



Maddag 2025

Sammen om maden på tværs af generationer

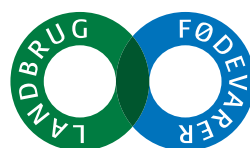
Inspiration til opskrifter

FOLA
Forældrenes Landsorganisation



BUPL

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET



Ældre @ Sagen

FOA

Indhold

Maddag 2025 – Sammen om maden på tværs af generationer	3
Farven orange	5
Grøntsagsbrud	6
Leverpostej med græskar og svampe	8
Flækotto med grillet grønkålspesto	10
Græskarsuppe med røde linser, ingefær, skyr og dukkah	12
Farsbrød med svampesovs, ristede rødder og syltede asier med krondild	14
Kylling braiseret med appelsin, gulerødder, ingefær og bulgur med mynte	16
Tilbehør - grøntsager	18
Syltet græskar/gulerødder	18
Gulerodshummus	19
Dessert	20
Gulerodskage med linser, hasselnødder og marcipantopping	20

Udgivere: Kost og Ernæringsforbundet og FOA i samarbejde med FOLA, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL og Ældre Sagen. Derudover deltager Fødevarestyrelsen i følgegruppen **Politisk Ansvarlige:** Ghita Parry, formand for Kost og Ernæringsforbundet og Pia Heidi Nielsen, fagpolitisk ordfører **Redaktion:** Ellen Tørsleff, Kost og Ernæringsforbundet, Jeanette W. Staffeldt, FOA **Foto:** Thorleif Ravnbak fra Kost og Ernæringsforbundet, 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.

Opskrifter: Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Tusind tak for lån! [Opskrift på gulerodshummus er lånt fra opskriftshæftet fra Maddag 2017]



Maddag 2025

Sammen om maden på tværs af generationer

Maddag er en festdag, hvor vi over hele landet i fællesskab fejrer og hylder mad og måltider i dagtilbud og på plejehjem. Både børns trivsel og mad til ældre er temaer, der i perioder fylder meget i den offentlige, politiske debat. Med rette – for begge dele er vigtigt. Derfor er det også en central pointe med Maddag, at vi vil hylde alle jer ildsjæle, der gennem det gode måltid bidrager til at øge sundhed, livskvalitet og fællesskab blandt både børn og ældre. Både jer madprofessionelle, der hver dag tilbereder og serverer velsmagende og ernæringsrigtig mad, og alle jer, der er med til at gøre maden til et dejligt måltid ved at skabe de rette rammer, og inddrage de spisende i fællesskabet om maden.

I 2025 er det tolvte gang, at Maddag gennemføres. 2024 var første år, hvor plejehjemmene deltog. Tilsammen udgør måltider på plejehjem og i dagtilbud over halvdelen af den 1 million offentlige måltider, der hver dag serveres. Udover at sætte fokus på madprofessionelle og andre omkring måltidet, skal Maddag også synliggøre, at maden og måltidet er et vigtigt element i at sikre den rette ernæring og gode madoplevelser.

I år er temaet farven orange – med fokus på gulerod og græskar. Det er begge gode danske grøntsager i sæson, der kan tilberedes på mange måder i sunde og bæredygtige måltider.

I hæftet finder I forskellige opskrifter, hvor orange grøntsager indgår. Der er både opskrifter på retter til børn og til småtspisende ældre. Derudover er der også forslag til en kage, hvis I ønsker at gøre lidt ekstra ud af dagen. I kan plukke fra hæftet, som I har lyst til, eller blot lade opskrifterne være inspiration for en selvvalgt menu. Så længe I lader orange råvarer indgå i menuen, er I en del af Maddag.

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Vi bringer også en enkelt opskrift på gulerodshummus fra Maddag 2017. Alle opskrifterne er næringsberegnet og i overensstemmelse med anbefalingerne for hhv. børn og småtspisende ældre. Næsten alle opskrifter kan findes i portionsstørrelser fra 10-120 portioner.

