



Sammen om maden

Maddag 12. september 2019

FOLA
Forældrenes Landsforening

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



B U P L



Miljø- og
Fødevarerministeriet
Fødevarerstyrelsen



Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Kære forældre

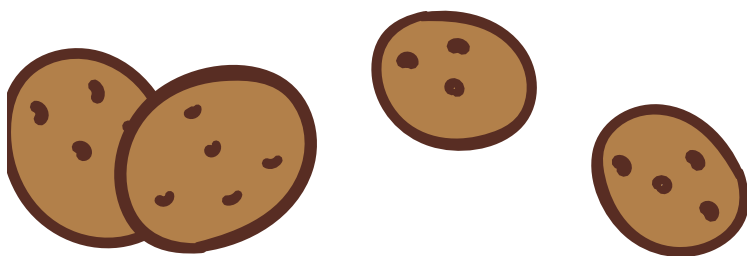
I dag, 12. september 2019, fejres Maddag 2019 i institutioner landet over. Det gælder naturligvis også dit barns institution.

Børnene har, sammen med det kost- og pædagogfaglige personale, leget med og snakket om råvarer, for at sætte fokus på det fælles måltid. Udover at være en dag fuld af aktiviteter, så giver menuen på Maddag 2019 mulighed for, at børnene kan inddrages i tilberedningen af dagens frokost med kartoflen som omdrejningspunkt.

I dag har dit barn og tusindvis af andre børn spist kartoffelsuppe med et væld af lækre toppings. Kartofflen er en af verdens ældste og mest udbredte råvarer. Udover at være en sund og lækker spise, så kan kartoffelen bruges i mange andre sammenhænge; som pynt, slim eller batteri!!

Vil du vide mere om Maddag 2019, så spørg endelig det kost- og pædagogfaglige personale – på næste side findes opskrifter I selv kan afprøve derhjemme.

Med venlig hilsen
De(n) køkkenansvarlige





Chorizo, blomkål og græskarkerner

Kartoffelsuppe

(passer til 2 voksne og 2 børn)

300 g kartofler, skrælet og i grove tern
125 g porrer, rensset, i skiver
70 g pastinak, skrælet og i grove tern
1 fed hvidløg
Olie
4 dl bouillon
0,5 dl fløde
Salt, peber, muskatnød

- Udskær grøntsagerne i grove tern
- Steg kartofler, pastinak, hvidløg og porrer i olie, i en gryde under omrøring
- Tilsæt bouillon og kog $\frac{1}{2}$ time under låg til grøntsagerne er møre
- Blend suppen – hold gerne lidt af væden tilbage og brug den, til at justere konsistensen
- Tilsæt piskefløde og smag til med salt, peber og revet muskatnød efter behov og giv suppen et hurtigt opkog.

20 g græskarkerner
75 g chorizo
75 g blomkål, i buketter

- Rist græskarkerner på en tør pande, i 5-10 min. til de tager en let brunlig farve
- Tag græskarkerner af panden og lad dem køle af
- Steg chorizo på en tør pande i 5 minutter
- Tilsæt blomkål og steg i 5 minutter
- Vend ingredienserne sammen og anret.

Server med brød.



Sammen om maden

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