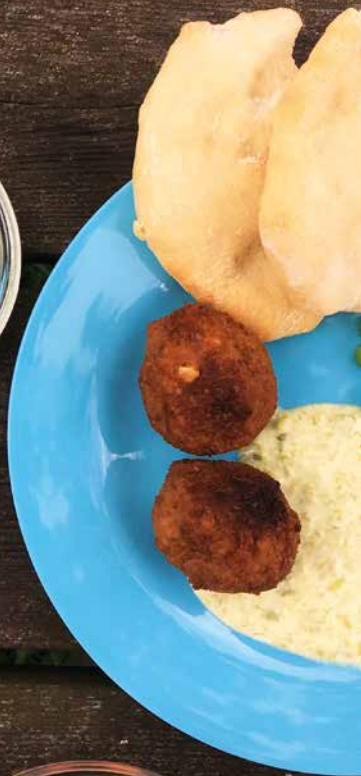


Sammen om maden

Opskrifter til maddagen

Maddag 13. september 2017



B U P L



kost & ernæringsforbundet

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN



Sammen om maden

– Middag 13. september 2017

Opskrifter til maddagen

Menu:

- Falafler med broccoli eller hummus med gulerod
- Ærtecreme
- Pitabrød – børn og pædagogisk personale former dej
- Udskårne grøntsager – børn og pædagogisk personale skærer

Menuen er rigtig fingermad og tager udgangspunkt i mellemøstlig mad-tradition.

Det kræver godt håndværk og opmærksomhed at tilberede falafler. Du kan også vælge den cremede hummus – begge er skønne sammen med den friske ærtecreme og de bløde pitabrød.

Formning af brød og udskæring af grøntsager skal du sætte børn og pædagogfaglige kolleger til.

Kan de mindst ikke overskue at komme tilbehøret ned i pitabrødet, kan alt fint spises hver for sig.

Opskrifterne er udviklet i samarbejde med Louisa Lorang, forfatter til en lang række opskriftsbøger med mad til børn. Stor tak til personalet i Børnehuset Lyngholm for afprøvelse og faglig sparring.

Falafler med broccoli

60-72 stk. til 20-24 portioner

- 1 kg tørrede kikærter
- 800 g broccoli
- 100 g bredbladet persille
- 25 g hvidløg
- 400 g løg
- 15 g knust spidskommen
- 25 g salt
- 1½ dl citronsaft
- Evt. lidt mel til at samle falafel-massen med
- Rigeligt med olie til stegning – brug halv rapsolie og halv solsikkeolie

Fremgangsmåde

Dagen før:

- Kom kikærterne i rigeligt koldt vand i en beholder og sæt i køleskab natten over.

På maddagen:

- Skyl kikærter grundigt og kog i rigeligt vand i 30 min.
- Hæld vand fra kikærterne og lad dem dampe lidt af.
- Kog broccolien til den er al dente.
- Tilsæt bredbladet persille til kogevandet, så det lige får et opkog.
- Lad broccoli og bredbladet persille dryppe og køle lidt af.
- Blend broccoli, kikærter, persille, hvidløg, løg, spidskommen, salt og citronsaft til en masse i en foodprocessor.
- Hvis massen er blevet for våd, kan der tilsættes en smule mel for at samle den.





- **Vigtigt:** Opvarm olien på en pande. Den skal være meget varm, før du starter stegningen, så falaflerne hurtigt danner en skal og ikke bare flyder ud.
- Form falafelmassen med en ske og steg falaflerne til de er gyldne og sprøde udvendigt - bløde og saftige i midten.
- Afdryp på fedtsugende papir.

Tip:

Du kan anvende skallen helt fintrevet fra en økologisk citron.

Du kan koge kikærter dagen før, men det kræver, at du har sat kikærter i blød 2 dage før.

Falafler skal enten spises med det samme eller afkøles til under 10 grader på højst 3 timer.

Hummus med gulerod

20 portioner

- 500 g kikærter
- 300 g gulerod
- 6 g hvidløg
- 6 g spidskommen
- 50 g tahin
- 1 dl citronsaft
- 1½ dl olivenolie
- Salt

Fremgangsmåde

Dagen før:

- Sæt kikærter i blød i rigeligt koldt vand og sæt dem i køleskabet natten over.

På maddagen:

- Skyl kikærter godt og kog dem møre i vand i 30-45 min.
- Kog guleroden med de sidste 5 min.
- Kassér kogevandet.
- Blend samtlige ingredienser og juster evt. konsistens med vand og smagen med tahin, salt og citronsaft.

Tip:

Du kan også anvende skallen helt fintrevet fra en økologisk citron.





Ærtecreme

20 portioner

- 400 g ærter fra frost
- 10 g hvidløg
- ½ dl citronsaft
- 100 g peanutbutter
- 600 g A38 [3,5 %]
- salt
- Blend ærter, hvidløg, citronsaft og peanutbutter.
- Vend ærtepuré sammen med A38 – blender du, bliver det for tyndt.
- Juster smagen med salt og evt. mere citronsaft.

Fremgangsmåde

På maddagen:

- Overhæld ærterne med kogende vand og sigt vandet fra.

Tip:

Ærtecreme er særlig skøn tilsat lidt mynte.



Pitabrød

20-24 stk.

- 25 g gær
- 6 dl vand
- 60 g olivenolie
- 10 g salt
- 1 kg hvedemel
- Mel til udrulning

Fremgangsmåde

Dagen før:

- Opløs gæren i vandet og tilsæt olie og salt.
- Tilsæt hvedemel og ælt i 10 min., til dejen er helt blank.
- Gør bagepapir, bageruller, mel til udrulning og en klud klar til hver stue eller gruppe, der deltager i 'pitabrødsudrulningsaktiviteten'.
- Lad dejen hæve natten over i køleskab.

På maddagen:

- Tag dejen ud og del den i det antal stue/grupper, der skal deltage i 'pitabrødsudrulningsaktiviteten'.
- Tænd ovnen på 225 grader på varmluft, sæt bageplader i ovnen, så pladerne er helt varme.
- Når pitabrød returnerer fra udrulning på bagepapir, lægges de på den varme bageplade.
- Bag pitabrød i 8-12 min. alt efter tykkelse.
- Tag pitabrød ud af ovnen og hold dem lune og bløde under et viskestykke.

Grøntsager

Til børnehavebørn

- Bestil forskellige grøntsager, som hver stue/gruppe kan udskære i løbet af formiddagen, fx agurk, tomat, salat, gulerødder eller kål.
- Anret et fad med grøntsager til hver stue/gruppe, sammen med spækbrætter, rivejern, skræller, knive, skåle til affald, fade eller skåle til det udskårne grønt, film til overdækning af grønt før servering og en klud til aftørring af bord.

Til vuggestuebørn

- Hårde grøntsager bør koges først, rives eller snittes fint, fx gulerod.
- Bløde grøntsager kan gives friske, fx tomat uden skræl, skrællet agurk, avokado eller majs og ærter.
- Anret et fad med grøntsager til hver stue/gruppe, sammen med spækbrætter, rivejern, skræller, knive, skåle til affald, fade eller skåle til det udskårne grønt, film til overdækning af grønt før servering og en klud til aftørring af bord.



Energiberegning

I kender jeres børns præferencer og energibehov – tilret efter det.

Nedenstående energiberegning er vejledende og i overensstemmelse med NNR 2012.

Vejledende portionsstørrelser for et børnehavebarn:

- 50-60 g pitabrød
- 3 stk. falafler
- 50 g ærtecreme
- grøntsager

Energi pr. portion 1.800 kJ

Kulhydrat 55E % 54,1 g

Protein 16E % 16,5 g

Fedt 30E % 14,3 g

eller med hummus:

- 50-60 g pitabrød
- 100 g hummus
- 50 g ærtecreme
- grøntsager

Energi pr. portion 1.670 kJ

Kulhydrat 51E % 45,9 g

Protein 13E % 12,5 g

Fedt 38E % 17,1 g

Vejledende portionsstørrelse for et vuggestuebarn:

- 40-50 g pitabrød
- 2 stk. falafler
- 40 g ærtecreme
- grøntsager

Energi pr. portion 1.300 kJ

Kulhydrat 55E % 39,8 g

Protein 15E % 11,9 g

Fedt 29E % 10,4 g

eller med hummus:

- 40-50 g pitabrød
- 50-75 g hummus
- 40 g ærtecreme
- grøntsager

Energi pr. portion 1.250 kJ

Kulhydrat 52E % 35,6 g

Protein 13E % 9,3 g

Fedt 36E % 12,2 g



Sammen om maden – opskrifter til maddagen

Maddag 13. september 2017

Bag initiativet Sammen om Maden – Maddag 2017 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.

Politisk ansvarlig: Gina Liisborg, FOA og Ghita Parry, Kost & Ernæringsforbundet **Redaktion:** Karina K. Andersen, Kost & Ernæringsforbundet og Erik Kristiansen, FOA **Foto:** Rune Evensen **Produktion:** Grafisk team/MH og FOAs trykkeri

KS_sammen om maddag A5-opskr.inst_29062017

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Aalborg Universitet, København

Måltidspartnerskabet

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Komiteen for Sundhedsoplysning

University College Lillebælt

Kost & Ernæringsforbundet

FOA