

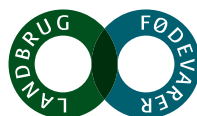
Maddag 2021

Inspiration til opskrifter til
Maddag 16. september 2021



FOLA
Fødevarer og Landbrugsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



B U P L



 **Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**


Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

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 og Mads Spengler Ørom, Kost og Ernæringsforbundet og Cæcilie Saul, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og vildmedsild.dk
Produktion: Grafisk Team/Sporenstregs og FOAs trykkeri

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

KSFP_sammen om maden_2021_Opskrifter_21x21_01072021

Maddag 2021	3
Sild i karrymangochutneycreme med æble og purløg	6
Sild i grøn creme	8
Sildefrikadeller	10
Sildefrikadeller med kartoffel	12
Sildepostej	14
Stegte sild	16
Stegte sild marineret i yoghurt med persille og sennep	18
	20
Tilbehør	20
Knuste kartofler	20
Stuede grøntsager	21
Sauterede kikærter med ristede græskarkerner	22
Citronbagte gulerødder med bælgfrugter	23
Dip og dressing	24
Hvid peberrodssdip	24
Aioli med persille	25
Krydderurtdressing	26
Mere inspiration til tilbehør	27

Stor tak til: Connie Stripp, Kirsten Herløv, Laila Taarup, Marian Pedersen, Marianne Bredal, Nanna Refsgaard Ødegården, Rikke Friis Malver, Salina Grumstrup, Tina Nielsen og Yvonne Herold for ideer, faglig input og sparring til inspirationskataloget.

Maddag 2021

Maddag 2021 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.

Tak fordi du vil være med til Maddag 2021.

Sådan bruger du inspirationshæftet - Middagsmenuen er dit valg

Temaet for Maddag 2021 er sild. I dette opskriftshæfte har vi samlet gode opskrifter på forskellige måder at tilberede sild samt idéer til tilbehør til silden. Der er både opskrifter med sild som en kold eller varm anretning.

Du vælger selv dagens menu. Så du skal se dette opskriftshæfte som inspiration til at tilberede sild og tilbehør på Maddag 2021. Du kan plukke, lade dig inspirere og sammensætte menuen, alt efter hvad du og dine børn finder interessant. Så længe du laver ét element med sild på Maddag 2021, så er du med.

Tip til at sammensætte menuen: Sild er generelt lidt kraftig i smagen og derfor er mildtsmagende brød, kartofler eller dressing ofte et godt match på tallerkenen. Der findes også mange skønne opskrifter på nettet fx vildmedsild.dk.



Sild

Stegte sild, marinerede sild, røget sild er danske klassikere og med det rette tilbehør en skøn spise og dejlig hverdagsmad for børn.

Sild understøttes af De officielle Kostråd

Et af De officielle Kostråd lyder: 'Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk'. Fødevarestyrelsen anbefaler, at voksne spiser 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fede fisk. For børn på 2-5 år, svarer det til ca. 180 g fisk om ugen, heraf ca. 100 g fede fisk. Fisk indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3 fedtsyrer og vitamin D. Sild er et godt eksempel på en fed fisk.¹

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 900-1.100 kJ for et vuggestuebarn og 1.200-1.500 kJ for et børnehavn.

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.

¹ Kilde: Fødevarestyrelsen

² Kilde: NNR12

Vær opmærksom på

Fra barnet er 6 måneder, skal det begynde at spise fisk. Det er godt at variere mellem fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej, ising, lange og rødspætte og torskerogn.³

Børn under 3 år skal ikke spise store rovfisk som fx sildehaj, hellefisk, gedde, sværdfisk og tun (heller ikke dåse-tun). Disse fiskearter ophober kviksølv i kødet.

Om fisken er frisk eller frossen betyder ikke så meget. Fiskene kan tilberedes i gryde, ovn eller mikroovn. I barnets første måltider er det bedst at give dampet, kogt eller ovnbagt fisk, vent med den stegte fisk til barnet er over 9 måneder.⁴

Vær altid omhyggelig med at fjerne evt. fiskeben.⁵

Fakta

Tip til at blødgøre sildeben

Hvis man ikke er så vild med de mange små ben i silde, kan de ferske sildefileter pensles med lidt friskpresset citronsaft, drysses med lidt salt og hvile i ca. 15 min. Syren fra citronen blødgør det meste af de små ben, så de får en anden konsistens som gør, at man ikke bemærker dem nær så meget. Tricket virker bedst på små til mellemstore fileter.