Tak fordi I vil være med i Maddag 2025.

Venlig hilsen

Ghita Parry
Formand for Kost og Ernæringsforbundet

Pia Heidi Nielsen
Fagpolitisk ordfører i FOA



Farven orange

”De officielle kostråd – godt for sundhed og klima” fremhæver de rød-orange grøntsager: ”Spis 600 g grøntsager og frugt om dagen herunder ca. 100 g rød orange grøntsager” (Fødevarestyrelsen). De rød-orange grøntsager fremhæves, fordi de er en god kilde til beta-karoten, der omdannes til A-vitamin i kroppen. A-vitamin er bl.a. vigtigt for vores syn og immunsystem. Beta-karoten er også en antioxidant.* Desuden er de orange grøntsager med til at fremme optagelsen af jern, som for nogle kan være svært at få nok af.

I dette opskriftshæfte har vi fokus på de orange grøntsager; gulerod og græskar (hokkaido). Både gulerod og græskar kan nydes på et utal af måder. De kan anvendes både i det salte og det søde køkken, som snack og i bagværk. Det er næsten kun fantasien, der sætter grænser. Mange raske danskere holder også af at spise guleroden rå.

Både gulerod og hokkaidogræskar er gode danske råvarer, der er i sæson i september. De er derfor bæredygtige og billige råvarer, der kan give mange retter et flot tvist med deres klare farve.

Fakta

Server ikke gulerødder og andre faste grøntsager rå til børn, før de er omkring 3 år. Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snare end den præcise alder.

– Fødevarestyrelsen

Fakta

Smag altid på dit græskar. Hvis det smager bittert eller metalagtigt skal du spytte det ud og smide hele græskarret ud. Græskar med bitter smag kan give mavesmerter, diarre og opkast.

– Fødevarestyrelsen



Amagerroden

Historien fortæller, at guleroden stammer fra Asien, hvor den har været dyrket i tusinde år. Oprindeligt var guleroden ikke orange, men havde andre farver, som lilla, rød og gul. Hollænderne var dygtige gartnere, og derfor kan hollænderne tage æren for, at guleroden blev udbredt i Europa. Guleroden kom til Danmark med hollænderne for ca. 600 år siden. Fordi Hollænderne især bosatte sig på Amager, blev guleroden kendt som ”Amagerrod”.



Hokkaido

Græskarsorten hokkaido, har sit navn fra den japanske ø Hokkaido, hvor sorten har været dyrket i mange år. Græskar kom til Europa i 1500-tallet. Græskar er især populær i USA omkring Thanksgiving, hvor man tilbereder den søde pumpkin-pie. I Danmark forbindes græskar i dag især med halloween, hvor de store græskar udhules og bruges som lygtemænd. De store græskar er ikke lige så kraftige i smag som de mindre og mere faste hokkaido græskar. I opskrifterne bruges hokkaido græskar, men der kan sagtens anvendes andre typer af græskar.

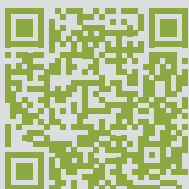
* Ernæringslære af Iben Humble Kristensen, 9. udgave, 2021

Opskrift
til børn

Grøntsagsbrud

Disse små brud er en mellemting mellem et lille madbrød og en tærte. De lækre grøntsagsbrud med æg og smeltet ost kan spises som mellemmåltid og fungerer også godt som turmad. De kan også laves med andre grøntsager – se hvad du har af rester i køleskabet.

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



50 portioner

Grøntsagsbrud

1 kg Æg
1,3 kg Gulerødder, groftrevne
1,3 kg Squash, groft revet
150 g Hvedemel
250 g Havregryn
125 g Græskarkerner, solsikkekerner eller sesamfrø
200 g Parmesan
Salt og peber

Sådan gør du

Pisk æg i en skål og tilsæt de revne grøntsager, mel, havregryn, græskarkerner, ost, salt og peber. Rør blandingen godt sammen. Kom med en ske blandingen i muffinforme.

