



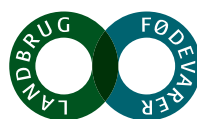
Maddag 2024

Sammen om maden på tværs af generationer

Inspiration til opskrifter

FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



BUPL

MEJERIFORENINGEN

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

Maddag 2024 – Sammen om maden på tværs af generationer	3
Kartofflen	4
Vegetarisk brændende kærlighed	6
Kartoffel-ærtesuppe	8
Brændende kærlighed med kartoffel-græskarmos	9
Hjerter i karryflødesauce	10
Kartoffelsnack	12
Ungarsk kartoffelbrød	13

Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsorganisation, Rådet for Sund Mad, Danske Æg, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Mejeriforeningen, 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: Ellen Tørsleff, Kost og Ernæringsforbundet og Jeanette W. Staffeldt, FOA

Foto: Thorleif Ravnbak fra Kost og Ernæringsforbundet, Anya Engelbrecht fra Danske Kartoffler, Martin Kaufmann for Meyers Madhus og Københavns Kommune, Colourbox.com

Produktion: Grafisk Team/Sporenstregs

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

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune.

Stor tak til

Stor tak til Lise Fuhr Andersen, Helle W. Andersen, Malene Aagaard Olsen, Gudrun Wodschow, Rikke Friis Malver, Michella Viholt, Eva Konradsen, Gitte Bangsgaard og Emil Roesdal fra Kost og Ernæringsforbundet, Britta Solveig Holse, Helle Rosborg Maintz, Karin Blendstrup Mathiesen, Kirsten Vind Bang, Lene Mejlsbye, Marian Pedersen, Mette Fremming, Nanna Refsgaard Ødegården, Tina Binder Andersen og Yvonne Herold fra FOA for input og sparring ift. det nye koncept for Maddag 2024.

Maddag 2024

Sammen om maden på tværs af generationer

Maddag er en festdag, hvor vi i fællesskab fejrer og hylder mad og måltider i dagtilbud og på plejehjem over hele landet.

Maden og måltidet er en grundsten i hverdagen og en forudsætning for børn og ældres sundhed, trivsel og fællesskaber. De madprofessionelle, der hver dag tilbereder velsmagende og ernæringsrigtig mad, skal hyldes. Det samme gælder alle dem, der er med til at skabe de gode rammer om måltidet og forstår at inddrage børn og ældre i fællesskabet omkring maden.

Maddag har været afholdt de sidste 10 år i dagtilbud over hele landet. I år udvider vi Maddag og inviterer også plejehjem over hele landet til at deltage. Plejehjem og dagtilbud står tilsammen for over halvdelen af de 1 mio. offentlige måltider, der serveres og spises hver dag.

Med Maddag vil vi hylde alle jer, der hver dag sikrer, at alle disse måltider er velsmagende, ernæringsrigtige og serveres, så maden rent faktisk bliver spist og skaber glæde og trivsel.

I år er temaet kartoflen – en god dansk fødevarer med mange tilberedningsmuligheder – som er både sund, mættende og klimavenlig.

I dette hæfte finder I forskellige opskrifter, hvor kartoflen indgår. Der er både opskrifter på retter til børn og til småtspisende ældre, som selvfølgelig også kan bruges til andre ældre på plejehjem.

Derudover er der også forslag til tilbehør/mellemmåltider, hvor kartoflen indgår.

I kan plukke fra hæftet, som I har lyst til, eller blot lade opskrifterne være inspiration for en selvvalgt menu. Så længe I lader kartoflen indgå i menuen, er I en del af Maddag.

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Alle opskrifterne er ernæringsberegnet og i overensstemmelse med anbefalingerne for hhv. børn og småtspisende ældre. Tusind tak til Københavns Kommune for lån.

Tak fordi I vil være med i Maddag 2024 og skabe denne hyldest.

Venlig hilsen

Ghita Parry
Formand for Kost og Ernæringsforbundet

Pia Heidi Nielsen
Formand for FOAs Kost- og Servicesektor



Kartoflen

Kartoflen stammer fra Sydamerika, hvor den har været dyrket i flere tusind år af lokalbefolkningen. De opdagelsesrejsende, der drog til Amerika, bragte kartoflen med til Europa i starten af det 16. århundrede. Europæerne var længe meget skeptiske overfor den fremmede og ukendte fødevare. Først i løbet af 1800-tallet blev kartoflen en vigtig afgrøde i Danmark. Og herfra har dens popularitet taget fart.

I dag er kartoflen en vigtig del af danskernes kost, og den bidrager med vigtige næringsstoffer, bl.a. kostfibre, C-vitamin og kalium.

Kartofler spises hele året i Danmark og har virkelig mange anvendelsesmuligheder. Der findes i dag flere end 25 forskellige sorter alene i Danmark.

Sorterne har forskellige egenskaber - nogle egner sig bedst som en fast spisekartoffel, andre egner sig bedre til kartoffelmos eller ovnstegning.

Man kan også få kartofler i forskellige farver. Udover de kendte gule kartofler findes de også i blåliilla og kartofler med flot rød skræl.

Kartofler er nemme at dyrke i haver og på altaner.

Fakta

Vidste du

- Hvis du beholder skrællen på kartoflen, bevarer du flest mulige vitaminer og mineraler i kartoflen?
- At du opbevarer kartoflen bedst på et mørkt og køligt sted?

Fakta

Råd om kartofler

- Fjern spirer – kartoffelspirer har et højt indhold af giftstoffer [glykoalkaloider]. Derefter kan kartoflen godt spises.
- Spis kun kartoffelplantens knold – de øvrige plantedele som stængler, blade og blomster er giftige.
- Opbevar ikke kartofler i lys, da de bliver grønne og danner glykoalkaloider. Kassér grønne kartofler, også selvom det kun er en mindre del, der er grøn. Der kan være glykoalkaloider i hele kartoflen.

Kilde: Fødevarestyrelsen [Mad med uønsket kemi]





Opskrift
til børn

Vegetarisk brændende kærlighed med stegte persillerødder, syltede rødbeder og rugbrød

Traditionelt serveres brændende kærlighed med bacon, men her får du en delikat vegetarisk udgave med stegte persillerødder og en mos rørt med rygeost, som giver røg og karakter til retten.

20 portioner

Skan QR-koden
og få opskrift til
10-120 portioner.



Kartoffelmos med rygeost

2,5 kg bagekartofler, i grove stykker
1,1 kg mælk
250 g rygeost, 1 %
100 g smør
Salt
Peber

Sådan gør du

Kog kartoflerne i vand uden salt i 30-35 minutter, hæld vandet fra, og lad dem dampe tørre. Kog mælk og smør op i en gryde. Mos kartoflerne, og tilsæt mælk-/smør-blandingen løbende sammen med rygeost. Konsistensen skal være let, men fast. Justér evt. konsistensen med mere mælk. Smag til med salt og peber.

Stegte løg

1 kg løg, i skiver
35 g rapsolie
15 g timian, frisk
Salt
Peber

Sådan gør du

Steg løgene i rapsolie i 15-20 minutter ved middel varme, til de er møre og let gyldne. Kom timian ved løgene og smag til med salt og peber.





KLIMAAFTRYK
1,7 kg CO₂e / portion
5,1 kg CO₂e / kg

Stegte persillerødder

750 g persillerødder, i tern
15 g rapsolie
Salt
Peber

Sådan gør du

Vend persillerødderne med rapsolie og salt og bag dem ved 200 °C i 20 minutter, til de får lidt farve.

Tilbehør

125 g hasselnødder*
50 g purløg, snittet
300 g syltede rødbeder, i tern
250 g rugbrød, i skiver

*OBS: Fødevarestyrelsen fraråder at servere hele nødder til børn under 3 år.

Sådan gør du

Rist hasselnødderne på en tør varm pande og lad dem køle af. Hak dem groft og sæt dem til side i en skål. Kom purløg, syltede rødbeder og rugbrød i hver sin skål. Stil til side indtil servering.

Ved servering

Servér de forskellige elementer i skåle for sig, så børnene selv kan dosere mængderne.

Næringsindhold

Energi pr. portion (326 g)		1.268,7 kJ
Fedt	33 E%	11,3 g
Kulhydrat	55 E%	44,3 g
Protein	13 E%	9,4 g

Kartoffel-ærtesuppe med chorizo

Opskrift
til børn



En flot version af kartoffelsuppe med et krydret indslag af spansk pølse, og hvor børnene kan bælge ærter og spise sammen med suppen. Du kan sagtens lave suppen med ærter fra frost, hvis det ikke er sæson for friske ærter.

20 portioner

Ingredienser

1 kg kartofler, skrællet og skåret groft
200 g løg, grofthakket
30 g hvidløg, hakket
350 g gule ærter, tørrede
2.500 g grøntsagsbouillon
40 ml æbleeddike
750 g grønne ærter
3 dl fløde
300 g chorizo, i tern 5x5 mm
Salt
Peber

Sådan gør du

Kom kartofler, løg, hvidløg og gule ærter i en gryde sammen med grøntsagsbouillon. Kog ved svag varme, til ærterne næsten er udkogte, og kartoflerne er møre.

Kom de grønne ærter og fløden i suppen, stavblend til en grøn ensartet suppe. Hæld æbleeddiken og chorizo i suppen og smag til med salt og peber.

Kog suppen op til kogepunktet inden servering.

Næringsindhold

Energi pr. portion [274 g]		1.100 kJ
Fedt	42 E%	12,5 g
Kulhydrat	39 E%	23,7 g
Protein	18 E%	11,6 g



Opskrift til ældre småtspisende

Brændende kærlighed med kartoffel-græskarmos, stegte løg, pølse og brune linser, sylt og sønderjysk rugbrød

Kombinationen af den smørbløde mos, de stegte løg, krydret kød og surt gør brændende kærlighed til en højt elsket livret. Den klassiske bacon har vi skiftet ud med røget pølse, og vi har tilføjet lidt ekstra fylde til retten i form af brune linser. Sylt og rugbrød er obligatorisk tilbehør.

50 portioner

Skan QR-koden og få opskrift til 10-120 portioner.



Mos med kartofler og græskar

600 g brune linser, tørrede
5 kg bagekartofler, skrællede
2,5 kg hokkaidogræskar, uden kerner
500 g fløde
250 g smør
325 g planteolie
2,5 kg medisterpølse, kogt, i skiver
2 kg løg, hakkede
50 g timian, hakket
125 g æblecidereddike
125 g purløg, hakket

Sådan gør du

Kog linserne i saltet vand i 15-20 minutter, indtil de er møre. Sigt og sæt til side.

Kog kartofler og græskar i en kipgryde med omrøring til de er helt møre. Sigt vandet fra og lad dem dampe tørre. Mos kartofler og græskar og tilsæt derefter fløde til mosen og smag den til med salt og peber.

Smelt smør og olie i en kipseger. Steg først medisterpølsen i skiver til den er let gylden og ristet, tilsæt så løg og timian og steg til de begynder at blive gyldne og tilsæt til sidst de kogte linser på kipsegeren.

Steg det hele til det er godt gennemvarmet og smag til med æblecidereddike, salt og peber. Drys til sidst med hakket purløg [eller persille].

Tilbehør

1 kg agurker, syltede
1 kg rugbrød, fuldkorn

Du kan også bruge syltede rødbeder i stedet for agurker. Skær rugbrødet i halve skiver.



Næringsindhold

Energi pr. portion [296 g]	1.855,3 kJ
Fedt	48 E% 24,1 g
Kulhydrat	38 E% 45,8 g
Protein	13 E% 14,6 g

KLIMAAFTRYK
2,6 kg CO₂e / portion
8,1 kg CO₂e / kg



Opskrift til ældre
småtspisende

Hjerter i karryflødesauce med grønne kål og gule ærter samt kartoffelmos med hvide bønner

Hjerter i flødesauce er en del af vores kulinariske arv, og denne kraftfulde ret fortjener i den grad at blive holdt i live. Både ærter og bønner tilfører et fornuftigt proteinindhold til den klassiske livret, mens de grønne kål giver farve på tallerkenen og et sprødt bid. Server med dampende varm kartoffelmos, og der bliver brede smil omkring middagsbordet.

50 portioner

Skan QR-koden
og få opskrift til
10-120 portioner.



Hjerter i flødesauce

4 kg grisehjerter, i strimler
500 g hvedemel
163 g karry, pulver
500 g æblecidereddike
7,5 kg kyllingebouillon
1 kg løg, i skiver
338 g rapsolie
938 g fløde 38 %
625 g gule flækærter, tørrede
1,3 kg grønkål, snittet

Sådan gør du

Kom hjerterne op i gastrobakker, vend dem med mel, karry og krydr med salt og peber. Brun dem af i en varm ovn ved 200 °C i 20 minutter.

Hæld derefter æblecidereddike og kyllingebouillon over kødet, vend dem rundt og sæt dem tilbage i ovnen ved 150 °C under låg og braiser i 1½ time, til hjerterne er helt møre.

Kom løgene i en kipgryde med olie, rist dem til de er glasklare. Hæld hjerter med det hele over i en kipgryde sammen med fløde og de kogte gule ærter. Kog op og kog i 5-6 minutter. Jævn evt. til passende konsistens og kom derefter grønkål i gryde og kog op. Smag til med salt og peber.





KLIMAAFTRYK
5,7 kg CO₂e / portion
13,8 kg CO₂e / kg

Kartoffelmos med hvide bønner

375 g hvide bønner
2,5 kg bagekartofler, skrællede
188 g rapsolie
188 g smør
625 g sødmælk

Sådan gør du

Sigt udblødningsvandet fra de hvide bønner og kom dem i en gryde dækket med rigelig vand med salt. Simrekog under låg i 55-60 minutter, til de er helt møre. Sigt vandet fra og stavblend dem til mos evt. med lidt af mælken.

