

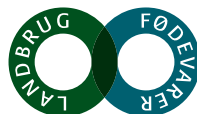
Inspiration til opskrifter til
Maddag 16. september 2020

Sammen om maden



FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



B U P L



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

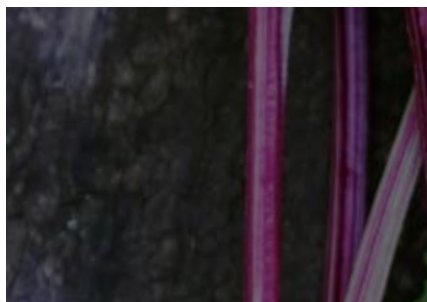


Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold



Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsforening, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Miljø- og Fødevareministeriet, 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, Kost og Ernæringsforbundet og Cæcilie Saul, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Sæson.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 og hvor maden skal serveres til børnene.

KS_sammen om maden_maddag_2020_21x21-Opskrifter_05072020



Indledning	3
Koldhævet rødbedebrød	4
Rødbedeboffer	6
Rødbedecreme	8
Syltede rødbeder	10
Gaveidé til forældre	11
Maddag 2020 samlet	

Indledning

Rødbeden er en farverig smuk grøntsag, der ved tilberedning og tilsmagning bliver en skøn spise. Rødbeden spiller derfor den altafgørende hovedrolle i Maddag 2020.

Opskrifterne og aktiviteterne kan du bruge, som de er eller lade dig inspirere af. Det vigtigste er, at du, børnene og dine pædagogiske kolleger planlægger dén dag, I ønsker Maddag 2020 bliver til.

Inddrag børnene i madlavningen eller lad jer inspirere af forslag til aktiviteter sammen med børnene. Du kan også arbejde med rødbeden hele ugen – der er masser af forslag på side 10.

Maddag 2020 og corona

Orienter dig om gældende retningslinjer for hygiejne og tilberedning af mad i daginstitutionen på fvst.dk.

Stor tak til

Kamilla Degn Casper, Kirsten Herløv, Marianne Bredal, Tina Friis Halberg Nielsen, Jannie Højmark Jensen, Yvonne Herold, Helle Rosborg Stubkjær Maintz, Laila Tarup og Salina Grumstrup for sparring, udvikling og afprøvning af opskrifter.

Fakta

Vigtig viden om rødbeden

Rødbede, spinat, fennikel og selleri indeholder nitrat. Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler derfor, at disse grøntsager først introduceres, når barnet er over 6 måneder.

Når barnet er mellem 6 og 12 måneder, bør de nitratrige grøntsager kun udgøre ca. 1/10 af portionen. Hvis de udgør en større del af måltidet, bør de kun serveres for barnet en gang i mellem, fx med ca. 14 dages mellemrum.

Når barnet er over 1 år, gælder det, at maden generelt skal være varieret.

Opskrifterne skal betragtes som inspiration til Maddag 2020. Del gerne dine madbilleder på Instagram med [#Maddag2020](https://www.instagram.com/Maddag2020)

Rigtig god Maddag 2020

Koldhævet rødbedebrød



Tip
Er tiden knap, er et
købt fuldkornsbrød
også dejligt.

50 portioner

Dagen før Middag 2020

2 l vand
40 g gær
500 g rødbeder, fint- eller groftrevet
50 g salt
750 g fuldkornsmel
1.750 g hvedemel
0,5 dl rapsolie

- Vand og gær røres sammen
- Rødbeder, salt og fuldkornsmel tilsættes
- Tilsæt hvedemel og rør godt
- Sæt dej på køl til Middag. Evt. fordelt i gastrobakker eller bradepander

På Middag 2020

- Fordel dej i gastrobakker eller bradepander – ca. 3 cm i højde
- Fordel olie ud over dejen og prik fingre ned i overfladen
- Lad dejen hæve til dobbelt størrelse – ca. 1 time
- Sæt i kold ovn og bag ved 250°C i 20-25 min.
- Afkøl rødbedebrød på rist og udstik/udskær i fx firkanter, romber, trekanter eller rektangler

Tip: Dejen kan også formes til boller eller rulles til snegle.

Tip: Bag brødet som fladbrød på bål.

Tip: Drys gerne brødet med forskellige slags frø.

Tip: Brødet bliver meget lyserødt, hvis der anvendes 'rødbedeudtræksvand' i stedet for almindeligt vand.

Lad børnene deltage, de kan

- Rive rødbeder
- Forme dej
- Fordele olie og prikke fingre ned i dejen
- Udskære brød

Vejledende portionsstørrelse: 50-100 g

Energi pr. portion	575 kJ (70 g)
Protein	11 E% (3,8 g)
Kulhydrat	79 E% (25,6 g)
Fedt	10 E% (1,6 g)





Rødbedeboffer

50 portioner

Dagen før Middag 2020

500 g korn (fx bygkerner, perlebyg, perlespelt)
Vand til kogning

- Kog kernerne efter anvisningen
- Fordel i egnet emballage og sæt på køl

På Middag 2020

Kogte korn
500 g fast ost, fx Vesterhavssost, fintrevet
1,9 kg rødbede, fint- eller groftrevet
8 dl helæg
625 g rasp
100 g havregryn
500 g løg, hakket
20 g hvidløg, hakket
10 g frisk timian, finthakket
10 g salt
Peber, friskkværnet
4 dl olie til stegning

- Rør samtlige ingredienser sammen
- Form bøffer a 40 g
- Steg på pande i olie til overfladen er sprød, og kerne-temperatur er mindst 75°C
- Hold bøfferne lune i ovn til servering

Fakta

For meget væde?

Vær opmærksom på væden fra de revede rødbeder – måske de skal presses lidt, for de blandes med de øvrige ingredienser.

Tip: Det er muligt at erstatte Vesterhavssost med 500 g finthakket, ristede svampe, der er vendt i lidt koncentreret grøntsagsfond.

Tip: Bag rødbedebofferne i ovnen. Placer bøfferne på en olie-smurt bageplade. Pensl med lidt olie på overfladen af bøffen – vend efter 10 min. og bag færdig i ca. 10 min.

Tip: Har du en rest grød, er den meget velegnet i farsen.

Lad børnene deltage, de kan

- Rive rødbeder
- Forme bøffer

Vejledende portionsstørrelse 2-3 bøffer

Energi pr. portion	730 kJ [2 bøffer]
Protein	13 E% [5,0 g]
Kulhydrat	41 E% [15,1 g]
Fedt	46 E% [8,2 g]



Tip

Er tiden knap, kan du erstatte de kogte korn med havregryn – tilsæt lidt af gangen til den rigtige konsistens er opnået.



Serveringstips

Saml-selv burger

Bøfferne, brødet og rødbedecremen kan serveres som en slags burger, som børnene selv kan samle.



Rødbedecreme

50 portioner

700 g rødbede, skrællet og i tern
350 g æble, i både
180 g solsikkekerner
20 g hvidløg, presset
240 g kikærter, kogte – gerne fra dåse
5 dl A38 neutral 1,5 %
Vand til justering af konsistens
10 g salt
7 g peber
1,8 dl citronsaft



Maddag 2020

- Bag rødbede og æble ved 180°C i ca. 30 min., eller til de er møre
- Rist solsikkekernerne i ovn ved 180°C, til de er lysristede
- Blend rødbede, æble, solsikkekerner, hvidløg, kikærter og A38, indtil massen har dannet en cremet konsistens
- Justér konsistens med vand – smag til med salt, peber og citronsaft
- Opbevares på køl til servering



Tip: Skræller fra rødbederne kan gemmes, idet de indeholder farve, som man kan bruge til andre aktiviteter.

Tip: Brug en anden slags bælgfrugt som fx linser eller gule ærter.

Tip: Koger du kikærter selv, kan du koge dem med et par rødbeder – de får en flot lyserød farve.

Lad børnene deltage, de kan

- Skære rødbede i tern
- Presse hvidløg
- Smage til

Vejledende portionsstørrelse 40 g

Energi pr. portion	200 kJ (40 g)
Protein	15 E% (1,7 g)
Kulhydrat	38 E% (4,1 g)
Fedt	47 E% (2,6 g)

Grøntsager

Retten vil se smuk ud med lidt grønt drys eller børnenes yndlingsgrøntsager rå eller kogte. Beregn ca. 20-40 g pr. barn.

Servér fx dampet broccoli, ærter, fintsnittet spidskål, ærteskud, edamamebønner eller fine haricot verts til.



Rødbeden kan også bruges til

- Rødbedetzatziki
- Fermentering af rødbeder
- Rødbedechips
- Suppe med rødbede
- Rødbedesaft
- Spyd med bagte rødbeder
- Vafler eller pandekager med revet rødbede



Syltede rødbeder

Gaveidé til forældre

3 kg rødbeder

Lage
2,3 l eddike
0,8-1 kg sukker
30 hele peberkorn
10 stjerneanis
10 laurbærblade
Salt

- Kog rødbederne møre
- Skyl med koldt vand og smut skrællen af
- Skær rødbederne i skiver
- Kog samtlige ingredienser til lagen sammen
- Overhæld de skivede rødbeder med lagen

Tip: Rødbeder har trukket mest smag efter et par dage.

Tip: De syltede rødbeder kan pakkes i syltetøjsglas, som børnene har dekoreret.

Maddag 2020 samlet

Vejledende portionsstørrelse

Koldhævet rødbedebrød	70 g
Rødbedebøffer	80 g
Rødbedecreme	40 g
Grøntsager	20-40 g

Energi pr. portion	1465 kJ
Protein	12 E% [10,7 g]
Kulhydrat	56 E% [45,4 g]
Fedt	32 E% [12,6 g]
Mættet fedt	5,2 E% [2,0 g]
Kostfibre	5,4 g

Anbefalinger til måltidet

Du kender bedst børnenes energibehov og appetit.

Tilrettelæg portionsstørrelserne derefter.

Det anbefales, at et frokostmåltid indeholder

900-1.100 kJ for et vuggestuebarn og

1.200-1.500 kJ for et børnehavebarn.

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.

Serveringstips

Servér gerne retten som en slags burger, som børnene selv kan samle.

Lad børnene selv bage brødet over bål på en pind.

Lav fladbrød af dejen og kom 'rødbedefarsen' på en pind og steg i ovn.

Klima

Folketinget har vedtaget en bindende klimalov om at reducere drivhusgasudledningen med 70 % inden 2030.

Et skridt på vejen er at spise mindre kød og flere planter.

Nedenstående skema illustrerer, hvor stor drivhusgasudledningen er for forskellige måltidskomponenter.

Kg CO ₂ e pr. 80 g		Protein pr. 80 g
Oksekød	4,952	15,6
Oksekød, økologisk	5,072	15,6
Kyllingebryst	0,704	15,4
Kyllingebryst, økologisk	0,901	15,4
Rødbedebøf	0,176	5,0
Rødbedebøf, økologisk	0,177	5,0

Kilder:

LCA beregningsværktøj, version 2.0, november 2019: brugt til CO₂e-beregningerne

Dankost pro-kostberegningværktøj, brugt til beregningen af næringsindholdet af retterne.

JULI 2020

Sammen om maden Maddag 2020

Inspiration til opskrifter til
Maddag 16. september 2020

16. september 2020 fejrer vi Maddag 2020, hvor børnene sammen med de madprofessionelle og -ansvarlige samt det pædagogiske personale leger med – og tilbereder – den skønne rødbede til dagens frokost. Vi gør det, fordi det fælles måltid i daginstitutionen er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser.

I dette hæfte finder du opskrifter til dagens frokost, hvor rødbeden spiller hovedrollen: **rødbedebøffer, rødbedebrød og rødbedecreme.**

Brug opskrifterne som de er eller lad dig inspirere. Det vigtigste er, at børnene og dine pædagogiske kolleger planlægger dén dag, I ønsker Maddag 2020 bliver til.

Bag Maddag 2020 står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det vel-smagende og sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne.

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsforening

Rådet for sund mad

Landbrug & Fødevarer

BUPL

Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen

Komiteen for Sundhedsoplysning

Kost og Ernæringsforbundet

FOA