Bag grøntsagsbruddene ved 180 grader i ca. 15-20 minutter til de er gyldne, og æggemassen har sat sig.

Ved servering

Servér som eftermiddagsmåltid eller som turmad.

Tip: Lav en større portion og frys ned. Så har du til flere dage. Husk at lune grøntsagsbruddene, inden de spises. Så smager de bedst.

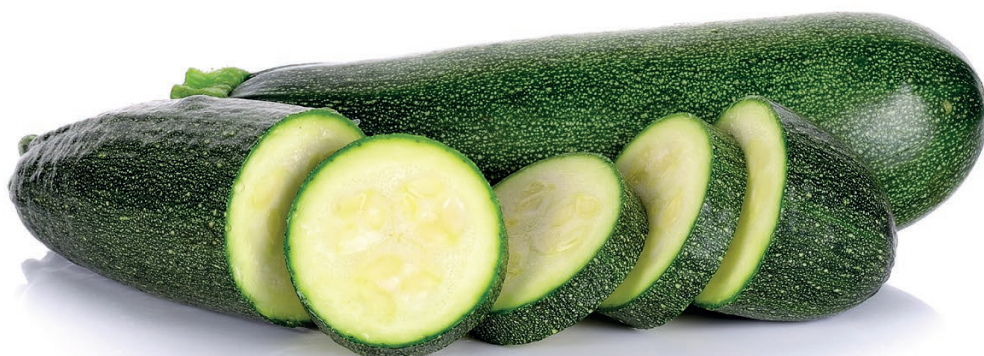
Retten indeholder

Mælk
Gluten
Æg

Ernæring	Per portion (42 g)
Energi [kJ]	212,4 kJ
Fedt	2,4 g
Kulhydrat	4,8 g
Protein	3,1 g

Energifordeling

- 25 % protein
- 41 % fedt
- 34 % kulhydrat



**Tip**

I stedet for parmesanost kan man også anvende andre fastmodnede danske oste såsom:

1. Høst
2. Hodde Kristian
3. Vesterhavsost
4. Thybo
5. Comendante
6. Rød Krystal



KLIMAAFTRYK
0,6 kg CO₂e / portion
6,9 kg CO₂e / kg

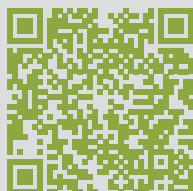


Leverpostej med græskar og svampe

Opskrift
til børn

Leverpostej er en klassiker på det kolde bord. Der findes mange måder at lave leverpostej på, og her er noget af leveren skiftet ud med græskar og svampe for at gøre den lettere og grønnere. Servér den gerne på traditionel vis med surt til.

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



50 portioner

Grøn griseleverpostej

313 g Champignon, flækket
125 g Løg, hakket
15 g Hvidløg, hakket
150 g Bladselleri, snittet
188 g Griselever
500 g Hvedebrød, daggammelt, hakket
125 g Smør
500 g Hokkaidogræskar, groft revet
138 g Æg
18 g Timian, hakket
4 g Allehånde, stødt
4 g Muskatnød, stødt
8 g Salt
1 g Peber

Rugbrød

1,5 kg Rugbrød, i skiver

Sådan gør du

Steg svampene i smør på en pande til de er gyldne. Kom løg, hvidløg og bladselleri ved, og steg til det er gyldent. Blend leveren. Kom resten af ingredienserne ned til leveren, og blend sammen til en ensartet fars.

Fordel farsen i ovnfaste fade eller aluminiumsforme, og bag ved 175 grader i ca. 40 minutter, til leverpostejten har en kernetemperatur på 75 grader.



Tip

Griselever kan erstattes med kyllingelever.

Tip

Server flotte orange syltede græskar til i stedet for rødbede eller agurk. Find opskrift på syltede græskar på s. 18.

Ved servering

Læg passende portioner på rugbrød og servér med syltet grønt, evt. agurk.

Retten indeholder

Gluten

Gris

Mælk

Æg

Ernæring

Per portion (57 g)

Energi [kJ]	391,3 kJ
Fedt	3,1 g
Kulhydrat	14,2 g
Protein	3,2 g

Energifordeling

- 14 % protein
- 29 % fedt
- 57 % kulhydrat



Tip

Det er bedst for klimaet at undgå engangsmateriale. Derfor er det mest klimavenligt at bage leverpostej i fade frem for aluminiumsbakker, hvis du har fade.



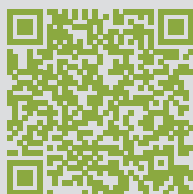
KLIMAAFTRYK
0,5 kg CO₂e / portion
6,9 kg CO₂e / kg



Flækotto med grillet grønkålspesto

En nordisk version af den klassiske italienske risotto, hvor risene er skiftet ud med flækærter, som mange kender fra den klassiske ret gule ærter. Her bidrager parmesanen stadig med dejlig fylde og umami.

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



50 portioner

Flækotto

600 g Løg, hakket
63 g Hvidløg, hakket
1,8 kg Græskar, i små tern
250 g Æbleeddike
3,5 kg Flækærter, tørrede
10 kg Grøntsagsbouillon
1,1 kg Parmesan, revet
250 g Olivenolie

Grillet grønkålspesto

1 kg Grønkål, store stykker
750 g Olivenolie
25 g Hvidløg
Citron, saft og skal
Peber

Sådan gør du

Flækotto

Steg løgene, hvidløg og hokkaido-græskar i rapsolie i en gryde, til de er glasklare. Tilsæt æbleeddike.

Kom flækærterne i gryden, og lad dem stege i ca. 1 minut. Tilsæt grøntsagsbouillon, så det dækker flækærterne, og gem resten af bouillon, hvis det koger tørt. Lad dem koge i ca. 30-45 minutter, til de er møre. Tilsæt mere væske efter behov.

Knus eller blend flere flækærter for en mere cremet konsistens. Smag til med citron, salt, peber, olivenolie, og vend til sidst halvdelen af osten i.

Grillet grønkålspesto

Steg grønkålen ganske kort ved høj varme på en pande. Skær kålen i mindre stykker. Blend kålen sammen med olivenolie og hvidløg, og smag til med citron, salt og peber.



Ved servering

Server flækottoen med grønkålspesto, og drys med resten af parmesanen.

Retten indeholder

Mælk

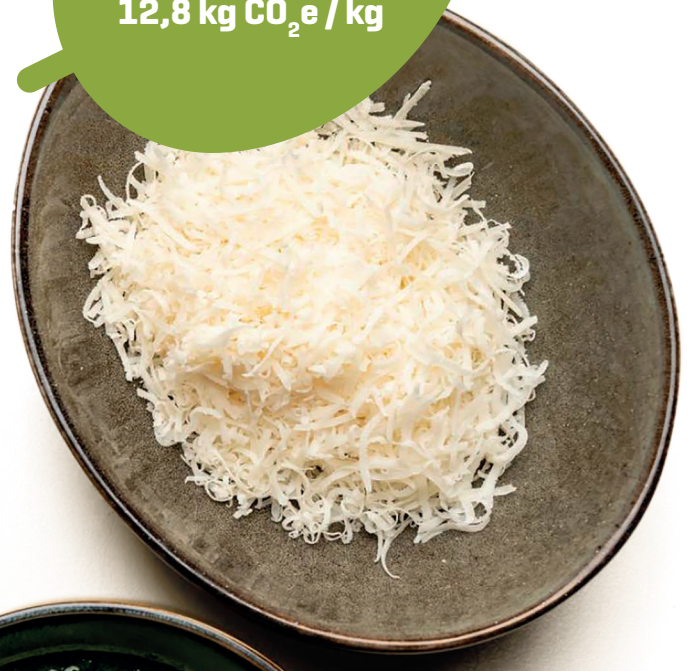
Ernæring**Per portion (404 g)**

Energi [kJ]	2494,6 kJ
Fedt	33,4 g
Kulhydrat	52,3 g
Protein	25,6 g

Energifordeling

- 17 % protein
- 50 % fedt
- 33 % kulhydrat

KLIMAAFTRYK
5,0 kg CO₂e / portion
12,8 kg CO₂e / kg

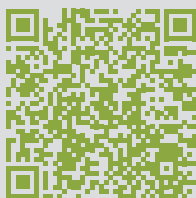


Opskrift til ældre
småtspisende

Græskarsuppe med røde linser, ingefær, skyr og dukkah

Dukkah er en meget anvendelig krydderblanding, der smager helt fantastisk og passer godt til den milde græskar, der kræver en masse krydderi - og specielt i en suppe. Dukkah kan også bruges til salater eller som skøn panering til kylling og fisk.

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



50 portioner

Græskarsuppe

2,3 kg Hokkaido-græskar, i tern
375 g Løg, hakket
15 g Hvidløg, hakket
25 g Ingefær, hakket
125 g Rapsolie
5 g Spidskommen, stødt
5 g Koriander, stødt
5 g Chipotle [Chipotle er en tørret og røget stærk chili]
875 g Røde linser, tørrede
1,3 kg Grøntsagsbouillon
875 g Æblemost
125 g Citron, saft
1,5 kg Fløde 18 %



Skyrtopping

500 g Skyr
375 g Creme fraiche 38 %

Dukkah

50 g Sesamfrø
50 g Valnødder
50 g Mandler
13 g Spidskommen, hele
13 g Koriander, frø
13 g Chili, tørret
Salt
Peber



Tip

Hvis nødder og frø er en udfordring for de ældre, kan de udelades.

Sådan gør du

Græskarsuppe

Kom olie i en bredbundet gryde og svits løg samt hvidløg ved middel varme i ca. 3-4 minutter, til løgene er blevet klare. Tilsæt linser, hokkaido-græskar, æblemost, bouillon og krydderier, og lad det hele simre i ca. 15-20 minutter, indtil græskarret og linserne er blevet møre. Tilsæt fløde og kog det igennem i ca. 5 minutter.

Blend suppen til den har en cremet og ensartet konsistens. Justér tykkelsen med vand og smag til med salt, peber og citronsaft.

Lav gerne en stor portion, frys resterne ned, og gem det til en anden dag.

Skyrtopping

Bland skyr og creme fraiche sammen.





KLIMAAFTRYK
1,5 kg CO₂e / portion
8,9 kg CO₂e / kg



Dukkah

Rist nødder og krydderier på en pande og køl dem helt af. Blend alle ingredienserne sammen til en grov krydderblanding.

Ved servering

Server suppen i skåle med en spiseske skyr og creme fraiche og et drys med dukkah.

Retten indeholder

Mælk
Nødder

Ernæring

Per portion (171 g)

Energi [kJ]	960,6 kJ
Fedt	13,4 g
Kulhydrat	20,4 g
Protein	8,7 g

Energifordeling

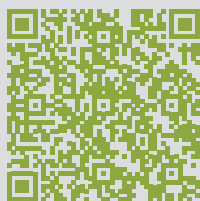
- 15 % protein
- 52 % fedt
- 33 % kulhydrat



Farsbrød med svampesovs, ristede rødder og syltede asier med krondild

Dette farsbrød smager skønt af svampe og bacon, og bliver serveret med syrlige syltede asier med krondild. De syltede asier er med til at give farsbrødet modspil, og generelt er sylt et godt simpelt og trick til at løfte en ret til nye højder.

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



50 portioner

Farsbrød

313 g Gule flækærter, tørrede
500 g Løg, hakket
625 g Champignon, hakkede
30 g Hvidløg, hakket
1,6 kg Gris, hakket
50 g Salt
625 g Knoldselleri, revet
63 g Brødkrumme, alternativt rasp
675 g Æg
100 g Timian, hakket
50 g Salvie, hakket
1,3 kg Bacon, i skiver
25 g Peber



Tip

Grisekød kan erstattes af kyllingekød.

Ristede rødder

1 kg Gulerødder, halveret på langs
1 kg Persillerødder, halveret på langs
1 kg Rødbeder, halveret på langs
25 g Olive
25 g Salt

Svampesovs

500 g Svampe, mix eller bare champignon, i skiver
250 g Løg, hakket
25 g Hvidløg, hakket
25 g Timian
2,5 kg Hønsefond
625 g Fløde
125 g Smør
150 g Soya
75 g Dijonsennep
25 g Citronpasta



Tip

Citronpasta er blendede salte citroner. I stedet for citronpasta kan anvendes en mindre mængde revet citronskal.

Syltede asier med krondild

2 kg Asier
125 g Salt
2,5 kg Lagereddike
1,3 kg Sukker
125 g Krondild



Sådan gør du

Farsbrød

Kog flækærterne helt møre, og lad dem køle ned, inden du bruger dem til farsen.

Steg løg, champignon og hvidløg i olien, til det bliver blødt og tager lidt farve.

Rør først den hakkede gris elastisk med saltet. Tilsæt kogte, nedkølede flækærter, knoldselleri, brødkrumme, æg, timian og salvie, og rør grundigt til en elastisk fars. Kom bacon langs siderne i en smurt rugbrødsform, og pres herefter farsen ned i en formen. Bag i ovnen ved 170 grader i ca. 40 minutter indtil farsbrødet har en kerntemperatur på 75 grader. Lad den trække i ca. 30 minutter inden servering.

Ristede rødder

Alle rødderne blandes sammen i gastrobakker, vendes med olie, salt og hakket timian. Bag i ovnen på 200 grader i ca. 20 minutter, til de er møre men stadig har bid

Svampesovs

Steg alle svampene godt af sammen med løg, hvidløg og timian. Når det har fået en flot dyb farve, kommes hønsefond og fløde på, og det står og simrer og koger lidt ind.

I en anden gryde brunes smør helt gyldent, soya kommes på, dijonsennep kommes på og til sidst citronpasta. Blend det evt. sammen til en homogen masse til sidst. Denne base piskes nu ned i flødesovsen. Den både jævner og giver en kraftfuld umamibund.

Smag sovsen til med salt og peber.

Syltede asier med krondild

Skræl asierne, skrab kernehuset ud, og skær dem i mundrette stykker, drys dem nu rundhåndet med salt, og lad det stå og trække i minimum 30 minutter og gerne et døgn.

Vask de saltede asier i koldt vand, og dryp dem af. Skold nogle patentglas i passende størrelser, og kom herefter asierne i glassene.

Kom eddike, sukker og krondild i en gryde, og kog til sukkeret er opløst. Hæld den varme lage over asierne. Det hele har godt af at trække til dagen efter, men du kan også servere dem efter 30 minutter.

Ved servering

Servér farsbrødet i skiver ovenpå de ristede rødder, svampesovs og syltede asier ved siden af.

Retten indeholder

Gris
Gluten
Mælk
Æg

Tip

Server flotte orange syltede græskar til i stedet for asier. Find opskrift på syltede græskar på side 18.

Ernæring

Per portion (295 g)

Energi (kJ)	1368,9 kJ
Fedt	20,8 g
Kulhydrat	21,8 g
Protein	15,8 g

Energifordeling

- 20 % protein
- 56 % fedt
- 24 % kulhydrat

Dagen før

Kog evt. gule flæk ærter dagen før.

Lav evt. også de syltede asier dagen før.

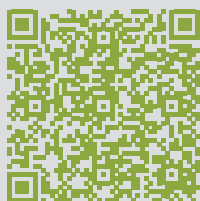
KLIMAAFTRYK
3,0 kg CO₂e / portion
7,9 kg CO₂e / kg



Kylling braiseret med appelsin, gulerødder, ingefær og bulgur med mynte

Bulgur er knækkede hvedekorn, typisk lavet af durum-hvede, med et højt indhold af kostfibre og protein. Bulguren serveres her sammen med mør kylling og cremet sovs lavet på aromatiske krydderier, appelsinjuice og bouillon. Denne ret er utrolig smagfuld og får et friskt pust fra den friske mynte.

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



50 portioner

Kylling

3,3 kg Kylling, over- og underlår, uden ben
1 kg Gulerødder, skrubbede
500 g Løg, hakkede
250 g Olivenolie
25 g Spidskommen, stødt
15 g Gurkemeje, stødt
50 g Hvidløg, pressede
1,3 kg Appelsinjuice
1,8 kg Kyllingebouillon
500 g Smør
250 g Maizena
125 g Ingefær, frisk, revet

Bulgur med mynte

1,5 kg Bulgur
100 g Mynte, frisk, groft hakket
200 g Olivenolie

Sådan gør du

Kylling

Vend kyllingen med salt og peber, og brun kødet af i en 200 grader varm ovn i ca. 15 minutter, til det har fået farve.

Kom den brunede kylling i et fad med gulerødderne. Rist løgene i olivenolie i ca. 4 minutter, til løgene er blevet bløde og glasklare. Tilføj spidskommen, gurkemeje og hvidløg, og rist krydderierne af i ca. 1 minut, til man begynder at kunne dufte krydderierne.

Kom appelsinsaft, kyllingebouillon og smørret i løgblendingen, og kog det hele op i ca. 2-3 minutter. Jævn blandingen med maizena rørt ud i vand, og smag til med salt og peber.

Hæld saucen over kyllingen og gulerødderne, og sæt det hele i ovnen ved 150 grader i ca. 45 minutter, til kyllingen har en kernetemperatur på 75 grader.

Rør den revne ingefær ned i kyllingeblandingen lige inden servering.



Bulgur med mynte

Kog bulguren i ca. 12-15 minutter, til den ikke længere er rå og hård at tygge i. Du kan også vælge at dampe den i stedet i ca. 30 minutter.

Vend den kogte eller dampede bulgur med olivenolie og mynte, og smag til med salt. Gem evt. lidt mynte til pynt.

Ved servering

Servér den braiserede kylling i saucen med bulgur, toppet med mynte som tilbehør.

Retten indeholder

Mælk
Gluten

Ernæring**Per portion (260 g)**

Energi [kJ]	1722,2 kJ
Fedt	24 g
Kulhydrat	34,3 g
Protein	16,5 g

Energifordeling

- 16 % protein
- 52 % fedt
- 32 % kulhydrat



KLIMAAFTRYK
2,6 kg CO₂e / portion
11,9 kg CO₂e / kg

Tilbehør – grøntsager

Syltet græskar/gulerødder

Syltede grøntsager er søde, syrlige, skarpe og sprøde, og farverne er smukke. De udgør derfor en sanselig oplevelse ved måltidet. Du kan vælge at lave syltearbejdet sammen med børnene/beboerne.

10 portioner

Ingredienser

200 g Hokkaido græskar eller gulerødder
3 dl Eddike
2 dl Sukker
1 dl Vand
1 stk. Laurbærblade

Sådan gør du

Lav tynde bånd af hokkaido-græskar eller gulerod med en grøntsagsskræller/kartoffelskræller eller på et mandolinjern. Kom strimlerne i et rengjort syltetøjsglas. Kog eddike, sukker og vand op i en gryde, til sukkeret er opløst.

Hæld den varme lage over grøntsagerne, sæt låg på og lad det trække til næste dag. Opbevar derefter sylteglas-set på køl og server til rugbrødsmadder eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

Næringsindhold pr. 100 gram

Energi	465 kJ
Kulhydrater	26,5 g
Proteiner	0,5 g
Fedtstof	0,1 g



Tip

I stedet for syltede rødbeder, agurker, asier eller andet surt kan I bruge syltede græskar/gulerødder som giver en flot orange farve på tallerkenen.

Gulerodshummus

[Greatest hits - Opskrift er fra Maddag 2017]

Hvis du mangler dippen til grøntsagsstængerne eller smørelse på brødet, så prøv denne hummus med sin fine orange farve.

50 portioner

Ingredienser

1,25 kg Kogte kikærter
400 g Gulerod, kogt
7 g Hvidløg
3 g Spidskommen
2 dl Olivenolie
60 g Tahin
1,25 dl Citronsaft
Salt

Blend samtlige ingredienser og juster evt. konsistens med vand.
Juster smag med tahin, salt og citronsaft.

Serveringsforslag

Gulerodshummus kan serveres som dip til grøntsagsstænger eller rugbrødschips. Kan også bruges som smørelse på brød.

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

Ernæring

Per portion (35 g)

Energi	390 kJ
Protein	2,9 g
Kulhydrat	7,1 g
Fedt	5,1 g
Mættet fedt	0,6 g



Dessert

Gulerodskage med linser, hasselnødder og marcipantopping

I denne lækre kage er hvedemelet skiftet ud med linsemel som giver karakter og ekstra protein. Kagen smager skønt alene, men kan varieres i det uendelige ved at anvende fyld af nødder, marcipan, og årstidens frugt og bær. Brug for eksempel squash, rødbeder eller hokkaido-græskar i stedet for gulerod.

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



50 portioner

Gulerodskage

900 g Smør, stuetemperatur
900 g Sukker
825 g Æg
838 g Linsemel
500 g Gulerødder, revet
20 g Bagepulver
10 g Kanel, stødt

Tip

Der kan være stor forskel på linsemel – og derfor kan det give lidt udsving i resultatet. I stedet for linsemel kan man også bruge kikærtemel.

Fyld/topping

125 g Hasselnødder, hakket
125 g Marcipan, revet

Sådan gør du

Gulerodskage

Rør smør og sukker sammen, til det er blevet luftigt. Rør æggene i ét ad gangen og tilsæt linsemel, bagepulver samt kanel lidt ad gangen, mens der røres. Tilsæt til sidst den revne gulerod og bland det sammen. Kom kageblandingen i en i smurt gastrobakke med bagepapir i bunden. Fordel de hakkede hasselnødder og marcipan på toppen af kagen. Bag ved 180 grader i ca. 40-50 minutter, til kagen har sat sig. Test evt. med en gaffel i midten. Der må gerne sidde kagerester, men ikke ufærdig kagedej. Lad kagen køle lidt af inden den skæres.

Fyld/topping

Fordel hasselnødder og marcipan ovenpå kagen inden den bages, og servér med skyr.

Ved servering

Servér kagen afkølet med en skefuld creme fraiche, skyr eller yoghurt

Retten indeholder

Mælk
Nødder
Æg





KLIMAAFTRYK
1,6 kg CO₂e / portion
17,3 kg CO₂e / kg





Maddag 2025

Sammen om maden på tværs af generationer

Inspiration til opskrifter

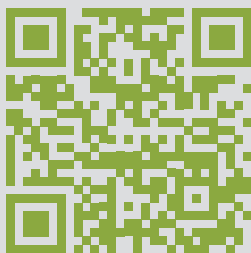
Onsdag den 24. september fejrer vi Maddag 2025, hvor vi samles og hylder maden både i dagtilbud og på plejehjem.

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 er omkring mad og måltider hver dag – hele året. 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, fordi de også ønsker fokus på mad og måltider, som kilde til sundhed og trivsel for både børn og beboere på plejehjem.

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



Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA
Rådet for sund mad
Landbrug & Fødevarer
BUPL

Ældre Sagen
Kost og Ernæringsforbundet
FOA