Kom kartoflerne i en kipgryde og dæk dem med vand. Kog dem under omrøring, til de er helt møre og udkogt. Sigt vandet fra og lad dem dampe tørre.

Kom derefter bønnerne ned i kartoffelmosen, tilsæt olie, smør og mælk under omrøring og smag til med salt og peber.



Næringsindhold

Energi pr. portion (302 g)		1.948,3 kJ
Fedt	50 E%	26,5 g
Kulhydrat	30 E%	37,6 g
Protein	20 E%	22,5 g



Kartoffelsnack med timian og løg

Tilbehør/
mellemmåltid
til alle



En mættende og mild kartoffelsnack, der er inspireret af kartoffelrøsti. Brug den som et lunt mellemmåltid sammen med en dip eller som tilbehør til en varm ret.

20 portioner

1,6 kg kartofler, hele
500 g løg
200 g hvedemel
8 æg
6 g hvidløg, revet
15 g timian, frisk, hakket
300 g vesterhavssost, revet groft
Olivenolie
Salt
Peber



Sådan gør du

Riv kartoflerne og løg på en foodprocesser. Rør hvedemel, æg og hvidløg i massen og smag til med timian, salt og peber.

Form massen til kugler på størrelse med en lille håndfuld (ca. 100 gram) og placér dem på en bageplade med bagepapir, og pres dem flade med hånden til ca. 0,5-1 cm tykkelse. Drys til sidst vesterhavssost, olivenolie og salt på toppen.

Bag kuglerne ved 220 °C i ca. 12-15 minutter, til de er sprøde og gyldne på overfladen. Tag kartoffelsnackene ud af ovnen, vend dem om, drys med lidt olivenolie, og bag dem videre på den anden side i ca. 7-8 minutter til de er gyldne og sprøde på den anden side.

Servér kartoffelsnacken lun og supplér evt. med grøn urtemayonnaise og friske tomater.

Næringsindhold

Energi pr. portion (155 g)		897 kJ
Fedt	36 E%	8,84 g
Kulhydrat	44 E%	22,4 g
Protein	19 E%	10,2 g



Ungarsk kartoffelbrød

Tilbehør/
mellemmåltid
til alle

Det ungarske kartoffelbrød er et svampet madbrød, der kan spises med hummus eller en anden spread. Selvom Indien og Ungarn ikke deler madtraditioner, så er det ungarske kartoffelbrød også lækkert at spise til den indiske daal.

Næringsindhold

Energi pr. portion (72 g)			517 kJ
Fedt	4 E%		0,51 g
Kulhydrat	85 E%		25,7 g
Protein	11 E%		3,52 g

20 portioner

4 dl vand, koldt
15 g gær
20 g salt
400 g hvedemel
200 g fuldkornshvedemel
400 g kartofler, kogte eller bagte

Sådan gør du

Dag 1

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen og ælt i 2 minutter i røremaskinen ved lav hastighed. Ælt ved høj hastighed, indtil dejen slipper i siderne.

Tilsæt kartofler og ælt i 2 minutter ved lav hastighed. Dejen lægges i en bøtte og hæver 1-1,5 time på køkkenbordet. Sættes på køl 12 timer.

Dag 2

Lad dejen hæve til dobbelt størrelse på køkkenbordet i en bøtte. Dejen vendes ud på et melet bord. Tryk dejen flad med hånden og læg den på en bageplade eller et ovnfast fad foret med bagepapir. Prik dejen med fingrene med masser af olie. Bag brødet ved 230 °C til det bliver gyldent. Kom lidt olie og salt på toppen inden servering.







Maddag 2024

Sammen om maden på tværs af generationer

Inspiration til opskrifter

Onsdag 25. september fejrer vi Maddag 2024, hvor vi samles og hylder maden på tværs af generationer – i dagtilbud og på plejehjem.

Vi gør det, fordi sund og nærende mad, serveret som et fælles måltid, er vigtig for trivsel hos såvel børn som beboere på plejehjem.

Vi sætter fokus på det vigtige arbejde, der gøres omkring mad og måltider hver dag – et arbejde der sikrer, at de offentlige måltider er sunde, velsmagende og serveres i hyggelige rammer.

Bag Maddag står en række organisationer, som bakker op om Maddag, og som ønsker at holde fokus på mad og måltider, som kilde til sundhed og trivsel for både børn og plejehjemsbeboere.

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Du kan finde flere opskrifter via QR-koden.



Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsorganisation

Rådet for Sund Mad

Danske Æg

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Mejeriforeningen

Kost og Ernæringsforbundet

FOA