[Kilde: Sildebranchen, Sild & Gastronomi]

³ Kilde: SST Mad til små

⁴ Kilde: SST Mad til små

⁵ Kilde: SST Mad til små

Indkøb af fisk

Der er stor forskel på klimaaftrykket blandt forskellige fisk. Når der købes fisk, er det især vigtigt, at gå efter de miljøvenlige valg. Vælg gerne Ø-mærket eller NaturSkånsom - begge er statslige mærkningsordninger. Der findes desuden private miljømærker som fx MSC- eller ASC-mærket, som i forskellig grad fastlægger og kontrollerer miljøkrav.⁶

Bliv inspireret i 'Indkøbsguide for bæredygtig fisk' dieh.dk - søg på fisk.

Sild er en klimavenlig fisk

Sild er en af de absolut mest bæredygtige fisk. Klimaaftrykket er lavt sammenlignet med andre proteinkilder.

Muslinger	0,1
Sild	0,8
Torsk	1,3
Ferske rejer	3,0
Ferske fladfisk	3,4
Gris [Øko]	6,0
Kylling	5,7
Frosne fladfisk	8,2
Frosne rejer	10,7
Okse [Øko, malkekvæg, NL]	63,2
Lam [DK]	90,1

Tabellen viser klimaaftryk [Kg CO₂e] fra produktion af 1 kg produkt inklusive alle led i værdikæden.

Kilde: LCA-beregner, Dansk standard version 2.0 (2019).

⁶ Kilde: Fødevarestyrelsen



Sild i karry- mangochutneycreme med æble og purløg



50 portioner

330 g yoghurt*
 50 g mayonnaise
 65 g mild mangochutney
 5 g karry
 Æblecidereddike
 Salt og peber
 800 g marinerede sild, skåret i mundrette stykker
 40 g purløg, fint snittet, tag lidt fra til pynt
 170 g rødt æble, skåret i små tern, tag lidt fra til pynt

- Rør yoghurt, mayonnaise, mangochutney og karry sammen og juster smagen med æblecidereddike, salt og peber.
- Vend silden, purløg og æbletern i dressingen.
- Lad gerne silden trække en halv times tid eller længere på køl.

Tip: Brug eventuelt finthakket blomme i stedet for mangochutney

Serveringsforslag

Server på rugbrød eller brød uden kerner og færrer kostfibre end rugbrød og pynt gerne med purløg og æbletern.

Lad børnene være med til at:

- Skære sild ud i mundrette stykker og skære æblet i tern
- Snitte purløg
- Røre dressing sammen
- Tilsmage dressingen

Vejledende portionsstørrelse 30 g uden tilbehør

Energi pr. portion	250 kJ
Protein	16 E% [1,8 g]
Kulhydrat	36 E% [4,2 g]
Fedt	47 E% [2,6 g]
Mættet fedt	11 E% [0,7 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g





Sild i grøn creme

50 portioner

60 g friske krydderurter (persille, brøndkarse, kørv
 330 g yoghurt*
 50 g mayonnaise
 15 g grov sennep, evt. sød sennep
 Citronsaft
 Salt og peber
 800 g marinerede sildefileter, skåret i mundrette stykker
 Evt. 100 g forårsløg, fintsnittet, til pynt

- Blend krydderurterne med lidt af yoghurten.
- Vend den grønne yoghurt sammen med resten af yoghurten, mayonnaise og sennep.
- Juster smagen med citronsaft, salt og peber.
- Vend sildefileterne i og lad dem trække ca. 1 time.
- Pynt evt. med fintsnittet forårsløg.

Serveringsforslag

Server silden til rugbrød eller brød uden kerner og færrer kostfibre end rugbrød.

Lad børnene være med til at:

- Skulle, hakke og blende krydderurter med yoghurt
- Skære sild ud i mundrette stykker
- Tilsmage dressingen



Vejledende portionsstørrelse 30 g uden tilbehør

Energi pr. portion	275 kJ
Protein	17 E% [2,7 g]
Kulhydrat	30 E% [4,7 g]
Fedt	54 E% [4,0 g]
Mættet fedt	11 E% [0,8 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g





Sildefrikadeller

50 portioner

1,7 kg sildefileter med eller uden skind

200 g løg, finthakket eller revet

75 g hvedemel

75 g kartoffelmel

360 g hele æg [ca. 6 stk.]

15 g salt og lidt stødt peber

Ca. 2 dl mælk

Olie til stegning

- Hak sildefileter fint i en foodprocessor.
- Tilsæt løg, mel, kartoffelmel, æg, salt og peber og rør sammen.
- Tilsæt mælk lidt efter lidt til farsen har den rette konsistens.
- Lad farsen hvile på køl i ca. 1 time.
- Rør farsen igennem, form til frikadeller, og steg dem i olie ved svag varme 5-6 min. på hver side.



God til
de yngste
børn

Serveringsforslag

Server sildefrikadellerne som pålæg til rugbrød eller med kartofler og en dip.

God sammen med

- Knuste kartofler s. 20
- Stuede grøntsager s. 21
- Sauterede kikærter med ristede græskarkerner s. 22
- Citronbagte gulerødder med bælgfrugter s. 23
- Dip og dressing s. 24-26

Lad børnene være med til at:

- Hakke sildefileter
- Forme sildefrikadeller

Vejledende portionstørrelse 50 g uden tilbehør

Energi pr. portion	359 kJ
Protein	32 E% [6,7 g]
Kulhydrat	14 E% [2,9 g]
Fedt	54 E% [5,3 g]
Mættet fedt	11 E% [1,1 g]



Sildefrikadeller med kartoffel



50 portioner

1,3 kg kogt moset kartoffel

1,3 kg sildefilet, med eller uden skind, hakket

300 g hele æg (ca. 5 stk.)

300 g hvedemel

Salt og peber

- Kartoffler, sildefileter, æg, hvedemel, salt og peber røres sammen i en stor skål.
- Blandingen kommes på en bageplade med bagepapir, brug en 'isske' til at portionerne hver frikadelle.
- Bag i ovn i ca. 10 min ved 220° C.

Serveringsforslag

Server sildefrikadellerne som pålæg til rugbrød eller med kartofler, grøntsager og dip.

God sammen med

- Knuste kartofler s. 20
- Stuede grøntsager s. 21
- Sauterede kikærter med ristede græskarkerner s. 22
- Citronbagte gulerødder med bælgfrugter s. 23
- Dip og dressing s. 24-26

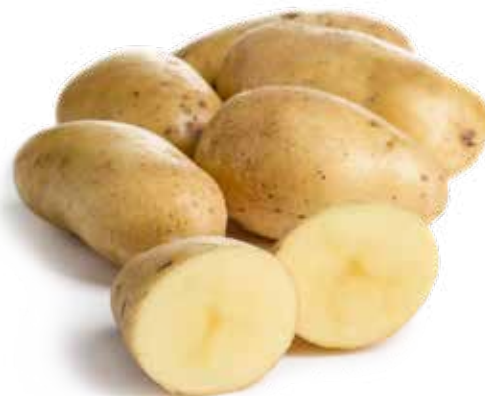


Lad børnene være med til at:

- Hakke sildefileter
- Mose de kogte kartofler
- Komme sildefrikadellerne på bagepladen

Vejledende portionstørrelse 55 g uden tilbehør

Energi pr. portion	375 kJ
Protein	23 E% [5,1 g]
Kulhydrat	42 E% [9,0 g]
Fedt	35 E% [3,5 g]
Mættet fedt	7 E% [0,7 g]



Sildepostej

50 portioner

500 g røget eller stegte sild
 500 g kartofler
 250 g yoghurt*
 50 g mayonnaise
 Salt og peber
 Citronsaft

- Kog kartofler (dagen før) og lad dem afkøle helt.
- Blend sild og kartoflerne - tjek for små ben.
- Vend med yoghurt.
- Juster smagen med salt, peber og citronsaft.

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

Serveringsforslag

Server sildepostej sammen med rugbrød, brød uden kerner og færre kostfibre end rugbrød, eller grøntsager fx radise, agurk, dampet broccoli, dampet eller rå glaskål m.m. Du kan også bruge sildepostej i wraps eller bruge den til at dyppe grøntsager i.



Lad børnene være med til at:

- Skrubbe kartofler
- Blende sild og kartofler
- Tilsmage sildepostej

Vejledende portionstørrelse 25 g uden tilbehør

Energi pr. portion	160 kJ
Protein	25 E% [2,4 g]
Kulhydrat	19 E% [1,8 g]
Fedt	55 E% [2,4 g]
Mættet fedt	10 E% [0,4 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g





Stegte sild

50 portioner

2 kg sildefileter
450 g groft rugmel
Olie til stegning

- Skær sildefileter i mundrette stykker.
- Vend sildefileter med rugmel.
- Steg sild i olie til de er gyldne og sprøde.

Tip: Sildene kan også steges i ovn på oliesmurt bagepapir. Steg ved 220° C i ca. 10 min eller til de er sprøde.

Serveringsforslag

Server de stegte sild med rugbrød, brød uden kerner og færre kostfibre end rugbrød, eller med kartofler og stuvede grøntsager, til suppe, sammen med stegte løg og æbler, syltede rødbeder, syltede rødløg, syltet pære, tartarsauce med æg eller æggesalat.

God sammen med

- Knuste kartofler s. 20
- Stuede grøntsager s. 21
- Sauterede kikærter med ristede græskarkerner s. 22
- Citronbagte gulerødder med bælgfrugter s. 23
- Dip og dressing s. 24-26



Lad børnene være med til at:

- Skære sildefilet i mundrette stykker
- Vende sildestykker med rugmel

Vejledende portionstørrelse 50 g uden tilbehør

Energi pr. portion	472 kJ
Protein	26 E% [7,1 g]
Kulhydrat	15 E% [3,7 g]
Fedt	59 E% [7,6 g]
Mættet fedt	10 E% [1,3 g]

Fakta

Tip til at blødgøre sildeben

Du kan blødgøre de små sildeben ved at pensle silden med citronsaft, drysse med lidt salt og lade hvile i ca. 15 min. Syren og saltet blødgør de små ben, så man ikke bemærker dem nær så meget.



Stegte sild marineret i yoghurt med persille og sennep

50 portioner

2 kg sildefileter
400 g yoghurt*
50 g persille, finthakket
20 g sennep
450 g pankorasp eller fuldkornshvedemel
Olie til stegning

Dagen før Middag

- Skær sildefileter i mundrette stykker.
- Vend sildestykker med yoghurt, persille og sennep.
- Opbevar i køleskab til næste dag.

På Middag

- Tag sildene op og dup det meste af marinaden af.
- Vend sildefileter med pankorasp eller fuldkornshvedemel.
- Steg sild i olie til de er gyldne og sprøde.

Tip: Sildene kan også steges i ovn på oliesmurt bagepapir. Steg ved 220° C i ca. 10 min. eller til de er sprøde.

Serveringsforslag

Server på rugbrød, brød uden kerner og færre kostfibre end rugbrød, kartofler, til suppe, syltet pære, blommekompot med anis, dip og dressinger.

God sammen med

- Knuste kartofler s. 20
- Stuede grøntsager s. 21
- Sauterede kikærter med ristede græskarkerner s. 22
- Citronbagte gulerødder med bælgfrugter s. 23
- Dip og dressing s. 24

Lad børnene være med til at:

- Skære sildefileter i mundrette stykker
- Skulle og hakke persillen
- Røre marinaden sammen
- Vende sildefileter med yoghurt og persille
- Fiske silden op af marinaden



Andre gode sild

Røget sild
Marinerede sild
Krydrede sild
Grillede sild
Sild på bål

Vejledende portionstørrelse 50 g uden tilbehør

Energi pr. portion	420 kJ
Protein	29 E% [7,2 g]
Kulhydrat	12 E% [2,8 g]
Fedt	59 E% [6,6 g]
Mættet fedt	10 E% [1,2 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g



Tilbehør

Knuste kartofler



50 portioner

5 kg små kartofler

4 dl rapsolie

Salt

Rosmarin, citronskal (usprøjtet) eller tørrede krydderier

- Vend kartofler med halvdelen af olie, salt og krydderier.
- Kom kartofler i et enkelt lag på bagepapir i en bradepande.
- Bag i ovn ved 180°C i 35 min.
- Tryk kartoflerne let med en paletkniv, glas eller med en anden bradepande.
- Dryp resten af olien over kartoflerne.
- Bag kartoflerne igen i 25-30 min. til de er gyldne og sprøde.

Tip: Bag kartoflerne med god afstand. De kommer til at fylde meget, når de trykkes let.

Lad børnene være med til at:

- Skrubbe kartofler
- Trykke kartofler

Vejledende portionsstørrelse 100 g

Energi pr. portion	474 kJ
Protein	7 E% [2,0 g]
Kulhydrat	58 E% [16,0 g]
Fedt	34 E% [4,4 g]
Mættet fedt	2 E% [0,4 g]

Andre dejlige kartofler

Kartoffelmos
Kogte kartofler
Halve bagte kartofler
Stegte kartofler i ovn
Røsti



Stuede grøntsager

50 portioner

1,5 kg spidskål, små tern
 1,5 kg gulerødder, små tern
 1,3 kg knoldselleri, små tern
 250 g smør
 300 g hvedemel
 3 l minimælk
 1,5 l kogevand fra grøntsagerne
 100 g persille
 Salt og peber
 Citronsaft

- Kog grøntsagerne til de stadig har lidt bid. Hæld vandet fra grøntsagerne og gem det.
- Smelt smørret i en gryde og tilsæt melet. Tilsæt mælk og grøntsagsvandet lidt efter lidt under piskning. Kog sovsen i ca. 5 min. ved lav temperatur og rør ofte.
- Vend grøntsagerne og finthakket persille i sovsen og kog godt igennem.
- Juster smagen med salt, peber og citronsaft.
- Spæd evt. til med mere grøntsagsvand, hvis sovsen er for tyk.

Tip: Til de allermindste, kan grøntsagerne koges møre, så de er lettere at spise.



Lad børnene være med til at:

- Skrælle gulerødder
- Skære grøntsagerne i tern



Vejledende portionsstørrelse 190 g

Energi pr. portion

Protein	460 kJ
Kulhydrat	15 E% [4,1 g]
Fedt	45 E% [11,0 g]
Mættet fedt	39 E% [4,8 g]
	24 E% [3,0 g]





Sauterede kikærter med ristede græskarkerner

50 portioner

600 g løg, finthakket
 30 g hvidløg, finthakket
 1 dl olie
 1,5 kg kikærter fra dåse eller kogte
 5 dl grøntsagsfond
 Salt
 Soja
 Æblecidereddike
 80 g frisk krydderurt fx estragon eller persille
 100 g græskarkerner

- Sauter løg og hvidløg i olie - tilsæt de udblødte kogte kikærter.
- Tilsæt fond og lad vandet dampe af.
- Smag til med salt, soja og æblecidereddike.
- Vend med hakkede krydderurter.
- Rist græskarkerner sprøde i ovn, hak dem og drys dem over kikærterne inden servering.

Tip: Blend gerne til de allermindste - tilsæt evt. lidt mere fond for at justere konsistensen.

Du kan også tilberede retten af ca. 750 g tørrede kikærter, der udblødes natten over. Sauter udblødte kikærter sammen med ekstra løg og hvidløg - det giver ekstra smag. Tilsæt vand med fond og kog derefter i 45-60 min. Hvis der er en rest tilbage, kan det blendes og bruges som pålæg.

Lad børnene være med til at:

- Sætte kikærter i blød
- Riste græskarkerner
- Ordne løg og hvidløg
- Hakke krydderurter

Vejledende portionsstørrelse 50 g

Energi pr. portion	300 kJ
Protein	18 E% [3,0 g]
Kulhydrat	41 E% [6,0 g]
Fedt	41 E% [3,3 g]
Mættet fedt	4 E% [0,3 g]





Citronbagte gulerødder med bælgfrugter

50 portioner

2,5 kg gulerødder, forskellige farver, i grove tern
 400 g løg, grofthakket
 Timiankviste
 1,25 dl olie
 Saft og skal fra 3-4 citroner [usprøjtede]
 35 g hvidløg, fint hakket
 Salt
 1 kg sortøjede bønner eller hvide bønner fra dåse
 Evt. hakkede krydderurter og rugbrødsknas til pynt

- Vend gulerødderne med løg, hvidløg og timiankviste.
- Bland olie, citronsaft, citronskal og salt - tilsæt citronsaft og skal efter jeres børns smagspræferencer
- Vend halvdelen af olieblanding med gulerødderne, den anden halvdel med bønnerne.
- Bag gulerødderne ca. 25 min. i ovn ved 180° C.
- Tilsæt bønnerne og bag yderligere i 5 min.
- Pynt evt. med krydderurter og rugbrødsknas.

Tip: Hvis der er en rest tilbage, kan det blendes og bruges som pålæg. Du kan også blende retten til de mindste. Tilbered retten af ca. 500 g sortøjede bønner eller hvide bønner, der udblødes natten over. Kog gerne udblødte bønner med hvidløg og løg – det giver ekstra smag. Server fx krydderurtdressing til. Se side 26.

Lad børnene være med til at:

- Skrubbe grønsager
- Presse saft af citroner
- Sætte bønner i blød, hvis der bruges tørrede.
- Skulle og 'pille' timian
- Ordne løg og hvidløg

Vejledende portionsstørrelse 80 g

Energi pr. portion	287 kJ
Protein	12 E% [2,9 g]
Kulhydrat	51 E% [7,3 g]
Fedt	35 E% [2,7 g]
Mættet fedt	4 E% [0,3 g]



Dip og dressing

Hvid peberrodsdip

50 portioner

700 g yoghurt*
300 g creme fraiche 18 %
35 g fintrevet peberrod
25 g sukker
Salt og peber
Evt. lidt finthakket estragon



- Alle ingredienser røres sammen og stilles i køleskabet inden servering.

Lad børnene være med til at:

- Røre dressing sammen
- Smage dressing til

Vejledende portionsstørrelse 20 g

Energi pr. portion	80 kJ
Protein	13 E% [0,6 g]
Kulhydrat	30 E% [1,4 g]
Fedt	57 E% [1,3 g]
Mættet fedt	38 E% [0,8 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g



Aioli med persille



600 g mayonnaise
 50 g persille, hakket
 40 g hvidløg, fint hakket
 10 g sennep
 Salt

- Bland mayonnaise med persille – juster smagen med hvidløg, sennep og salt.

Lad børnene være med til at:

- Skulle og hakke persille

Vejledende portionsstørrelse 10 g

Energi pr. portion	264 kJ
Protein	1 E% [0,2 g]
Kulhydrat	3 E% [0,4 g]
Fedt	96 E% [7,0 g]
Mættet fedt	8 E% [0,5 g]



Krydderurtedressing

50 portioner

800 yoghurt*
 200 g mayonnaise
 100 g persille, hakket
 100 g dild, hakket
 100 g purløg, fintskåret
 20 g sennep
 Skal og saft fra 2 citroner [usprøjtede]
 Salt og peber

- Bland alle ingredienserne sammen og juster smagen med sennep, citronskal og -saft, salt og peber.

Lad børnene være med til at:

- Skulle og hakke persille, dild og purløg
- Presse saft af citroner

Vejledende portionsstørrelse 25 g

Energi pr. portion	155 kJ
Protein	8 E% [0,7 g]
Kulhydrat	12 E% [1,1 g]
Fedt	80 E% [3,3 g]
Mættet fedt	10 E% [0,4 g]

*Maks. 4,5 g protein pr. 100 g - maks. 5 g fedt pr 100 g



Mere inspiration til tilbehør

Brød

- Rugbrød
- Brød uden kerner og færre kostfibre end rugbrød
- Burgerboller
- Fuldkornsbrød
- Wraps
- Knækbrød

Grøntsager

- Dampet broccoli
- Bagte spidskål
- Dampet eller rå glaskål
- Dampet eller rå gulerod
- Dampede ærter
- Rå radisser
- Rå kinaradisse i stave
- Hele eller udskårede tomater
- Agurk i tern eller stave
- Suppe med grøntsager

Frugt

- Blommekompot
- Syltede pærer



JULI 2021

Sammen om maden

Inspiration til opskrifter til Maddag 16. september 2021

Torsdag 16. september 2021 fejrer vi Maddag 2021, hvor børnene sammen med personalet fra køkkenet og det pædagogiske personale leger med og tilbereder spændende retter med sild.

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.

I dette hæfte findes inspiration til opskrifter til Maddag 2021. Du kan plukke, lade dig inspirere og sammensætte menuen, alt efter hvad du og dine børn finder interessant.

Bag Maddag 2021 står en række organisationer, som har det tilfælles, at de alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velsmagende 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 - Fødearestyrelsen

Komiteen for Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA