

# Maddag 2016 – det fælles måltid

Opskrifter til maddagen



kost &  
ernærings-  
forbundet

B U P L





# Maddag 2016

## Opskrifter til maddagen

### Menu:

- Suppe på butternutsquash med gulerod og ingefær
- Krydrede kødboller med squash
- Sprøde flager af havre og frø
- Koldhævede havreboller med selvvalgt pynt.

Butternutsquash-suppen er dejlig frokost på en efterårsdag til både vuggestue- og børnehavebørn. Suppen fungerer dog kun med den helt rigtige tilsmagning, hvor børnenes smagspræferencer er kendt.

Balancen mellem surt, sødt, salt, bittert, umami og måske det stærke er en kunst og kræver godt håndværk. Retten indbyder til, at børnene er med i forberedelserne, hvor du, i samarbejde med dine pædagogiske kollegaer, kan åbne for en verden af smag og spændende råvarer.

Råvarerne har oprindelse fra hele verden, Asien, Mellemøsten og Euro-

pa. Tilsmagningen af denne suppe er i en asiatisk retning. Foretrækker du en nordisk eller mellemøstlig stil, retter du blot til.

Menuen kan for nogle synes som en stor udfordring i forhold til ressourcer og ovenkapacitet.

Prioriterer du kødbollerne fra, så erstat kartofler i suppen med 200 g røde linser for at sikre proteinindholdet. Prioriterer du de sprøde flager fra, så sørg for, at toppen på bollerne er knasende ved at pynte med sesam- eller græskarfrø.

### Lad børn og pædagogisk personale være med til at

- pynte deres egen bolle med havregryn, sesam eller hakkede græskarkerner, inden den bages. Du stiller blot frem, hvad du har til rådighed
- hakke græskarkerner med en vuggekniv.



- smøre havregrøden ud på bageplade og drysse med sesamfrø og græskarkerner, inden den bages i ovnen
- skrælle gulerødder, kartofler, udskære og udkerne butternut-squash – gem kernerne og rist dem i olie eller tør dem og plant dem i potter til foråret
- klippe krydderurter i glas eller hakke med en vuggekniv
- rive skallen af den ikke overfladebehandlede lime og presse saften.

Se også aktivitetsfolderen med inspiration til Middag 2016.







# Suppe på butternut-squash med gulerødder og ingefær

## 20 portioner

- 1,2 kg butternutsquash i tern
- 400 g gulerødder i tern
- 400 g løg i tern
- 500 g kartofler i tern
- 50 g hvidløg i fine tern
- ½ dl olivenolie
- 25 g ingefær i fine tern
- 2,5 l grøntsags- eller kyllingebouillon
- 2 dl kokosmælk

## Juster smag med:

- 30 ml fishsauce
- 50 ml limesaft
- Evt. mild chili

## Fremgangsmåde:

- 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.

- Juster smagen med fishsauce, limesaft og evt. mild chili.

Portionsstørrelse ca. 2 dl.

## Tip:

Vær opmærksom på at justere ingefærsmagen, når du laver mere end 20 portioner.

Har du nok ovnkapacitet, kan du bage den udskårne butternutsquash i 30 min. ved 180°C, før du tilsætter den til suppen. Det giver en fin dyb smag. Pas på, at den ikke tager for meget farve.

Er dine børn glade for en suppe med struktur, så udskær grøntsagerne i pæne tern og blend kun halvdelen af suppen. Har du meget små børn, er en glat suppe at foretrække. Brug kogevand fra kødbollerne som en del af væsken.

# Krydrede kødboller med squash

## 20 portioner

- 400 g magert hakket kød (lam, kalv, svin, okse eller kylling)
- 5 g salt
- 100 g løg, fint revet
- 200 g squash, fint revet
- 40 g krydderurter, finthakket
- 5-10 g fintrevet limeskal
- 60 g æg
- 40 g rasp
- 1,5 l grøntsagsbouillon til kogning

## Fremgangsmåde:

- Rør kødet med salt.
- Knug væden ud af løg og squash.
- Bland samtlige ingredienser og rør godt.
- Form små kødboller og kog til kødbollerne har en kernetemperatur på 75°C.

## Tip:

Kog gerne kødbollerne dagen før, nedkøl og opvarm lige før servering. Koriander, persille og kørvel er velegnet til kødbollerne.









# Sprøde flager af havre og frø

## 20 portioner

- 120 g havregryn
- 7 dl vand
- 14 g rapsolie
- 60 g græskarkerner, hakkede
- 60 g sesamfrø

## Fremgangsmåde:

- Kog havregryn og vand til en grød.
- Tilsæt rapsolie.
- Smør havregrøden så tyndt ud, som du eller børnene kan, på bagepapir og drys med sesam og græskarkerner.

- Bag i 30 min ved 180°C, til flagerne er sprøde.
- Afkøl på en rist.

Portionsstørrelse ca. 10 g.

## Tip:

Er ovnkapaciteten lille i dit køkken, så bag flagerne dagen før.

# Koldhævede havreboller med selvvalgt pynt

– begynd dagen før

## 24 stk.

- 10 g gær
- 0,7 l koldt vand
- 250 g havregryn
- 20 g sukker
- 500 g hvedemel
- 2-3 g groft salt

## Pynt:

- Mælk, æg eller vand til pensling og havregryn, sesam eller hakkede græskarkerner til pynt

## Fremgangsmåde:

### Dag 1

- Rør gæren ud i koldt vand, og tilsæt havregryn, sukker og hvedemel.
- Ælt dejen på maskine i 10 min.
- Tilsæt salt, og ælt igennem i et par min. mere. Dejen er meget våd.

- Dæk dejskålen med film, og sæt den i køleskabet til næste dag [12-24 timer].

### Dag 2

- Dyp hænderne eller en ske i koldt vand, og læg en klump dej [ca. 60 g] på en bageplade eller i muffinsforme.
- Pensl og pynt, eller lad børnene være med til at pynte bollerne.
- Lad bollerne hæve tildækket i ca. 1 time.
- Bag bollerne ved 180°C i 15-20 min.
- Afkøl på en rist.

Portionsstørrelse ca. 50 g.





**Tip:**

Bollerne er fine og lyse og går godt til den kraftigt smagende suppe. Bager du også til eftermiddagsmad, så erstat 250 g hvedemel med eksempelvis rugmel.

Du kan også forme brød og blot lade et par børn pynte brødet – bagetid 30 min. ved 180°C.

Fødevarerstyrelsen anbefaler 2-3 g salt pr. 1 kg mel.



## Energiberegning

Du kender dine børns præferencer og energibehov – tilret efter det. Nedenstående energiberegning er vejledende og i overensstemmelse med NNR 2012.

### **Vejledende portionsstørrelse til børn over to år:**

- 2-2,5 dl suppe
- 25 g kødboller
- 10 g sprøde flager af havre og frø
- 50 g brød.

**Energi pr. portion:** 1400kJ

Kulhydrat: 51E %

Protein: 16E %

Fedt: 33E %

Mættet fedt 10E %.

### **Vejledende portionsstørrelse til børn under to år:**

- 1,75 dl suppe
- 16 g kødboller
- 5 g sprøde flager af havre og frø
- 40-50 g brød.

**Energi pr. portion:** 1200kJ

Kulhydrat: 51E %

Protein: 13E %

Fedt: 37E %

Mættet fedt >10E %.



# Det fælles måltid

Maddag 14. september 2016

Maddannelse kommer gennem gode fælles oplevelser med mad, madlavning og måltider



## Maddag 2016 – det fælles måltid

### Forslag til aktiviteter

Bag Maddag 2016 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 med inddragelse af et legende og skabende pædagogisk perspektiv.

**Politisk ansvarlig:** Gina Liisborg, FOA og Ghita Parry, Kost & Ernæringsforbundet **Redaktion:** Erik Kristiansen, FOA og Karina K. Andersen, Kost & Ernæringsforbundet  
**Foto:** Jørgen True **Produktion:** Grafisk Team og FOAs trykkeri

KS\_Maddag 2016\_A5\_opskrift\_28072016



**kost &  
ernærings-  
forbundet**

