærksom på konsistens – udskær eller tilbered ingredienser, som børn kan tygge og synke.
- Spis brød til – et vuggestuebarn kan tilbydes 40-50 g brød til frokost¹. Et børnehavebarn kan tilbydes 50-65 g brød til frokost².

1 Fødevarestyrelsens guide til sundere mad i daginstitutionen - Måltidsmærket

2 Fødevarestyrelsens guide til sundere mad i daginstitutionen - Måltidsmærket

Lad børnene være med til at:

- Hakke krydderurter
- Skrælle og udskære grøntsager
- Udskære kartofler – brug en æggedeler, hvis de er kogte
- Afmåle ingredienser
- Tilsmage retter
- Ælte og forme brød

Lad kolleger i institutionen være med

Koordiner aktiviteter med dine kolleger i dagtilbuddet – se pjecen med forslag til aktiviteter.

Til suppe anbefales følgende kartoffelsorter: Jutlandia, Folva, Estima, Bintje og King Edvard.

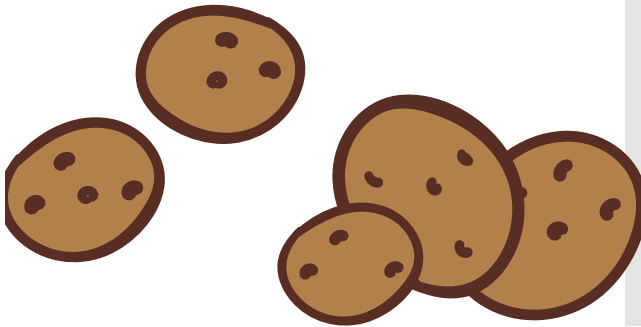
Inddrag hjemmet

I kan fx bruge de overskydende kartoffelskræller til chips som gaver til hjemmet. Det skaber opmærksomhed omkring madordningen og reducerer madspild. Se inspiration under "andet" i dette materiale.

Værd at vide**Anbefalinger til måltidet**

- Du kender bedst børnenes energibehov og appetit. Tilrettelæg portionsstørrelserne derefter.
- Det anbefales, at et frokostmåltid indeholder 900-1.100 kJ for et vuggestuebarn og 1.200-1.500 kJ for et børnehavn³.
- Nogle børn vil spise lidt mere, andre lidt mindre. Alder, aktivitetsniveau og sammensætningen af dagens øvrige måltider kan have betydning for, hvor meget børnene spiser.

³ DTU Fodevareinstituttet, 2017



Opskrifter til Middag 2019

Kartoffelsuppe

Toppings

- Croutoner
- Sprødt rugbrød
- Dukkah
- Gremolata
- Bagte hvide bønner
- Chorizo, blomkål og græskarkerner
- Kalkunbacon, spinat og hvidløg
- Svampe, porrer og ost
- Rød peberfrugt, kikærter og varme krydderier
- Græskar, græskarkerner og karry
- Grøn olie

Brød

- Surdej med kartoffel
- Kartoffelbrød med rosmarin

Andet

- Chips af kartoffelskræller
- Gave eller smagsprøver til hjemmet

Alle ingredienser er angivet i rensset vægt. Opskrifterne er tilrettelagt, så der er indregnet håndteringsspild. Mængderne er tilpasset, så de rækker til 50 børnehavebørn.



Kartoffelsuppe

(50 portioner)

4.200 g kartofler, snittet,
skrællet og i tern
1.800 g porrer, rensset og i skiver
960 g pastinacker, skrællet og i tern
40 g hvidløg, hakket
1,5 dl olie
6 liter bouillon
6 dl piskefløde
Salt, peber, muskatnød

Sådan gør du:

- Sautér kartofler, pastinacker, porrer 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 væden tilbage og brug den til at justere konsistensen med
- Tilsæt piskefløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød, og giv et kort opkog.

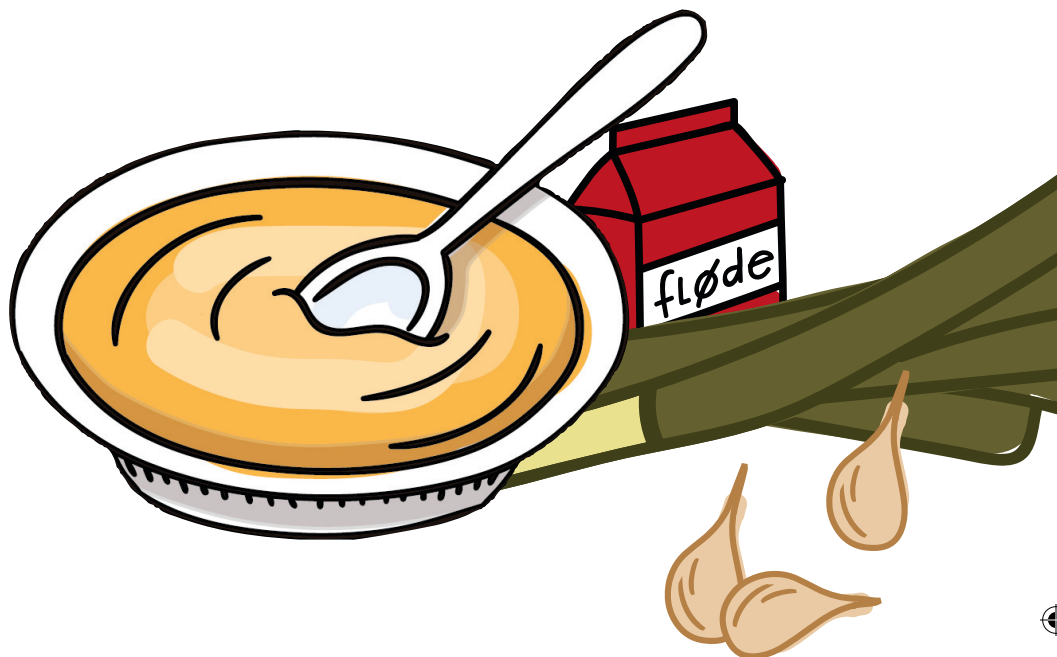
Tip

Gem gerne kartoffelskrællerne og lav dem til lækre chips. Se opskrift s. 22. Pastinacker kan erstattes med persillerødder, knoldselleri eller kålrabi. Har man en god høns- eller grøntsagsfond kan denne med fordel bruges i stedet for bouillon.

Vejledende portionsstørrelse
2,5 dl pr. portion.

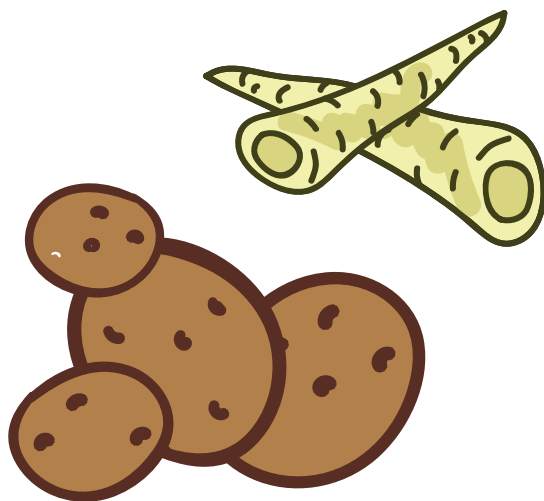
Energiberegning

Energi pr. portion	750 kJ [2,5 dl]
Protein	8 E% [3,6 g]
Kulhydrat	50 E% [20,4 g]
Fedt	42 E% [8,5 g]



Samlet energiberegning
[2,5 dl suppe, 60 g brød, 50 g topping
- bønner og gremolata]

Energi pr. portion	1.230 kJ
Protein	10 E% [9,7 g]
Kulhydrat	62 E% [42,3 g]
Fedt	29 E% [9,6 g]
- heraf mættet fedt	9,4 E% [3 g]



Toppings

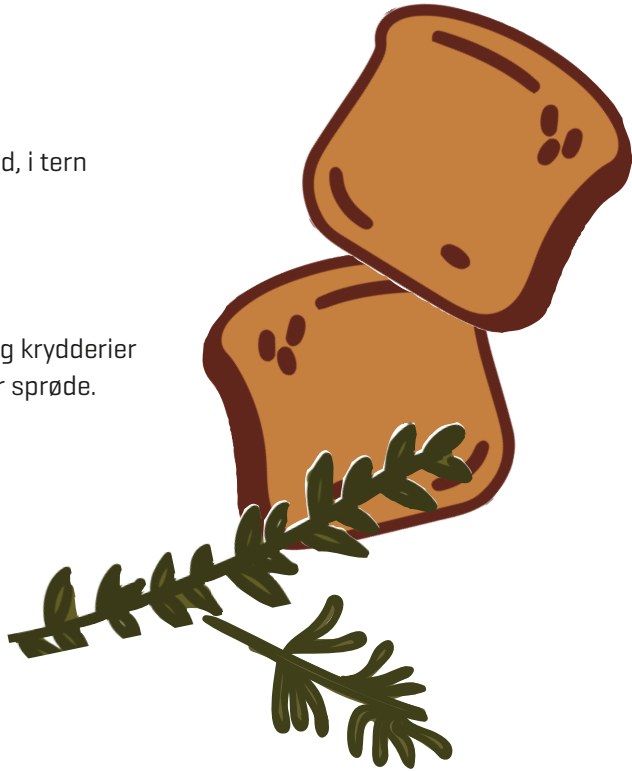
Croutoner

[Kulhydrat, fedt]

600 g daggammelt brød, i tern
1,5 dl olie
Timian eller rosmarin

Sådan gør du:

- Vend brød med olie og krydderier
- Bag ved 200° til de er sprøde.



Sprødt rugbrød

[Kulhydrat, fedt]

2,5 kg rugbrød, i tern
1,5 dl olie

Sådan gør du:

- Vend rugbrød med olie
- Bag ved 200° til det er sprødt.



Dukkah

[Protein, smagsgiver]

250 g sesamfrø
250 g hasselnødder
30 g spidskommen frø
30 g korianderfrø
5 g chiliflager/cayennepeber



Sådan gør du:

- Rist nødder og sesamfrø på en tør pande, indtil de tager farve
- Rist krydderierne på en tør pande i 1-2 min.
- Bland alle ingredienser sammen og hak eller mas i en mørtel til den ønskede konsistens.

Gremolata

[Smagsgiver]

250 g persille, finthakket
50 g hvidløg, finthakket
25 g citronskal, revet eller finthakket

Sådan gør du:

- Bland ingredienserne og servér.



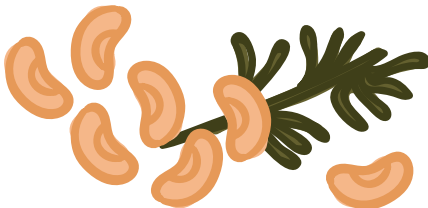
Bagte hvide bønner

[Passer især godt sammen med Gremolataen] [Protein]

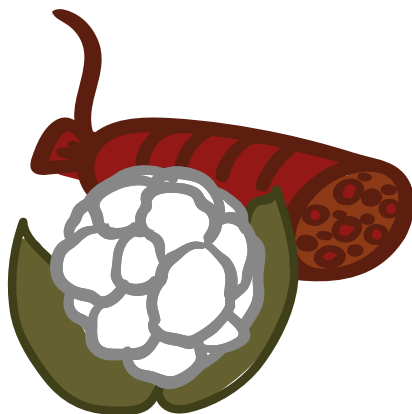
2,5 kg drænedede hvide bønner på dåse [gerne Butterbeans, Cannellini eller Limabønner]
50 g olie
40 g hvidløg, finthakket
Timian, salt og peber

Sådan gør du:

- Skyl bønnerne fri for lage
- Tør bønnerne
- Bland alle ingredienser og fordel jævnt på en bageplade eller ildfast fad
- Kom i en forvarmet ovn ved 200°
- Tag bønnerne ud efter ca. 15-20 min., når de er let gyldenbrune.



Chorizo, blomkål og græskarkerner



[Protein, fedt]

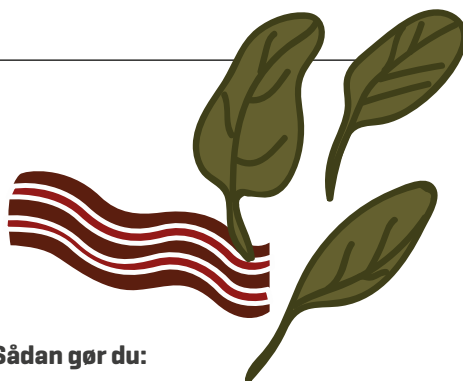
250 g græskarkerner
1 kg chorizopølse [mild], i tern
1 kg blomkål, grofthakket



Sådan gør du:

- rist græskarkerner på en tør pande til de tager let farve
- tilsæt chorizo og steg 5 min
- tilsæt blomkål og steg 5 min.

Kalkunbacon, spinat og hvidløg



[Protein, fedt]

1,5 kg kalkunbacon, i tern
40 g hvidløg, finthakket
500 g spinat, finsnittet



Sådan gør du:

- Steg bacon i olie på en pande, eller bag i ovnen ved 200° i 10 min.
- Tilsæt hvidløg og steg videre i 1-2 min.
- Tilsæt spinat og steg ved medium/lav varme i ca. 5 min, eller til spinaten synker sammen.

Svampe, porrer og ost



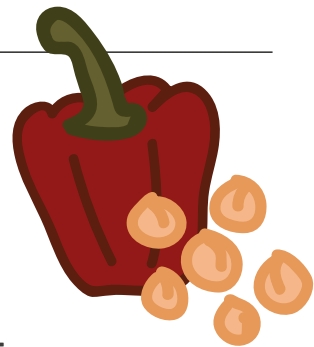
[Protein, fedt]

1 kg svampe, halveret
1 kg porrer, finsnittet
500 g revet ost [fx Vesterhavstost]
Fedtstof

Sådan gør du:

- Steg svampene ved medium varme til væsken fordamper
- Kom fedtstof på panden og steg, til de begynder at tage farve
- Tilsæt porrer og steg til de er møre
- Vend svampe og porre med ost og servér.

Rød peber, kikærter og varme krydderier



[Protein, kulhydrat]

1 kg rød peberfrugt, grofthakket
1 kg drænedede kikærter fra dåse
Varme krydderier [paprika, spidskommen, karry, hvidløg osv.]
Olivenolie



Sådan gør du:

- Steg peberfrugt i olie indtil de er møre
- Tilsæt kikærter sammen med krydderiblandingen og steg videre ved medium til høj varme til kikærterne er varmet igennem.

Græskar, karry og kerner



[Kulhydrat, smag]

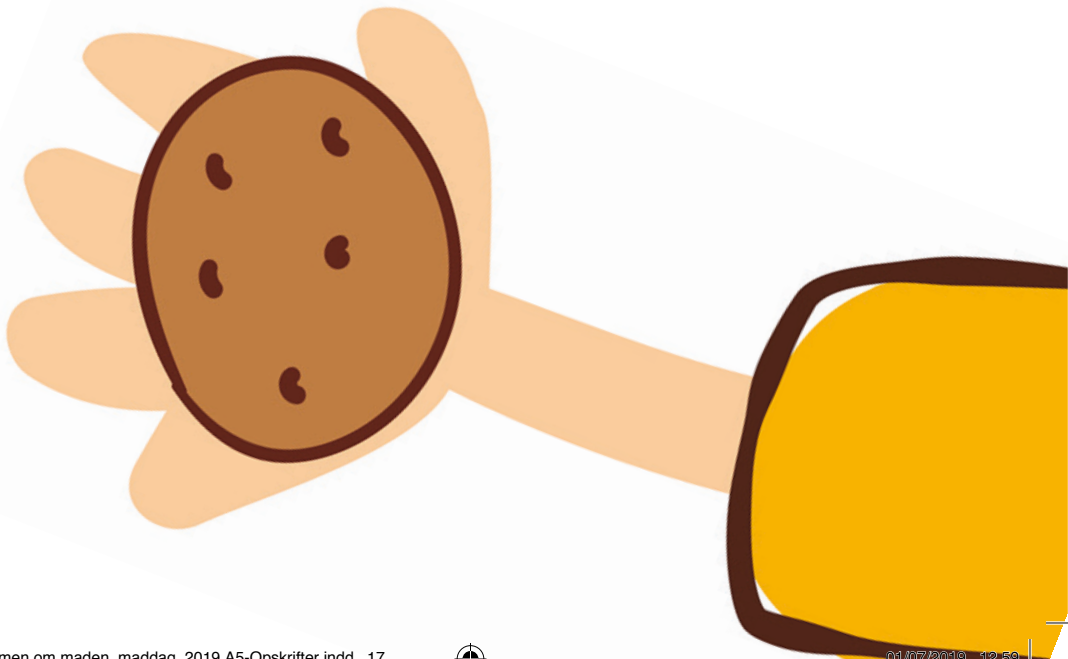
2 kg klargjorte græskar i grove tern
 25 g karry
 0,5 dl olie
 500 g græskarkerner

Sådan gør du:

- Vend græskarret med karry og olie
- Bag i ovn ved 200° i 20-30 min.
- Drys kernerne over græskarret og bag videre i 10 min.

NB

Brug gerne butternutsquash eller hokkaido-græskar.



Grøn olie

[Fedt, farve]

2 store bakker karse
[klippet og vasket grundigt]
2 dl smagsneutral olie
2 tsk. havsalt

Sådan gør du:

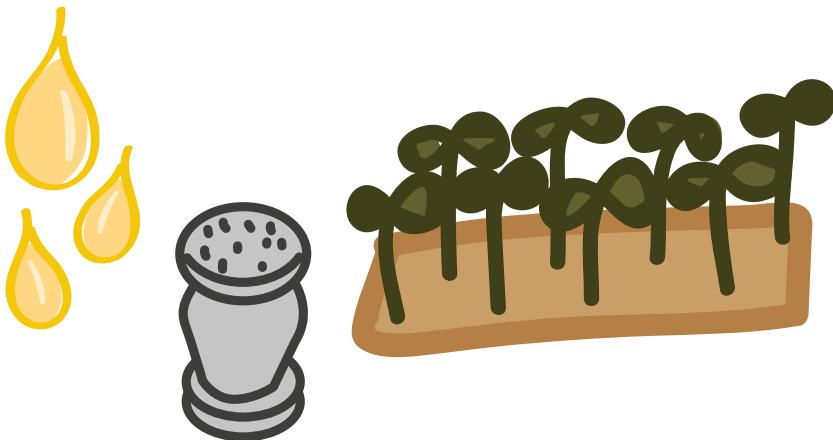
- Varm olien til 70-80° og blend den med karse og salt i ca. 5 min.
- Sigt olien gennem en finmasket sigte/et klæde.

Tip

Temperaturen på olien kan tjekkes med et stegetermometer. Har du ikke et stegetermometer, kan en tændstik bruges. Dyp den træede del af tændstikken i olien. Hvis det bobler omkring tændstikken er olien for varm. Skru ned indtil olien ikke bobler om tændstikken.

NB

De fleste grønne urter kan bruges, fx karse, persille, kørvel, purløg og dild.



Brød

Kartoffel-hvede-surdej



- laves mindst 2 dage før anvendelse

900 g kartofler, skrællede
 (husk at gemme kartoflerne)
 1 l vand (kartoflerne skal være dækket)
 1 kg speltmel

Sådan gør du:

- Bring en gryde med vand og kartofler i kog ved middelvarme
- Kog kartoflerne i 10 min. (Lidt længere hvis de er store, knap så længe hvis de er små)
- Sluk for blusset og lad kartoflerne trække i kogevandet, indtil de er møre
- Hæld vandet fra og kom 7,5 dl af kartoffelkogevandet i en skål og lad det afkøle til stuetemperatur
- Sæt kartoflerne på køl og gem til senere brug.
- Kom speltmel i kartoffelvandet, og rør rundt. Justér mængden af mel, indtil dejen samler sig. Konsistensen skal minde om en traditionel surdej, som har en grødagtig konsistens.
- Lad dejen syrne et par dage på køl, i en tætlukket beholder.

Tip

Hvis der er surdej tilbage, kan du lade den leve videre og bruge den fremover. Der bør bages eller tilføres nyt mel og vand en gang om ugen for at holde surdejen ved lige. Surdej opbevares i køleskab.

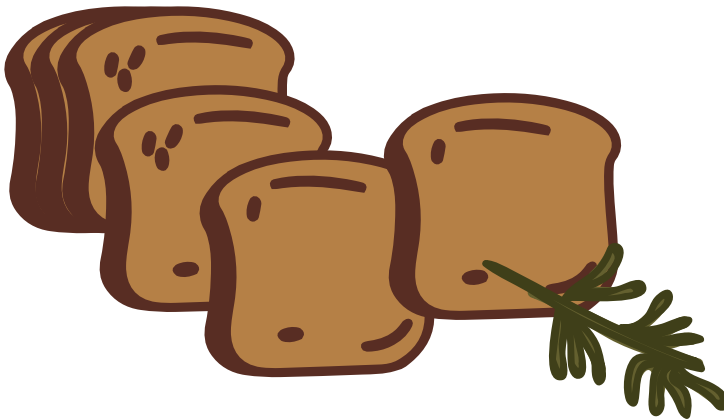
Kartoffelbrød med rosmarin

(laves dagen før)

1.350 g hvedemel
20 kogte kartofler
(ca. 900 g), i grove tern
6,5 dl lunken vand
3 dl surdej [Se tidligere opskrift]
20 g havsalt
15 g gær
6 kviste frisk rosmarin
Olivenolie

Sådan gør du:

- Dagen før: Hæld lunkent vand i en skål, og rør gæren ud heri
- Tilsæt surdej, salt og hvedemel
- Ælt dejen til en glat og elastisk dej
- Lad dejen hæve tildækket på køl natten over.
- På Middag: Vend dejen ud på et melet bord, og del den i 3 dele
- Hver del trykkes til en rund cirkel på 25 cm i diameter
- Fordel kartoffelskiverne på den ene halvdel af dejcirklerne



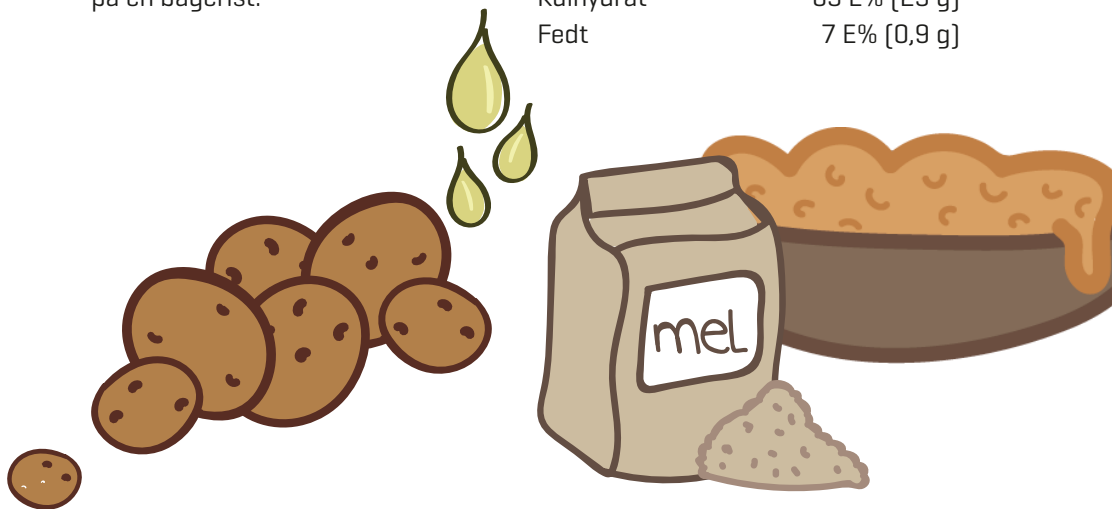
- Læg rosmarinnåle ovenpå kartoflerne, dryp med olivenolie.
- Fold cirklerne til halvmåner og tryk dejen godt rundt i kanten, så brødene ikke åbner sig under bagning
- Kom olivenolie og rosmarin på brødene, og stil dem til hævnning på en bageplade med bagepapir i ca. 1 t.
- Bag kartoffelbrødene ved 200° i ca. 25-30 minutter, og afkøl dem på en bagerist.

NB

Selvom brødet bliver bedst med surdej, så kan det sagtens laves uden. Brug i så fald den dobbelte mængde gær til opskriften.

Energiberegning

Energi pr. portion	480 kJ [50-60 g brød]
Protein	11 E% [3 g]
Kulhydrat	83 E% [23 g]
Fedt	7 E% [0,9 g]



Gave eller smagsprøver til hjemmet

Hvis tiden tillader det, kan en lille gave eller smagsprøver til hjemmet vække opmærksomhed omkring institutionens madordning. Inddrag gerne børn og lad dem fylde sagerne i små poser.

Det kunne fx være:

- Brød
- Chips af kartoffelskræller
- Muffins med sød kartoffel



Chips af kartoffelskræller

Kartoffelskræller, rensset for jord og urenheder
Olie
Salt

Sådan gør du:

- Dup dem tørre på et klæde eller lignende
- Tør dem i ovnen ved 125° i 40 min.
- Vend i olie og salt og bag videre i 10 min.
- Bemærk at skrællerne trækker sig sammen, så de ligner store ristede løg.

NB

Chipsene kan også laves på 'normal vis' ved at friturestege dem.



Sammen om maden Maddag 2019

Opskrifter til Maddag 12. september 2019

Bag initiativet Sammen om Maden – Maddag 2019 står en række organisationer.

Vi har det tilfælles, at vi alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende, sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne. Dette med inddragelse af et legende og skabende pædagogisk perspektiv.

Læs mere om anbefalinger for mad i daginstitutioner på altomkost.dk søg på Måltidsmærket - Sundere mad i daginstitutionen.

Publikationen udgives i samarbejde mellem:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Rådet for sund mad

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen

Komiteen For Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA