



Madhold for børn





A	Forord
B	Indledende instruktion
C	Tema 1 - program
D	Tema 1 - Til instruktørerne
E	Tema 1 - Indkøbsliste
F	Tema 1 - Opskrifter vinter
G	Tema 1 - Opskrifter forår
H	Tema 1 - Opskrifter sommer
IJ	Tema 1 - Opskrifter efterår
K	Tema 2 - Program
L	Tema 2 - Til instruktørerne
M	Tema 2 - Indkøbsliste
N	Tema 2 - Opskrifter
O	Tema 3 - Program
PQ	Tema 3 - Til instruktørerne
R	Tema 3 - Indkøbsliste
S	Tema 3 - Opskrifter
TU	Tema 4 - Program
VW	Tema 4 - Til instruktørerne
XYZ	Tema 4 - Indkøbsliste
ÆØÅ	Tema 4 - Opskrifter



Vi, Maria-Louise og Marianne, har i vores praktik hos 4H Østjylland udarbejdet dette materiale til brug af madhold i 4H.

Vi har brugt vores egen erfaring - både faglig og privat - og har samtidig været åbne over for børnenes input, så vi efter vores første madhold har tilpasset materialet undervejs. Tak for indsatsen og feedback fra vores to trofaste børnestjernekokke, Muniira og Nafisa.

Vores håb er, at børnene på madholdene gennem nysgerrighed og afprøvning opnår ny læring omkring smag og madlavning - og forhåbentlig får lyst til at afprøve deres nye viden hjemme sammen med familien.

Alle, som kan bruge vores materiale eller finde inspiration heri, er velkommen til at benytte det. Det vil glæde os, hvis vores arbejde kan bruges af andre og give mening i nye sammenhænge.

God arbejdslyst og velbekomme

Maria-Louise Lund Nielsen & Marianne Østergaard Jensen

Praktikanter hos 4H Østjylland, januar 2017

Studerende på Ernæring & Sundhed, ES15, VIA UC Aarhus N



Indledende instruktion til de frivillige

I dette materiale har vi taget udgangspunkt i, at vi har at gøre med børn, som kan have sociale vanskeligheder og dermed har brug for ekstra positiv voksenkontakt og i nogle tilfælde spiser en uhensigtsmæssig kost til daglig. Børnene bor i et område med mange tosprogede familier.

Hvis der andre steder i landet oprettes madhold med udgangspunkt i dette materiale, vil det give god mening at tilpasse det til netop de omgivelser og børn, som kommer til at deltage på madholdet. Det kan f.eks. være, at aldersgruppen eller antallet af børn på madholdet ændres.

Vær dog opmærksom på, at indkøbslisten og opskrifternes størrelse er lavet med udgangspunkt i fire børn og to frivillige.

Ligeledes kan der i teksten forekomme ting, som er stedsspecifikke for netop vores madhold.

Hvert madhold forløber over fire gange og er beregnet på to frivillige og fire børn i alderen ca. 8-12 år.

Til hvert arrangement har vi kalkuleret, at børnene deltager i tre timer. I disse timer skal I sammen med børnene:

- Spise eftermiddagsmad
- Præsentere dagens overordnede program
- Snakke om dagens tema
- Lave mad (med hænderne på ryggen) sammen med børnene
- Spise fælles aftensmad
- Fælles oprydning
- Følge børnene hjem (med mindre andet er aftalt med forældrene)

Inden hvert arrangement skal der foretages indkøb, evt. vælges årstids-specifikke ingredienser, som ikke står på indkøbssedlen og klargøres eftermiddagsmad inden børnene kommer. Dette forventes samlet at tage 1-1,5 time afhængig af afstand til supermarkedet og arrangementets indhold.

Hvor det giver mening, har vi valgt opskrifter, der er specifikke for hver sæson: sommer, efterår, vinter og forår. Alle opskrifter kan benyttes direkte eller bruges som inspiration.

Materialet indeholder for hvert arrangement:

- Instruktion til instruktører/frivillige
- dagens program med et overordnet tema og inspiration til snak om dagens tema
- opskrifter - evt. sæsonbestemte
- indkøbsliste.



Indledende instruktion til de frivillige

Hvert arrangement har et overordnet tema:

- Tema 1 - "Årstidens grøntsager" med snak om sæson og sæsonens grøntsager
- Tema 2 - "Med på indkøb" med snak om protein
- Tema 3 - "Mellemmåltider" med snak om mellemmåltidets betydning
- Tema 4 - "Undgå madspild" med snak om madspild

Hvis I følger arrangementerne i den tiltænkte rækkefølge, er indkøbslisterne lige til at gå til.

Vores tanke er, at børnene deles i to hold og hvert hold laver forskellige opskrifter. Det fremgår af opskrifterne, hvilke hold, der laver hvilke opskrifter. Hvis et hold har overskud af tid, kan de med fordel hjælpe det andet hold eller sørge for borddækningen.

Ved den fælles aftensmad spiser alle børn og frivillige sammen af alle retterne. Børnene kan præsentere deres ret, fortælle om oplevelser med madlavningen og videregive fif. Som udgangspunkt skal alle smage på maden både børn og såvel som instruktører. Alle børn må få alle opskrifter med hjem. Opskrifterne udleveres ved hvert arrangement.

Vi anbefaler, at I gennemlæser instruktionerne til alle arrangementerne på forhånd for at få et overblik over, hvornår det giver mening at gemme overskydende ingredienser fra ét arrangement til en anden. Særligt med henblik på sidste tema: Undgå madspild, kan det føre til relevante tanker og snak.

Hvis ikke I har et køkkenskab, køleskab og fryser til rådighed, er det en god idé at lave en aftale med et køkken om at låne nogle hylder til fødevarer og remedier.

Liste med basis remedier, som I bør have til rådighed, findes på næste side.



Indledende instruktion til de frivillige

Som basis, bør der være følgende til rådighed i køkkenet:

- skærebræt og en god kniv (pr. barn)
- skåle
- suppeske/-øse
- grydeskeer
- paletkniv
- kagerulle
- rivejern
- termokande (hvis I serverer te til eftermiddagsmaden)
- bordskånere
- fade til servering
- service til aftensmaden
- viskestykker og karklude
- kogeplader
- ovn med bageplader og en bradepande
- fryser
- køleskab
- gryder
- pande
- evt. grill eller grillpande
- køkkenvægt
- el-kogekedel
- stavblender eller almindelig blender (den skal være kraftig)
- evt. minihakker
- evt. el-pisker (til kartoffelmos)
- opvaskebalje og -børste
- førstehjælpskasse (plaster m.m.)



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Program

Kl. 16:00 Velkomst/indledning

Dagens program:

- Præsentation og fælles eftermiddagsmad (knækbrød og frugt/grøntsager skåret i stykker)
- Snak om grøntsager og rodfrugter
- Dagens opskrifter:
 - Suppe
 - Rå grøntsager (for sig eller som en salat)
 - Grøntsager tilberedt på forskellige måder (grillede, ovnbagt, stegt, stuvet)
 - Kød (som en del af opskrift, som selvstændig).
- Fælles aftensmad
- Fælles oprydning - Husk at skære ingredienser til smoothie og citron (resterne fra madlavning) til vand.
- Tak for idag - børnene følges hjem.

Kl. 16:15 Snak om...: Årstidens grøntsager/rodfrugter

Fortæller om:

- Hvad er sæson (viser årstidscirkel). Hvilken årstid/sæson har vi nu?
- Hvad vil det sige, at grøntsager er i sæson. Hvilke grøntsager er i sæson nu.
- Fold træ-tegningen ud på et langt bord. Børnene kommer med bud på, hvad grøntsagerne hedder og hvor grøntsagerne skal placeres på træ-tegningen, altså hvor grøntsagerne vokser.

Kl. 16:30 Madlavning

Børnene deles i to hold, og der er en voksen i hver hold.

- Børnene starter med at gennemgå opskrifterne i holdene. Herefter finder børnene alle redskaberne frem og dernæst alle råvarene.
- Undervejs i madlavningen vaskes der løbende op.
- Borddækning foregår, når der er ophold i madlavningen.

Kl. 17:45 Vi spiser fælles aftensmad

Snak om, hvad vi har lavet idag. Besvare spørgsmål.

Er der noget, børnene kunne tænke sig, vi skal lave en anden gang?

Kl. 18:15 Oprydning

- Skære ingredienser til smoothie til næste gang
- Vaske op
- Sætte på plads
- Feje gulv
- Tørre alle flader af med våd klud
- Ud med skraldeposer

Kl. 18:40 Tak for idag - følge børnene hjem



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Til instruktørerne

Eftermiddagsmad: Knækbrød, frisk frugt og vand.

Instruktørerne har på forhånd klargjort knækbrød (evt. hjemmebagt, så der dufter i køkkenet når de kommer) og frugt skåret i stykker.

Opskrifter: Til Tema 1 er der lavet 4 forskellige supper - én til hver sæson. Der er forskellige opskrifter til hver sæson. De andre opskrifter til sæsonen er lavet på baggrund af inspiration fra den givne suppe. Opskrifter står alle sorteret i sæson.

Snak: I kan tage udgangspunkt i en stor planche med et træ, som illustrerer, at der kan vokse grøntsager i eller over jorden og at frugter vokser på planter, buske og træer. Denne planche kan bruges i snakken omkring råvarerne (se billede af planche med træ er indsat i dette dokument).

Ligeledes er der en årstidscirkel og en plakat med grøntsager fra "Sæson", som kan bruges som udgangspunkt for en snak omkring, hvornår grøntsagerne er spiseklar/i sæson. Årstidscirkel er indsat i dette dokument.

Billede af plakaten fra "Sæson" er indsat i dette dokument og kan også findes og gratis bestilles her (fås i str. 70x100 cm og en mindre køleskabsmodel):

<http://www.ernaeringsfokus.dk/raavarer/groentsager-og-frugt/aarstidens-frugt-og-groent>

Madlavning: Begge hold skal arbejde med de samme årstidsrelevante grøntsager, men på forskellige måder og i forskellige retter. Vær opmærksom på, at hold 1 også skal sørge for at have rå grøntsag(-er) gjort klar, så alle kan smage den/dem utilberedt.

Til forår: Her skal hold 2 være opmærksom på at de kun får ét hvidkål og derfor skal bladene til dolmer tages af først, inden det bruges til andet.

Til efterår: Vurdere hvor meget I kan nå, alt afhængig hvor mange I er og hvor vante børnene er i et køkken. De hasselbackte kartofler kan evt. undlades i tilfælde af det bliver for mange opskrifter.

Til næste gang: Børnene skærer modne bananer i mindre stykker og kommer dem i fryseposer, som lægges i fryseren. De frosne bananer bruges som sødende ingrediens i smoothie til eftermiddagsmad næste gang.

Børnene skal skære resten af citronen i skiver. Citronskiverne skal fryses og bruges i vandet til det Tema 4 ("Undgå madspild").

Tips: Husk at holde øje med maden og at bruge jeres sunde fornuft i forhold til opskrifterne - f.eks. kan bagetid variere afhængig af ovn.

Hvad krydderier og andre smagsgever angår, så er det kun fantasien som sætter grænsen.

Der kan altid prøves noget andet af end det, som står i opskrifterne; - lad jer gerne inspirere af børnenes forslag.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Til instruktørerne

Forslag til råvarer til opskrifter i sæson:

<p>Sommer</p> <ul style="list-style-type: none">● Peberfrugt (grøn, gul, rød, tyrkisk)● Tomat● Løg● Agurk● Hvidløg <p>Her forestiller vi os grillede grøntsager. Alternativt kan man sagtens enten stege på pande (evt. grillpande) eller bage i ovn.</p>	<p>Efterår</p> <p>Her har vi valgt at fokusere på kartoflen.</p> <ul style="list-style-type: none">● Kogte kartofler● Bagte kartofler - hele● Bagte kartofler - i mindre stykker● Hasselbackte kartofler● Kartoffelmos● Kartoffelmos bagt i ovnen
<p>Vinter</p> <ul style="list-style-type: none">● Rodfrugtsuppe● Rå rodfrugter● Rodfrugter tilberedt på forskellige måder● Mini hakkebøffer● RugbrødscROUTONER	<p>Forår</p> <p>Her har vi valgt at fokusere på hvidkål. Hvidkål kan erstattes af f.eks. spidskål eller savoykål.</p> <ul style="list-style-type: none">● Stegt hvidkål● Kåldolmer● Stuvet hvidkål● Hvidkålssalat med æble og yoghurt dressing

Stor planche med træ (lavet af 12 A3 ark, der er sat sammen)



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Til instruktørerne

Årstider / sæson





FØLG SÆSONERNE OG OPDAG EN VERDEN AF VELSMAG

 AGURK FEBRUAR-OCTOBER	 ASPARGES, GRØNNE APRIL-JUNI	 ASPARGES, HYVDE MAJ-JUNI	 BABYLEAVES, GRØN MAJ-OCTOBER	 BABYLEAVES, RØD MAJ-OCTOBER	 BASILIKUM, GRØN ÅRET RUNDT	 BASILIKUM, RØD ÅRET RUNDT	 BEDER, FARVEDE AUGUST-APRIL
 BLADBEDE JUNI-AUGUST	 BLADDILD JUNI-OCTOBER	 BLADSELLER JUNI-NOVEMBER	 BLØMKÅL JUNI-NOVEMBER	 BREDBLADET PERSILLE MAJ-OCTOBER	 BROCCOLI JUNI-NOVEMBER	 BRØNDKAISE ÅRET RUNDT	 BULLS BLOOD MAJ-OCTOBER
 BØNNE, GRØN JULI-SEPTEMBER	 BØNNER, SNIIT JULI-SEPTEMBER	 CHAMPIGNON ÅRET RUNDT	 CHAMPIGNON, BRUN ÅRET RUNDT	 CHILI MAJ-NOVEMBER	 CITRONMELISSE ÅRET RUNDT	 DRUMSTIK JULI-SEPTEMBER	 FELDSALAT MAJ-OCTOBER
 FENNEL JUNI-OCTOBER	 FORÅRSLØG APRIL-SEPTEMBER	 FRANSK/RUSSISK, ESTRAGON MAJ-OCTOBER	 GLASKÅL (KNUDEKÅL) JULI-JANUAR	 GRØNKÅL OCTOBER-FEBRUAR	 GULERØD JULI-MAJ	 GULERØD, FARVET JULI-MAJ	 HOKKAIDO AUGUST-DECEMBER
 HYDKÅL, SOMMER JUNI-AUGUST	 HYDKÅL, VINTER JULI-FEBRUAR	 JORDSKOK SEPTEMBER-APRIL	 KINAKÅL JUNI-JANUAR	 KORIANDE ÅRET RUNDT	 KRUSPERSILLE MAJ-OCTOBER	 KNOLESELLER AUGUST-JANUAR	 KØRVEL ÅRET RUNDT
 KÅLRABI JULI-MARTS	 LØG ÅRET RUNDT	 LØG, MED TOP JUNI-AUGUST	 MAJROE JUNI-AUGUST	 MAJS JULI-OCTOBER	 MINT ÅRET RUNDT	 MIZUNA MAJ-OCTOBER	 OREGANO ÅRET RUNDT
 PAK CHOI JULI-OCTOBER	 PASTINAK AUGUST-APRIL	 PEBERFRUGT APRIL-OCTOBER	 PEBERMYNTE ÅRET RUNDT	 PEBERRØD ÅRET RUNDT	 PERSILLERØD AUGUST-APRIL	 PORRE HELE ÅRET	 PURILØG MARTS-OCTOBER
 RABARBER APRIL-OCTOBER	 RADISE MARTS-NOVEMBER	 ROSENKÅL SEPTEMBER-JANUAR	 ROSMARIN ÅRET RUNDT	 RUCOLA MAJ-OCTOBER	 RØBEDE AUGUST-APRIL	 RØVKÅL AUGUST-FEBRUAR	 RØD MANGOLD MAJ-OCTOBER
 RØD SENNEP MAJ-OCTOBER	 SALAT, FRISKE MAJ-OCTOBER	 SALAT, FRILØBE/ERTESALAT MAJ-OCTOBER	 SALAT, HJERTE MAJ-OCTOBER	 SALAT, HOVEDSALAT MAJ-OCTOBER	 SALAT, ICEBERG MAJ-OCTOBER	 SALAT, GRØN HOVEDSALAT MAJ-OCTOBER	 SALAT, RØD HOVEDSALAT MAJ-OCTOBER
 SALAT, LOLLO BIONDA MAJ-OCTOBER	 SALAT, LOLLO ROSSA MAJ-OCTOBER	 SALAT, ROMAINE MAJ-OCTOBER	 SALVIE ÅRET RUNDT	 SAVOYKÅL JULI-DECEMBER	 SKALOTTEØG AUGUST-NOVEMBER	 SKOLEGURK MARTS-OCTOBER	 SKORZEHERØD JULI-OCTOBER
 SPIDSKÅL MAJ-OCTOBER	 SPINAT MAJ-OCTOBER	 SPINAT, BABY MAJ-OCTOBER	 SPISER ÅRET RUNDT	 SQUASH JULI-OCTOBER	 SVAMP, ENDKI ÅRET RUNDT	 SVAMP, KEJSERSHAT ÅRET RUNDT	 SVAMP, PORTOBELLO ÅRET RUNDT
 SVAMP, SHITAKE ÅRET RUNDT	 TIMIAN ÅRET RUNDT	 TOMAT, BLØMME APRIL-NOVEMBER	 TOMAT, CHERRY APRIL-NOVEMBER	 TOMAT, COCKTAIL APRIL-NOVEMBER	 TOMAT, RUND APRIL-NOVEMBER	 TOMATER, SAN MARZANO APRIL-NOVEMBER	 ÆRT JUNI-AUGUST



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Indkøbsliste

Vinter

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab.

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- Salt
- Peber
- 4 dl olie
- 300 g gulerødder
- 800 g kartofler
- 300 g pastinak
- 300 g løg
- 5 fed hvidløg
- 1 knoldselleri
- Timian, frisk
- 2 terninger grøntsagsbouillon
- 5 æbler
- 10 bananer (til snack og til at fryse til smoothie)
- 6 skiver rugbrød
- Forskellige tebreve
- 1 spsk sennep
- 2 spsk honning
- 1 citron/lime
- 500 g hakket oksekød 8-12%
- 1 pakke fryseposer, 4 liters
- Bagepapir
- 1 liter minimælk (til smoothie Tema 2)
- 250 g frossen frugt (og evt. grøntsager til smoothie Tema 2)

I forbindelse med indkøb til Tema 1 kan det være en fordel at handle ind til den basisopskrift I vælger til Tema 2.

Det vil sige, at I ENTEN skal handle ind til kogt pasta ELLER pizzadej + tomatsoUCE.

På den måde slipper I for at handle ind på forhånd til Tema 2.

Pastasalat - basis

600 g fuldkornspasta
(svarende til 100 g pr.
person).
3 tsk salt

Pizzadej

25 g gær
4,5 dl lunkent vand
1,5 tsk. salt
1,5 tsk. sukker
450 g hvedemel
375 g fuldkornshvedemel

Tomatsauce

1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
1 gulerod
1 rød peberfrugt
1 dåse hakkede tomater
1 tsk sukker
1½ spsk oregano
Salt og peber



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Indkøbsliste

Forår

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab

- 1 porre
- 2 store gulerødder
- 2 løg
- 2 forårsløg (kan erstattes med en lille porre, hvis det er tidligt forår)
- 2 æbler
- 1 bundt persille
- 2 hvidkål
- 2 presset hvidløg
- 15 spsk olie
- 2 tsk maizena majsstivelse
- 1 terning oksebouillon
- 0,3 tsk paprika
- 0,3 tsk karry
- Salt
- Peber
- 1 medium æg
- 500 g hakket kylling, 7-10%
- 1 terning grøntsagsbouillon
- Stødt muskatnød
- Forskellige tebreve
- 200 g græsk yoghurt 10%
- 4 spsk æblecidereddike
- 2 spsk honning
- 2 spsk dijonsennep
- 1 dl havregryn
- 1,5 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl solsikkekerner
- 1 dl græskarkerner
- 2,7 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- 1 pakke fryseposer, 4 liters
- Bagepapir
- 2 liter minimælk (hvoraf den ene er til smoothie Tema 2)
- 250 g frossen frugt (og evt. grøntsager til smoothie Tema 2)

I forbindelse med indkøb til Tema 1 kan det være en fordel at handle ind til den basisopskrift I vælger til Tema 2.

Det vil sige, at I ENTEN skal handle ind til kogt pasta ELLER pizzadej + tomatsoUCE. På den måde slipper I for at handle ind på forhånd til Tema 2.

Pastasalat - basis

600 g fuldkornspasta
(svarende til 100 g pr.
person).
3 tsk salt

Pizzadej

25 g gær
4,5 dl lunkent vand
1,5 tsk. salt
1,5 tsk. sukker
450 g hvedemel
375 g fuldkornshvedemel



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Indkøbsliste

Tomatsauce

1 løg

2 fed hvidløg

1 spsk olie

1 gulerod

1 rød peberfrugt

1 dåse hakkede tomater

1 tsk sukker

1½ spsk oregano

Salt og peber

Sommer

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab.

- 10 røde tomater
- 2 agurk
- 2 grøn peberfrugt
- 2 rød peberfrugt
- 2 gul peberfrugt
- 5 g chili
- 1 helt hvidløg
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 dl frisk basilikum
- 1 løg
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber, sort
- 1 dl olivenolie
- 2 dl røde linser
- 1 spsk sukker
- Forskellige tebreve
- 450 g kyllingebryst
- 4 spsk. soya
- 1 spsk. flydende honning
- ½ squash
- 3 Majs
- 1 dl havregryn
- 1,5 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 6 grillspyd
- 1 liter minimælk (til smoothie Tema 2)
- 250 g frossen frugt (og evt. grøntsager til smoothie Tema 2)

I forbindelse med indkøb til Tema 1 kan det være en fordel at handle ind til den basisopskrift I vælger til Tema 2.

Det vil sige, at I ENTEN skal handle ind til kogt pasta ELLER pizzadej + tomatsauce.

På den måde slipper I for at handle ind på forhånd til Tema 2.

Pastasalat - basis

600 g fuldkornspasta

(svarende til 100 g pr. person).

3 tsk salt

Pizzadej

25 g gær

4,5 dl lunkent vand

1,5 tsk. salt

1,5 tsk. sukker

450 g hvedemel

375 g fuldkornshvedemel



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Indkøbsliste

Tomatsauce

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 1 gulerod
- 1 rød peberfrugt
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 tsk sukker
- 1½ spsk oregano
- Salt og peber

Efterår

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab

- 1 stort løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk karry
- 10 spsk olie
- 150 g røde linser
- Saften af ½ citron
- Salt
- Peber
- 2 kg kartofler
- 100 g. smør
- 1 bagekartoffel
- 1 dl minimælk
- Krydderier til kartofler (kig evt. i haven)
- Creme fraise til kogte og bagekartofler.
- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 500 g. hakket oksekød 8-12%
- 1 lille dåse koncentreret tomatpuré
- 1 tsk paprika
- Forskellige tebreve
- 1 pakke fryseposer, 4 liters
- Bagepapir
- 1 liter minimælk (til smoothie Tema 2)
- 250 g frossen frugt (og evt. grøntsager til smoothie Tema 2)

I forbindelse med indkøb til Tema 1 kan det være en fordel at handle ind til den basisopskrift I vælger til Tema 2.

Det vil sige, at I ENTEN skal handle ind til kogt pasta ELLER pizzadej + tomatsauce. På den måde slipper I for at handle ind på forhånd til Tema 2.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Indkøbsliste

Pastasalat - basis

600 g fuldkornspasta
(svarende til 100 g pr.
person).
3 tsk salt

Pizzadej

25 g gær
4,5 dl lunken vand
1,5 tsk. salt
1,5 tsk. sukker
450 g hvedemel
375 g fuldkornshvedemel

Tomatsauce

1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk olie
1 gulerod
1 rød peberfrugt
1 dåse hakkede tomater
1 tsk sukker
1½ spsk oregano
Salt og peber

Stegte rodfrugter (hold 1)

(2 personer)

Ingredienser

- 100 g kartofler
- 100 g gulerødder
- 100 g knoldselleri
- 100 g pastinak
- 50 g løg
- 1 spsk olie
- 1 tsk groft salt



Fremgangsmåde

1. Vask grøntsagerne grundigt.
2. Skær grøntsagerne ud i store stykker.
3. Sauter det hele på en stegepande i olivenolie i ca. 10 minutter.
4. Smages til med salt og peber.

Spises som tilbehør.

Ovnbagte rodfrugter (hold 2)

(2 personer)

Ingredienser

- 100 g kartofler
- 100 g gulerødder
- 100 g knoldselleri
- 100 g pastinak
- 50 g løg
- 2 spsk olie
- 2 spsk honning
- 1 spsk sennep
- 1 spsk citronsaft
- 0,5 tsk salt
- 1 knivspids peber
- 1 spsk timian



Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 175 grader varmluft.
2. Vask grøntsagerne grundigt.
3. Skær grøntsagerne ud i både eller stave.
4. Bland marinaden: rør olie, honning, sennep, citronsaft og krydderier sammen.
5. Hæld marinaden i en plastikpose og kom rodfrugterne i posen.
6. Luk og ryst posen så marinaden bliver fordelt.
7. Hæld rodfrugterne ud på en bageplade med bagepapir.
8. Bag rodfrugterne 30-45 minutter i ovnen. Vend dem et par gang undervejs.
9. Rodfrugterne er færdige, når de er gyldne og sprøde.

Spises som tilbehør til f.eks. hakkebøffer.

Inspireret hentet fra:

<http://nogetiovnen.dk/laekre-bagte-rodfrugter-med-sennep-timian-og-honning/>

Suppe med rodfrugter (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

- 600 g kartofler
- 100 g gulerødder
- 100 g knoldselleri
- 100 g pastinak
- 100 g løg
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 2 terninger grøntsagsbouillon
- 1,5 liter vand
- 1 tsk salt
- 1 knivspids peber



Fremgangsmåde

1. Vask grøntsagerne grundigt.
2. Skær grøntsager/rodfrugter ud i grove tern.
3. Sauter det hele i olivenolie ved middel/høj varme i ca. 10 minutter.
4. Bland 1,5 liter varmt vand og bouillon terningerne, så terningerne bliver opløst.
5. Hæld den varme bouillon i gryden når grøntsagerne er blevet klare og let gyldne.
6. Læg timian stilke i gryden.
7. Kog suppen i ca. 20-25 minutter.
8. Tag timian op ad gryden.
9. Blend suppen sammen.
10. Suppen smages til med salt og peber.

Spises med ristede rugbrødscROUTONER eller grovbrød.

Inspiration hentet fra:

<http://www.urtekram.dk/opskrifter/retter/aftensmad/suppe-med-rodfrugter>



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Vinter

Mini hakkebøffer (hold 2)

(6 personer)

Ingredienser

500 g hakket oksekød 8-12%

Salt

Sort peber

1 tsk olie

Fremgangsmåde:

1. Oksekødet deles i 6 lige store dele.
2. Form de 6 dele til bøffer og krydr med salt og peber.
3. Kom lidt olie på pande og steg bøfferne på mellem høj varme i ca. 8 min. på hver side.





Tema 1 - Årstidens grøntsager

Vinter

Rugbrødscroutoner (hold 1)

(6 personer)

Ingredienser

6 skiver rugbrød

2 spsk olie

1 tsk salt



Fremgangsmåde

1. Skær rugbrødsskiver ud i tern.
2. Bland olien med saltet i en skål eller i en pose.
3. Kom rugbrødsternene i olien, så alle tern får lidt olie.
4. Rist rugbrødscroutonerne midt i ovnen v. 200 grader til de er sprøde – ca. 15-20 minutter. Vend rundt et par gange under ristningen.

Serveres til suppe.

Tip: Man kan også krydre olien med hvidløg eller andre urter som man har lyst.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Vinter

Knækbrød

(6 personer)

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 0,5 dl olie
- 2,5 dl vand
- 1 tsk salt



Fremgangsmåde:

1. Rør havregryn, solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesamfrø, hvedemel, bagepulver og salt sammen i en skål.
2. Kom olie og vand i skålen og rør det godt sammen.
3. Læg et stykke bagepapir på bordet og kom halvdelen af blandingen op på papiret. Læg et lag bagepapir ovenpå blandingen.
4. Rul dejen ud mellem de to stykker bagepapir og kom det over på en bageplade. Fjern det øverste lag papir.
5. Gør det samme med sidste halvdel af blandingen.
6. Skær blandingen ud i firkanter med en pizzaskærer, og bag knækbrødene i ca. 15 min. ved 200 grader.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Forår

Forårssuppe (hold 1)

(2 personer)

Ingredienser

1 porre
1 stor gulerod
1 løg
1/4 hvidkål
1 spsk olie
0,5 tsk maizena majsstivelse
1 terning oksebouillon
5 dl vand
0,3 tsk paprika
0,3 tsk karry
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Fjern yderblade på grøntsager og vask grøntsagerne grundigt.
2. Skær grøntsagerne i mindre stykker.
3. Varm olie i en gryde og svits løgene i olien.
4. Tilsæt herefter porre, hvidkål og gulerødder og svits et par minutter.
5. Tilsæt vand og maizena rørt op i vand.
6. Tilsæt oksebouillon.
7. Tilsæt krydderierne og lad suppen koge svagt i ca 10 minutter.
8. Smag til med salt og peber.

Serveres med brød til.

<http://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/visopskrift.php?id=30437>



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Forår

Stegt hvidkål (hold 2)

(4 personer)

Ingredienser

1/4 lille hvidkål
2 spsk. sesamkerner
2 presset hvidløg
2 spsk. olie
1 tsk. Salt

Fremgangsmåde

1. Skær hvidkålen i små tern.
2. Kom olie på en pande og sæt den på høj varme.
3. Hvidkålen kommes på den varme pande sammen med salt og sesamkerner.
4. Stå ved det, hold øje og rør rundt.
5. Kålen skal blive brun, det er derfor vigtig der er høj varme, men også vigtigt at der bliver holdt godt øje med panden.
6. Kom til sidste 2 presset hvidløg på panden sammen med kålen og lad det stege med i ca. 2 minutter.
7. Når alt kålen er blevet brun (har fået stegeskorpe) er det klar til at serveres.

Kåldolmer (kålpakker med kødfars i) (hold 2)

(6 personer)

Ingredienser

- 1 stort løg
- 1 medium æg
- 2 tsk salt
- 1 revet gulerod
- 1 spsk sort peber
- 1 spsk skummetmælk
- 500 g hakket kylling, 7-10%
- 1 spsk fuldkornshvedemel
- 6 hele blade af hvidkål (1 blad pr. person)



Fremgangsmåde

1. Find en stor gryde frem og fyld den halvt op med vand og en tsk. salt.
2. Bladene pilles forsigtigt fra hinanden og koges i vandet til de er bløde, ca. 10-15 minutter.
3. Bladene tages op og lægges bladene i et dørslag til afdrypning.
4. Det hakkede kød røres godt med salt og peber.
5. Hak løg og rør det i farsen sammen med æg, mel og mælk.
6. På hvert kålblad lægges en portion fars og foldes sammen til en pakke.
7. I et fad lægges kåldolmerne enkeltvis.
8. Fadet sættes i en varm ovn ved 250°C i 15 min. For at få lidt brun farve.
9. Kom derefter 3 dl vand ned til kåldolmerne steger videre på ca. 175° i ca. 40 min.

Tip: Kødet kan sagtens erstattes med andre typer såsom lammekød.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Forår

Stuvet hvidkål (hold 1)

Ingredienser

650 g. hvidkål

1 tsk maizena majsstivelse

Næsten 1 liter skummetmælk

1 terning grøntsagsbouillon

Stødt muskatnød

Salt

Friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1. I en stor gryde smeltes smørret og hvidkålen kommes i. Lad det stå ved meget svag varme i 5 min og kom herefter mælk i. OBS. brug IKKE alt mælken, da der skal bruge lidt i en anden opskrift.
2. Smuldr bouillonterningen ned i mælkeblanding, så det kan koge med.
3. Lad det koge ved svag varme i ca. 10 minutter.
4. Rør 1 tsk maizena majsstivelse op i lidt vand. Kom det i gryden.
5. Lad stuvningen koge stille og roligt op og lad det simre til kålen falder lidt sammen, men så den stadig har bid.
6. Hvis sovsen er for tynd tilsættes mere maizena majsstivelse, men lidt af gang. Lad det koge i 5 minutter før I vurderer om den er for tynd.
7. Sovsen smages til med salt, peber og muskatnød.
8. Lad det simre i 10-12 min. og smag løbende på det.

Serveres til kød eller grøntsager.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Forår

Hvidkålssalat med æble og yoghurtdressing (hold 1)

Ingredienser

½ hvidkålshoved

2 forårsløg (kan erstattes med en lille porre, hvis det er tidligt forår)

2 æbler

1 bundt persille

Dressing:

200 g græsk yoghurt 10%

4 spsk olivenolie

4 spsk æblecidereddike

2 spsk honning

2 spsk dijonsennep

Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1. Snit/riv hvidkålen så fint I kan. Hvis det er mulig så brug mandolinjern, men vær meget forsigtig!
2. Forårsløgene snittes i tynde ringe/skiver. Her skal I både bruge det grønne og hvide på forårsløget. Kun rødderne skæres fra.
3. Skær æblerne i tern og hak persillen fint.
4. Kom alle de snittede ting op i en stor skål.
5. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen i en lille skål og kom det på salaten.
6. Salaten har godt af at stå og trække, derfor er det en fordel at lave den som noget af det første.

Tip: Skal det være nemt og hurtigt kan dressingen sagtens erstattes med Knorrs dressing mix i poser, som kun skal blandes med vand og olivenolie.

Knækbrød

(6 personer)

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 0,5 dl olie
- 2,5 dl vand
- 1 tsk salt



Fremgangsmåde:

1. Rør havregryn, solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesamfrø, hvedemel, bagepulver og salt sammen i en skål.
2. Kom olie og vand i skålen og rør det godt sammen.
3. Læg et stykke bagepapir på bordet og kom halvdelen af blandingen op på papiret. Læg et lag bagepapir ovenpå blandingen.
4. Rul dejen ud mellem de to stykker bagepapir og kom det over på en bageplade. Fjern det øverste lag papir.
5. Gør det samme med sidste halvdel af blandingen.
6. Skær blandingen ud i firkanter med en pizzaskærer, og bag knækbrødene i ca. 15 min. ved 200 grader.

Gazpacho (kold suppe) (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

- 4 røde tomater
- 1 agurk
- 1 grøn peberfrugt
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 5 g chili
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 dl frisk basilikum
- 1 skalotteløg
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber, sort
- 1 dl olivenolie
- 2 dl røde linser
- 1 spsk sukker



Fremgangsmåde

1. Kog linserne efter anvisning på pakken og lad dem køle af.
2. Skyl alle grøntsager godt og skær alle i lidt mindre stykker.
3. Kom alle ingredienserne i en blender og blend indtil alle ingredienser er ensartet og smag til.
4. Stil suppen på køl indtil den skal spises. Den er bedst iskold, så kom evt. et par isterninger i.

Grillede grøntsager (hold 2)

(6 personer)

Ingredienser

Peberfrugt (grøn, gul, rød, tyrkisk)

Tomat

Løg

Agurk

Hvidløg

½ squash



Fremgangsmåde

1. Vask alle grøntsagerne godt (undtagen løg).
2. Halvere peberfrugterne, løgene og agurken.
3. Tag evt. lidt af grøntsagerne fra, så de kan smages rå ved siden af.
4. Løg og hvidløg tager længst tid at grille, så de skal på grillen først. Hvidløgene lægges på i fed enkeltvis. Læg det antal på, så I alle får mindst én. De skal have ca. 15-20 minutter, indtil de er gennembagt. Hold altid øje.
5. De andre grøntsager skal ca. have 10-15 minutter.
6. Krydr med salt og evt. lidt friskkværnet peber til sidst.

Tip: Man kan sagtens pensel grøntsagerne med marinade, barbeque, ligge krydderurter ved.



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Sommer

Grillede majscolber (hold 2)

(6 personer)

Ingredienser

3 majscolber

Fremgangsmåde

1. Hvis majscolberne har skræl på, så behold det på. Læg dem på grillen ca. 15-20 minutter.
2. Lad dem køle af et par minutter før skrællen tages af.
3. Halvere dem og de er klar til at servere.



Grillede kyllingespyd (hold 2)

(6 personer)

Ingredienser

450 g kyllingebryst

4 spsk. soya

1 spsk. flydende honning

2 fed hvidløg

Friskkværnet peber

Sesamfrø

½ squash

Evt. rester af andre grøntsager



6 grillspyd

Fremgangsmåde

1. Bland soya, honning, peber, presset hvidløg sammen i en skål/pose.
2. Skær kyllingebryst i tern og kom det ned i posen/skålen.
3. Lad det stå og trække så lang tid så muligt.
4. Hvis I bruger træspyd, så lig dem da i vand en halv time før I skal grille.
5. Skær squashen i stykker som ca. er en fingers tykkelse.
6. Kom kylling og squash på spyd. Kom spydene på grillen.
7. Husk at vende undervejs. Første gang i vender, drysser I sesam på.
8. Grill dem til kyllingen er gennemstegt.

Knækbrød

(6 personer)

Ingredienser

1 dl havregryn
 1 dl sesamfrø
 1 dl solsikkefrø
 1 dl hørfrø
 1 dl græskarkerner
 2,5 dl fuldkornshvedemel
 1 dl hvedemel
 1 tsk bagepulver
 0,5 dl olie
 2,5 dl vand
 1 tsk salt



Fremgangsmåde:

1. Rør havregryn, solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesamfrø, hvedemel, bagepulver og salt sammen i en skål.
2. Kom olie og vand i skålen og rør det godt sammen.
3. Læg et stykke bagepapir på bordet og kom halvdelen af blandingen op på papiret. Læg et lag bagepapir ovenpå blandingen.
4. Rul dejen ud mellem de to stykker bagepapir og kom det over på en bageplade. Fjern det øverste lag papir.
5. Gør det samme med sidste halvdel af blandingen.
6. Skær blandingen ud i firkanter med en pizzaskærer, og bag knækbrødene i ca. 15 min. ved 200 grader.

Efterårssuppe (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

1 bagekartoffel
1 stort løg
1 fed hvidløg
1 spsk karry
2 spsk olie
1,5 liter vand
150 g røde linser
Saften af ½ citron
Salt
Peber



Fremgangsmåde

1. Gør løg og hvidløg i stand og hak begge dele.
2. Vask kartofflen grundigt og skær den i store stykker.
3. Varm olien i en gryde og svits løg, hvidløg og karry.
4. Tilsæt vand, kartofler og linser.
5. Suppen koges i ca 20 minutter.
6. Blend suppen igennem med en stavblender.
7. Smag til med salt, peber og citronsaft.

Spises med ristede rugbrødscROUTONER eller grovbrød

Inspiration hentet fra: <http://www.hendesverden.dk/mad/Efterarssuppe/opskrift-239>

Kartofler - ovnbagte (skåret i mindre stykker) (hold 2)

(4 personer)

Ingredienser

500 g kartofler

Olie

Forskellige krydderier (f.eks. timian, rosmarin, oregano, paprika, salt)



Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Vask kartoflerne grundigt.
3. Skær kartoflerne ud i forskellige stykker (f.eks. i skiver, som både og pomfritter).
4. Tør kartoflerne, så de ikke er fugtige.
5. Læg kartoflerne i ét lag på bagepapir på en bageplade.
6. Smør kartoffelstykkerne med olie og krydderier.
7. Bag kartofler i ovnen i ca. 30 minutter - vend evt. kartoffelstykkerne undervejs. Kartoflerne er færdige, når de har en sprød og gylden overflade.

Spises som tilbehør



Tema 1 - Årstidens grøntsager

Efterår

Kartofler - hasselbackte (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

- 500 g kartofler
- 25 g. smør.
- Tilsæt evt.:
 - 1 spsk. finthakket frisk rosmarin
 - 1 spsk. finthakket frisk timian
 - 1 fed hvidløg, finthakket
 - Frisk rosmarin og timian til anretningen
- 0,5-1 tsk. salt

Fremgangsmåde

1. Smelt smør i en gryde ved mellemvarme (og tilføj hvidløg og krydderurter).
2. Skru lidt ned for varmen og lad det stå i gryden.
3. Skræl kartoflerne og skær et lille stykke af hver, så de får en bund, som de kan stå stabilt på.
4. Skær tynde skiver ca 2/3 ned i kartoflen ved at lægge kartoflen i en grydeske, så man ikke kommer til at skære hele vejen igennem kartoflen.
5. Anret kartoflerne på et smurt ovnfast fad. De må gerne stå tæt.
6. Pensl alle kartoflerne med smørblandingen.
7. Sæt det ovnfaste fad i ovnen ved 180 g varmluft.
8. Bag kartoflerne i ca. 60 minutter og pensl eventuelt med smørblandingen undervejs.
9. Drys til sidst med salt og server de sprøde varme kartofler, når de er gyldenbrune på toppen.

Spises som tilbehør

Inspiration hentet fra: <http://www.valdemarsro.dk/hasselback-kartofler/>

Kartofler - kartoffelmos / oksekød i fad (hold 2)

(4 personer)

Ingredienser kartoffelmos

1 kg kartofler
1,5 dl minimælk
25 g smør
Salt
Peber

Ingredienser kødsauce

1 spsk olie
1 løg
1 fed hvidløg
500 g hakket oksekød
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
1 tsk paprika
Salt og peber



Fremgangsmåde kartoffelmos

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Læg kartoflerne i en gryde og hæld vand over, så det netop dækker kartoflerne.
3. Kog kartoflerne møre (ca. 20 minutter) uden salt.
4. Hæld vandet fra kartoflerne og lad dem dampe af, så de bliver tørre. OBS gem lidt kartofler, som I kan smage.
5. Hæld mælk i lidt ad gangen mens du moser eller pisker kartoflerne.
6. Fordel smørret i kartoffelmosen.
7. Smag til med salt og peber. OBS gem lidt kartoffelmos, som I kan smage.

Fremgangsmåde oksekød i fad

1. Hak løg groft og pres hvidløg.
2. Smelt olien i en gryde.
3. Svits løg, hvidløg og kød i gryden.
4. Tilsæt tomatpuré, paprika, salt og peber.
5. Lad kødsaucen koge ved svag varme og under låg i ca. 10 min.
6. Tænd ovnen på 200°.
7. Smag til med salt og peber.
8. Hæld saucen i et smurt ovnfast fad (ca. 3 liter).
9. Læg kartoffelmosen over som et låg.
10. Bag retten midt i ovnen i ca. 25 minutter.

Knækbrød

(6 personer)

Ingredienser

1 dl havregryn
1 dl sesamfrø
1 dl solsikkefrø
1 dl hørfrø
1 dl græskarkerner
2,5 dl fuldkornshvedemel
1 dl hvedemel
1 tsk bagepulver
0,5 dl olie
2,5 dl vand
1 tsk salt



Fremgangsmåde:

1. Rør havregryn, solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesamfrø, hvedemel, bagepulver og salt sammen i en skål.
2. Kom olie og vand i skålen og rør det godt sammen.
3. Læg et stykke bagepapir på bordet og kom halvdelen af blandingen op på papiret. Læg et lag bagepapir ovenpå blandingen.
4. Rul dejen ud mellem de to stykker bagepapir og kom det over på en bageplade. Fjern det øverste lag papir.
5. Gør det samme med sidste halvdel af blandingen.
6. Skær blandingen ud i firkanter med en pizzaskærer, og bag knækbrødene i ca. 15 min. ved 200 grader.



Tema 2 - Med på indkøb Program

OBS. Dej og tomatsauce/koge pasta laves på forhånd (Fokus er på de andre aktiviteter).

Kl. 16:00 Velkomst/indledning

Præsentation af dagens program.

- Præsentation og fælles eftermiddagsmad (smoothie, se under dagens opskrift).
- Dagens opskrifter:
 - Smoothie (laves INDEN børnene kommer og drikkes som eftermiddagsmad).
 - Basisopskrift (pizza/pasta) og minimum tre grøntsager + en slags protein.
- Planlægning af indkøb i grupper
- Fælles indkøb
- Fælles aftensmad
- Fælles oprydning - Husk at vaske vindruer og skære smør i tern til fryseren
- Tak for idag - børnene følges hjem

Kl. 16:05 Snak om...: Protein og indkøb

Snakker om:

- Hvad er protein?
 - Hvilke fødevarer har et højt indhold af protein? (Kød, fisk, bønner og linser, æg)
- Børnene deles i to hold og skal efter grøntsags gennemgangen (næste punkt) lave indkøbsliste. Der er en voksen hos hvert hold.
- Hvilke grøntsager kender i? (Skriv alle bud på et stykke papir) Børnene skal vælge en slags protein og to grøntsager til basisopskriften. Når de kommer i forretningen, skal de finde en ukendt grøntsag som den tredje.

kl. 16:25 Indkøb

- Går til supermarked (tager ca. 15 min. hver vej).
- Handler i hold med en voksen på hvert hold.
- Starter i grøntsagsafdelingen og finder minimum 3 grøntsager, hvoraf mindst én skal være ny for dem. Snak med dem om grøntsager afhængig af hvad der er relevant for børnene. (F.eks. forskel på frugt og grøntsager, forskellige farver = forskellige vitaminer, hvor i verden grøntsager og frugter vokser og på hvilken plante).
- Herefter skal de finde protein til basisopskriften.
- Til pastasalat: Hvis der er tid til det, kan de evt. finde dressing.

Kl. 17:20 Madlavning

- Hvert hold gennemgår egne råvarer og får tildelt halvdelen af basisopskriften.
- Herefter finder børnene alle redskaberne frem.
- Undervejs i madlavningen vaskes der løbende op.
- Til pizza: Vær opmærksom på at pizzaen skal ind senest kl. 17:50.
- Borddækning foregår, når der er ophold i madlavningen.



Tema 2 - Med på indkøb Program

Kl. 18:15 Vi spiser fælles aftensmad

Snak om, hvad vi har lavet idag. Besvare spørgsmål.

Er der noget, børnene kunne tænke sig, vi skal lave en anden gang?

Kl. 18:40 Oprydning

- Vaske vindruer og skære smør i tern og fryse dem i fryseposer til isterninger til næste gang
- Vaske op
- Sætte på plads
- Feje gulv
- Tørre alle flader af med våd klud
- Ud med skraldeposer

Kl. 18:55 Tak for idag - følge børnene hjem

Yderligere snak om protein - hvis der er tid:

Bagest i instruktion til denne gang findes en oversigt med information omkring protein. Denne oversigt kan I tage udgangspunkt i til en yderligere snak med børnene.

- Hvad kender børnene til protein?
- Hvilken funktion har protein i kroppen? (kroppens byggesten)
- Hvor i kroppen bruges protein blandt andet? (muskler)
- Hvilke fødevarer har et højt proteinindhold (kød, mejeriprodukter, æg, bønner og linser)?
- Et barn på 10 år, der vejer 40 kg skal have ca. 28 g protein om dagen = 1 hakkebøf (fra sidste gang) + 1 stor portion havregryn m/mælk + et glas mælk. (Se flere eksempler i oversigten)
- Forskel på animalsk (fra dyr) og vegetabilsk (grøntsager) protein/aminosyrer



Tema 2 - Med på indkøb

Til instruktørerne

Eftermiddagsmad: Smoothie.

Smoothien laves af de bananstykker, der blev frosset sidste gang samt andre friske eller frosne bær afhængig af sæson. Laves på forhånd af de frivillige.

Opskrifter: Til Tema 2 omhandler emnet protein og danske grøntsager i sæson. Der er lavet en basis opskrift (pasta eller pizzadej), som skal danne grundlag for madlavningen. I vælger på forhånd, hvilken basisopskrift, der skal bruges. OBS at pizza tager væsentlig længere tid at lave - både de frivilliges forberedelse og sammen med børnene.

Snak: Kort snak om protein, hvor I tager udgangspunkt i, hvilke fødevarer børnene kender, som indeholder meget protein (kød - alle typer inkl. fisk, bønner og linser, mejeriprodukter som ost, æg, mælk m.m.)

OBS Hvis der er tid, efter madlavningen - evt. når pizzaerne er i ovnen, kan I tale mere om protein. F.eks. hvordan de får protein gennem maden (se eksempel på dagens oversigt). På næste side er eksempler på fødevarer med højt indhold af protein, eksempler på 28 g protein samt eksempler på danske grøntsager i de forskellige sæsoner.

Madlavning/aktivitet: Børnene deles i to hold. Børnene skal selv bestemme, hvilke ingredienser, de vil bruge til deres ret. Hver gruppe skal vælge minimum tre grøntsager, hvoraf den ene skal være ny for dem. Derudover skal de vælge en slags protein. Disse ingredienser skal bruges som topping på pizza eller som bestanddel i pastasalat. Planlægning af indkøb foregår inden alle går på indkøb.

Til næste gang: Børnene skal vaske vindruer og komme dem i en frysepose, som lægges i fryseren. De frosne vindruer bruges som isterninger i vandet, der serveres til aftensmaden næste gang. Derudover skal børnene skære 75 g smør i mindre stykker. Dette kommes i en frysepose og lægges i fryseren til næste gang, hvor det skal bruges til scones.

Tips: I supermarkedet kan børnene blive nysgerrige og stille spørgsmål. Forsøg at svare på spørgsmålene og være nysgerrige sammen med børnene.

Vær opmærksom på tiden.

Husk at holde øje med maden og at bruge jeres sunde fornuft i forhold til opskrifterne - f.eks. kan bagetid variere afhængig af ovn.

Hvad krydderier og andre smagsgiver angår, så er det kun fantasien som sætter grænsen. Der kan altid prøves noget andet af end det, som står i opskrifterne; - lad jer gerne inspirere af børnenes forslag.



Tema 2 - Med på indkøb

Til instruktørerne

Forslag til protein (alle årstider)

- Kød (oksefars, oksestriimler, kyllingefileter, kalkunbacon m.m.)
- Fisk (tun, makrel, laks, torskerogn m.m.)
- Æg
- Tørrede bønner (soja, hvide og brune)
- Tørrede linser (røde og brune)
- Ost (parmesan, mozzarella, feta, skæreost m.m.)

Forslag til danske grøntsager i sæson

Sommer <ul style="list-style-type: none">• Agurk• Tomat• Asparges• Salat• Blomkål• Broccoli• Kartoffel• Radise• Squash• Peberfrugt	Efterår <ul style="list-style-type: none">• Agurk• Broccoli• Blomkål• Græskar• Kål (hvidkål, rødkål, spidskål, m.m.)• Kartoffel• Knoldselleri• Majs• Porre• Rødbede• Spinat• Fennikel• Squash (gul er bedst ellers er grøn fin)• Grønkål
Vinter <ul style="list-style-type: none">• Kål (hvidkål, glaskål, rødkål, spidskål, rosenkål m.m.)• Julesalat• Jordskok• Kartoffel• Knoldselleri• Porre• Rødbede• Blegselleri• Persillerod	Forår <ul style="list-style-type: none">• Asparges• Salat• Porre• Radise• Spinat• Champignon <p>Hvis det er tidlig forår, kan man med fordel kigge på forslag fra vinter. Hvis det er sen forår, kan man kigge på forslag fra sommer.</p>

VIDSTE DU, AT...

28 G PROTEIN PÅ HVER TALLERKEN



Kyllingebryst
585 kJ = 140 kcal



Svinekotelet uden fedtkant
600 kJ = 145 kcal



Bøf af tykstegsfilet
695 kJ = 165 kcal



Tofu
1150 kJ = 275 kcal



Æg
1320 kJ = 315 kcal



Linser
1390 kJ = 330 kcal



Grønne ærter
1460 kJ = 350 kcal



Grønne bønner
1540 kJ = 365 kcal



Røde kidneybønner
1625 kJ = 385 kcal



Hvide bønner
1810 kJ = 430 kcal



Gule ærter
1870 kJ = 445 kcal



Kikærter
2095 kJ = 500 kcal



Knækbrød
4510 kJ = 1075 kcal



Hassel nødder
4705 kJ = 1120 kcal



Rugbrød
4760 kJ = 1135 kcal

Der er ikke taget hensyn til biologisk værdi af de enkelte proteinkilder

HVOR KOMMER PROTEIN FRA?

28 g protein på hver tallerken

Alt er spiseklart. Den rå vægt er:

133 g kyllingebryst - stegt i olie/smør
12-14 minutter

126 g svinekotelet uden fedtkant
= svinefilet - stegt i olie/smør 8 minutter

128 g bøf af tykstegsfilet
- stegt i olie/smør 5 minutter

359 g tofu på glas - skåret i tern

242 g æg - kogt 8 minutter

112 g grønne linser fra Puy
- kogt 15-20 minutter

459 g grønne ærter, frosne
- kogt få minutter

1400 g grønne bønner, friske
- kogt 5 minutter

122 g røde kidneybønner - sat i blød
10-12 timer og kogt 45 minutter

133 g hvide bønner - sat i blød
10-12 timer og kogt 45-60 minutter

127 g gule ærter - sat i blød 8-10 timer
og kogt 10-15 minutter

137 g kikærter - sat i blød 10-12 timer
og kogt 40-50 minutter

311 g knækbrød

188 g hasselnødder

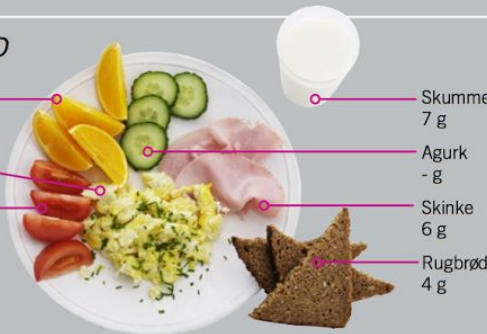
560 g rugbrød

MORGENMAD

Appelsin
0,6 g

Røræg
11 g

Tomat
0,5 g



Skummetmælk
7 g

Agurk
- g

Skinke
6 g

Rugbrød
4 g

I alt 29 g protein

2170 kJ = 515 kcal

75 g rugbrød, 2 æg, ½ tsk olie, 10 g purløg,
30 g skinke, 60 g tomat, 30 g agurk, 75 g appelsin, 200 g skummetmælk

Proteiner er kroppens byggesten.

Proteiner er opbygget af aminosyrer.

Aminosyrer er kroppens byggesten.

De bruges til at opbygge bl.a. celler, væv, hormoner, antistoffer og enzymer. Flere af aminosyrerne kan kroppen ikke danne selv, de er livsnødvendige (essentielle) og skal derfor tilføres med maden.

De animalske proteinkilder - kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og æg - indeholder alle livsnødvendige aminosyrer i en god sammensætning - også kaldet høj biologisk værdi. De vegetabiliske proteinkilder - ærter, linser, bønner, nødder og kornprodukter - har lavere biologisk værdi men kan sammensættes sådan, at de supplerer hinanden, og dermed får man også de livsnødvendige aminosyrer. Fx vil majs og bønner sammen give en god sammensætning.

I den daglige kost spiser vi en blanding af proteiner fra animalske og vegetabiliske produkter.

På forsiden er vist mængder, der giver 28 g protein. Der er ikke taget hensyn til den biologiske værdi af de enkelte proteinkilder. Mængden af energi er meget forskellig, så man kan ikke bare erstatte bøf med bønner.

Kroppen nedbryder proteiner fra musklerne hele døgnet, men dette modvirkes ved at øge opbygningen af proteiner, når der er tilstrækkelig proteiner i maden. Anbefalingen for proteiner til voksne er 1,1 g pr. kg legemsvægt pr. dag og 1,2 g for 65+ (NNR).

Protein kan fordeles med 20 g til hovedmåltiderne og 10 gram til mellemmåltiderne - evt. 20 g før natten. Nogle mener, at især ældre bør have 30 g i hovedmåltiderne.

FROKOST

Skummetmælk
7 g

Bolle
6 g

Røget laks
4 g

Resten
< 0,5 g



Broccoli
3 g

Tørrede linser
6 g

Kylling
8 g

Peberfrugt
0,6 g

I alt 35 g protein

2100 kJ = 500 kcal

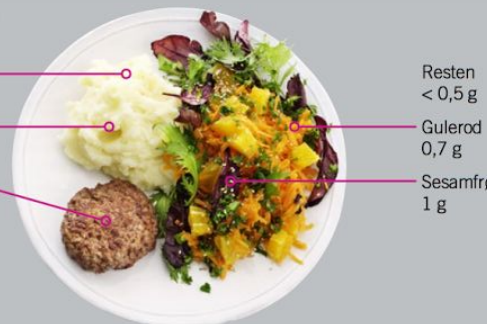
40 g rå kyllingebryst, 25 g salat, 50 g peberfrugt, 50 g broccoli, 60 g tomat, 25 g tørrede linser, 5 g olie, 15 g citronsaft, 50 g bolle, 20 g laks, 5 g mayonnaise, 25 g gulerod, 200 g skummetmælk

AFTENSMAD

Kartofler
5 g

Skummetmælk
2 g

Oksekød/svinekød
26 g



Resten
< 0,5 g

Gulerod
0,7 g

Sesamfrø
1 g

I alt 35 g protein

2510 kJ = 600 kcal

125 g rå oksekød /svinekød 9 % fedt, 250 g kartofler, 50 g skummetmælk, 5 g smør, 25 g salat, 100 g gulerod, 50 g appelsin, 5 g sesamfrø, 10 g citronsaft, 10 g persille, 1 g olie.

DU KAN FINDE OPSKRIFTER OG INFORMATION på www.voresmad.dk
og ERNÆRINGSFAGLIG VIDEN på www.ernaeringsfokus.dk



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
W www.lfdk

Kilde:

<http://www.ernaeringsfokus.dk/raavarer/groentsager-og-frugt/protein-ogsaa-fra-groentsager>



Tema 2 - Med på indkøb

Indkøbsliste

Alle sæsoner

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab.

Varene kan købes på indkøbsturen sammen med børnene:

- Vindruer (klargøres til Tema 3)
- Smør (klargøres til Tema 3)
- Ost til topping på pizza
- Sugerør

Resten af indkøbslisten udarbejdes af/i samarbejde med børnene ud fra deres valg af grøntsager og protein.

Hvis IKKE der er købt ind i forbindelse med Tema 1, kan nedenstående indkøbsliste bruges. Vær opmærksom på at I kun skal bruge én af opskrifterne - altså ENTEN kogt pasta ELLER pizzadej + tomatsauce.

Indkøbsliste til forberedelse af Tema 2

Pastasalat - basis 600 g fuldkornspasta (svarende til 100 g pr. person). 3 tsk salt	Pizzadej 25 g gær 4,5 dl lunkent vand 1,5 tsk. salt 1,5 tsk. sukker 450 g hvedemel 375 g fuldkornshvedemel Tomatsauce 1 løg 2 fed hvidløg 1 spsk olie 1 gulerod 1 rød peberfrugt 1 dåse hakkede tomater 1 tsk sukker 1½ spsk oregano Salt og peber
--	--

Pastasalat - basis

(6 personer)

Ingredienser

600 g fuldkornspasta

6 liter vand

3 tsk salt



Fremgangsmåde

1. Fyld vandet i en stor gryde og få det til at bulderkoge (koge rigtigt meget).
2. Tilsæt salt til det kogende vand.
3. Kom pastaen i det kogende vand.
4. Skru ned for varmen - vandet skal dog fortsat koge.
5. Kog pastaen uden låg i den tid, der står angivet på pakningen.
6. Rør forsigtigt i pastaen under kogningen.
7. Hæld vandet fra pastaen og skyl pastaen med med koldt vand to gange, så det afkøles.
8. Stilles i køleskabet indtil det skal bruges senere.

Fuldkornspizzadej

(6 personer)

Ingredienser

25 g gær
 4,5 dl lunkent vand
 1,5 tsk. salt
 1,5 tsk. sukker
 450 g hvedemel
 375 g fuldkornshvedemel



Fremgangsmåde

1. Kom det lunkne vandet i en skål og rør gæren ud. Tilsæt salt og sukker.
2. Kom melet i skålen og ælt til dejen bliver ensartet og smidig.
3. Fugt et rent viskestykke og læg det hen over skålen og lad det hæve til dobbelt størrelse et lunt sted (min. 1 time).
4. Når pizzaen skal til at laves tændes ovnen på 225°.
5. Rul dejen ud til pizzabunden på et meldrysset bord.
6. Læg pizzabunden på et stykke bagepapir på en bageplade.
7. Kom tomatsovs på pizzadejen og pynt med det valgte fyld. Drys med ost.
8. Bag pizzaen i ovnen i 25-30 minutter til kanten er sprød.

Pizza med tomatsovs, majs, pastinak, champignon, agurk og kyllingekebab.



Pizza med tomatsovs, knoldselleri, østershatte, blomkål og hvide bønner.

Tomatsauce

Ingredienser

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk olie
- 1 gulerod
- 1 rød peberfrugt
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 tsk sukker
- 1½ spsk oregano
- Salt og peber



Fremgangsmåde

1. Hak løg og hvidløg (brug evt. minihakker) og kom det i en gryde med olien.
2. Lad det stege i 2 minutter.
3. Riv gulerod og hak peberfrugt fint (brug evt. minihakker).
4. Kom det i gryden og lad det stege med et par minutter.
5. Tilsæt hakkede tomater og krydderier.
6. Lad saucen stå på svag varme i ca. 15 minutter.
7. Lad saucen køle lidt af
8. Hvis saucen har store klumper, kan den blendes ensartet.
9. Smag til med krydderier, salt og peber.

Tip: Som alternativ kan man købe en tomatsauce, hvis man vil spare tid.

Smoothie

(6 personer)

Ingredienser

6-8 modne bananer skåret i mindre stykker, frosne
300 g bær, friske eller frosne (f.eks. jordbær,
hindbær, solbær, blåbær)
1 liter minimælk



Fremgangsmåde

1. Friske bær vaskes og renses
2. Kom halvdelen af bananstykkerne og bærene i en skål/blender sammen med 4 dl mælk
3. Blend til det har en ensartet konsistens - tilsæt evt. mere mælk, hvis det er for tykt
4. Gentag proceduren med den anden halvdel af ingredienserne

Serveres i glas og evt. med sugerør





Tema 3 - Mellemmåltider Program

Kl. 16:00 Velkomst/indledning

Præsentation af dagens program.

- Præsentation og fælles eftermiddagsmad (Klargjort havregryn på forskellige måder. Rosiner og skåret frugt til ovenpå. Vand med frosne vindruer, som blev frosset ned sidste gang).
- Snak om, hvorfor mellemmåltider er vigtige
- Dagens opskrifter:
 - Bage knækbrød
 - Grøntsagsstave med hytteost-dip
 - Scones i 2 forskellige udgaver
 - Kikærtesnacks
- Fælles aftensmad
- Fælles oprydning - Børnene skal evt. vælge ingredienser til retterne næste gang.
- Tak for idag - børnene følges hjem

Kl. 16:15 Snak om...: Mellemmåltider

Fortæller om:

- Vigtigheden af mellemmåltider. Forskel på at spise mellemmåltider eller ikke at spise det. Forskel på at spise slik og lignende i forhold til at spise mere fiberrig mad. Kan illustreres med kurve og snak om, hvornår man føler sig fuld af energi og hvornår man føler sig træt (se instruktion).

kl. 16:30 Madlavning

Børnene deles i to hold, og der er en voksen på hvert hold.

- Børnene starter med at gennemgå opskrifterne på holdet. Herefter finder børnene alle redskaberne frem og dernæst alle råvarene.
- Undervejs i madlavningen vaskes der løbende op.
- Borddækning foregår, når der er ophold i madlavningen.

Kl. 17:45 Vi spiser fælles aftensmad

Snak om, hvad vi har lavet idag. Besvare spørgsmål

Er der noget, børnene kunne tænke sig, vi skal lave sidste gang (fokus på at undgå madspild)?

Kl. 18:15 Oprydning

- Vaske op
- Sætte på plads
- Feje gulv
- Tørre alle flader af med våd klud
- Ud med skraldeposer

Kl. 18:40 Tak for idag - følge børnene hjem



Tema 3 - Mellemmåltider

Til instruktørerne

Eftermiddagsmad: Havregryn med mælk, havregrød, rosiner og frisk frugt. Vand
Instruktørerne har på forhånd lavet havregrød, klargjort skåle med havregryn og skåret frugt i stykker.

Opskrifter: Til Tema 3 er der lavet fire forskellige mellemmåltider, hvoraf de to af opskrifterne er årstidsbestemte. Det gælder for scones og dip til grøntsagsstængerne. For hver årstid er der forslag til, hvilke ingredienser, der kan bruges. Ligeledes er der til kikærtesnacks forskellige forslag til smagsgivere. Udfordre gerne børnenes smagspræferencer, når der skal vælge ingredienser. Hvis I har adgang til en køkkenhave, kan det være relevant at benytte grøntsager og krydderurter fra den - hele året rundt. Det er vigtigt at være opmærksom på at det er lavet en basis indkøbsliste, men resten af indkøbslisten skal I selv udarbejde efter hvilke ingredienser I vælger.

Snak: I snakken om madpakker og mellemmåltider kan det give god mening at tage udgangspunkt i, hvad børnene spiser. Samtidig kan I komme med nye forslag, som de måske ikke kender i forvejen. Der er en liste med forslag i dette dokument.

Madlavning: Retterne kan formentlig ikke udgøre et måltid hver for sig. Hvis børnene er mere sultne, kan der serveres havregryn eller havregrød med frugtgrød ovenpå. Vær opmærksom på, at hold 1 også skal sørge for at lave grøntsager klar, så alle kan smage dem rå.

Til næste gang: I skal tage stilling til, om børnene selv skal vælge ingredienser i retterne til 4. gang, eller om I bestemmer. Hvis børnene skal bestemme, skal I sætte tid af til det i slutningen af denne gang. Husk også at bruge rester fra denne og de foregående gange.

Tips: Husk at holde øje med maden og at bruge jeres sunde fornuft i forhold til opskrifterne - f.eks. kan bagetid variere afhængig af ovn. *Mængden af mel kan variere i forhold til ekstra ingredienser.*
Hvad krydderier og andre smagsgiver angår, så er det kun fantasien som sætter grænsen. Der kan altid bruges andet, end det der står i opskrifterne; - lad jer gerne inspirere af børnenes forslag.

Forslag til smagsgivere til kikærtesnacks:

- soya
- barbecue
- paprika
- spidskommen
- chili
- lakridspulver
- ostepulver
- timian



Tema 3 - Mellemmåltider

Til instruktørerne

Forslag til råvarer i forskellige scones

Dessert scones		Mad scones	
Sommer 2,5 dl bær (jordbær, hindbær, solbær, brombær, stikkelsbær, blåbær) 1 tsk vaniljesukker	Efterår 1 revet æble 25 g hakket mandler 1 tsk kanel	Sommer Revet skal af 1 økologisk citron (kun det gule skal)	Efterår 2 dl revet gulerødder 1 dl revet squash
Vinter 3 tsk kanel 1 tsk kardemomme 1/2 tsk stødt nellike 1/2 tsk stødt ingefær Saft og skal fra 1 øko appelsin 75 g hakkede valnødder	Forår 1 dl hakket mørk chokolade	Vinter 2 spsk hakket soltørret tomat 250 g fetaost 2 spsk frisk hakket timian	Forår 2 store champignon som fint hakkes og ristes på pande. 1-2 dl revet cheddar ost.

Forslag til danske råvarer i sæson som er nemme til dip

Sommer <ul style="list-style-type: none">• Agurk• Peberfrugt• Asperges• Blegselleri• Radise Til dip: <ul style="list-style-type: none">• Ramsløg• Hvidløg• Forårsløg• Mynte• Dild	Efterår <ul style="list-style-type: none">• Blomkål• Fennikel• Squash (gul er bedst ellers er grøn fin)• Grønkål Til dip: <ul style="list-style-type: none">• Estragon• Purløg• Hvidløg• Oregano• Mynte• Basilikum
Vinter <ul style="list-style-type: none">• Blegselleri• Glaskål• Rosenkål• Persillerod• Pastinak Til dip: <ul style="list-style-type: none">• Timian• Rosmarin• Karse	Forår <ul style="list-style-type: none">• Radise• Asperges• Champignon (evt. brune) Til dip: <ul style="list-style-type: none">• Karse• Purløg• Forårsløg• Basilikum



Tema 3 - Mellemmåltider

Til instruktørerne

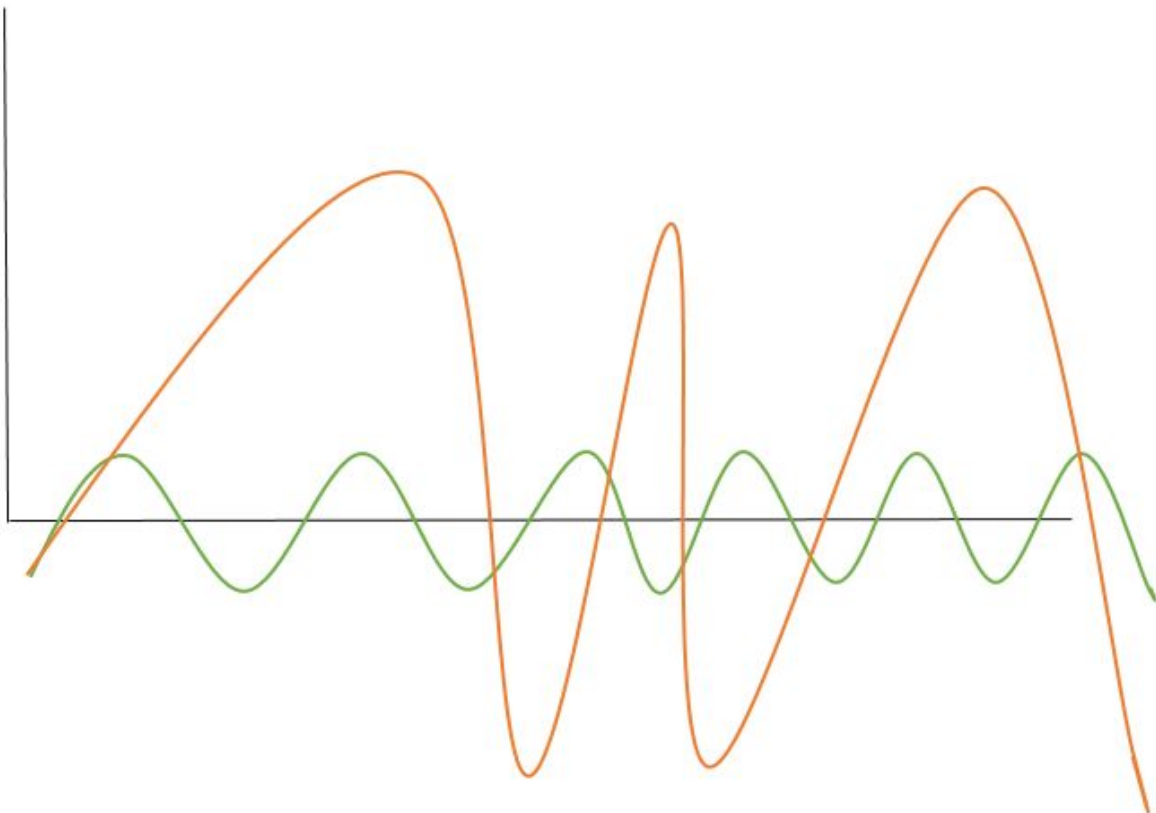
Brainstorming madpakker/mellemmåltider

- Hytteost-dip og grøntsagsstave
- Æggemuffins
- Wraps med kylling
- Små fuldkornstærter
- Spyd med ost + noget grønt som fx melon, vindruer, tomat, peberfrugt, brombær, agurk, jordbær og hindbær.
- Fuldkorns-nudel-salat
- Klap-sammen-mad kun med: agurk-ost-kød-agurk; tandstik til at holde det sammen.
- "Nachos" i en kop
- Parmesan squash tots
- Pastasalat
- Yoghurt naturel med frugt, bær, syltetøj og evt. honning
- Nøddeblanding evt. med rosiner og mørk chokolade
- Rugbrødsboller med chokolade
- Frugtpose med frugt skåret i stykker - evt. med lille gaffel/tandstik til at spise med
- Pølsebrød med kyllingepølser
- Pizzasnegle
- Pizza lavet på pitabrød
- Rå eller kogte grøntsager i mindre stykker
- Gulerodssalat (revet gulerod og æble med appelsinsaft og rosiner)
- Müslibarer - evt. hjemmelavet
- Grovbolle
- Fuldkornsskorper
- Kokostoppe (<http://cathrineyoga.dk/sunde-kokostoppe-kokosmakroner/>)

Hvorfor holde sit blodsukker stabilt?

Det er usundt for kroppen at have ustabil blodsukker, da det kan være med til at skade kroppen på længere sigt og give sukkersyge og andre sygdomme. Derfor er det en fordel, at blodsukkeret er så stabilt så muligt.

Stabilt blodsukker får man, når sørger for at for at spise regelmæssig i løbet af dagen f.eks.: morgenmad, mellemmåltid, frokost, 1-2 x mellemmåltid, aftensmad evt. mellemmåltid. Altså skal man spise ofte og små måltider. Desuden er det vigtigt, at kosten indeholder en masse fibre fra grove grøntsager og grove kornprodukter. Fibre er desuden godt fordi de holder dig mæt i længere tid, de kan modvirke kræft og diabetes, og er sammen med megen vand med til at sikre et godt flow i dine tarme, så du hverken får forstoppelse eller tynd mave/diarré.



Orange: Få måltider (tre) som indeholder mange simple kulhydrater, såsom hvidt brød, sukker, hvid pasta osv., og lille mængde komplekse kulhydrater, såsom grove grøntsager fx rodfrugter, kål osv.

Grøn: Mange mindre måltider med masser af fibre fra komplekse kulhydrater såsom f.eks. grove grøntsager og rugbrød.

Når kurven går op, har kroppen fået energi (mad), når den går nedad, begynder kroppen at mangle energi igen.

Når kurven svinger sådan som den orange kurve gør, så betyder det at ens blodsukker er ustabil. Når kurven kun har små udsvingninger som den grønne, er blodsukkeret stabilt.



Tema 3 - Mellemmåltider

Indkøbsliste

Alle sæsoner

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab

- 250 g hytteost
- Salt
- Peber
- 1 dåse kogt kikærter
- 7 spsk olie
- 4 dl kærnemælk
- 6 tsk bagepulver
- 5 dl hvedemel
- 6,5 dl grahamsmel (eller fuldkornsmel)
- 1 æg
- 1 spsk sukker
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 1 kg havregryn
- Mælk (til havregryn, hvis I vil have det)
- 250 g rosiner
- 2-3 forskellige slags frugt til topping
- 3-4 slags grøntsager I selv vælger ud fra sæsonen af inspiration fra *boks 1*.
- Krydderurter som I også selv udvælger af inspiration fra *boks 1*.
- Valgfrit krydderier og smage til kikærter. Inspiration fra *boks 2*.
- Ingredienser til én dessert scones og én mad scones. Vælg efter sæson fra *boks 3*.

Boks 1: Forslag til danske råvarer i sæson som er nemme til dip

<p>Sommer</p> <ul style="list-style-type: none">• Agurk• Peberfrugt• Asparges• Blegselleri• Radise <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ramsløg• Hvidløg• Forårsløg• Mynte• Dild	<p>Efterår</p> <ul style="list-style-type: none">• Blomkål• Fennikel• Squash (gul er bedst ellers er grøn fin)• Grønkål <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estragon• Purløg• Hvidløg• Oregano• Mynte• Basilikum
<p>Vinter</p> <ul style="list-style-type: none">• Blegselleri• Glaskål• Rosenkål• Persillerod• Pastinak <p>Til dip:</p>	<p>Forår</p> <ul style="list-style-type: none">• Radise• Asparges• Champignon (evt. brune) <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none">• Karse• Purløg



Tema 3 - Mellemmåltider

Indkøbsliste

- Timian
- Rosmarin
- Karse

- Forårsløg
- Basilikum

Boks 2: Forslag til smagsgivere til kikærter

Soya
Barbecue
Paprika
Spidskommen
Chilli
Lakridspulver
Ostepulver
Timian

Boks 3: Forslag til forskellige scones

Dessert-scones		Mad-scones	
Sommer 2,5 dl bær (jordbær, hindbær, solbær, blåbær, brombær, stikkelsbær) 1 tsk vaniljesukker	Efterår 1 revet æble 25 g hakkede mandler 1 tsk kanel	Sommer Revet skal af 1 økologisk citron (kun det gule skal)	Efterår 2 dl revet gulerødder 1 dl revet squash
Vinter 3 tsk kanel 1 tsk kardemomme 1/2 tsk stødt nellike 1/2 tsk stødt ingefær Saft og skal fra 1 øko appelsin 75 g hakkede valnødder	Forår 1 dl hakket mørk chokolade	Vinter 2 spsk hakket soltørret tomat 250 g fetaost 2 spsk frisk hakket timian	Forår 2 store champignon som finthakkes og ristes på pande 1-2 dl revet cheddar ost

Grøntsagsstave med hytteost-dip (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

3-4 forskellige slags grøntsager

Dip

250 g hytteost

Valgte krydderurter

Valgte krydderier



Fremgangsmåde

1. Kom hytteost, krydderurter og krydderier i en blender/minihakker. Blend/hak det til den konsistens som du ønsker.
2. Smag til med salt og peber og kom det på køl indtil det skal spises.
3. Grøntsagerne skylles godt og skæres i stave eller buketter (hvis det er blomkål, broccoli osv.).
4. Server grøntsagerne sammen med dippen.

Forslag til danske råvarer i sæson som er nemme til dip

<p>Sommer</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Agurk ● Peberfrugt ● Asparges ● Blegselleri ● Radise <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ramsløg ● Hvidløg ● Forårsløg ● Mynte ● Dild 	<p>Efterår</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Blomkål ● Fennikel ● Squash (gul er bedst ellers er grøn fin) ● Grønkål <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estragon ● Purløg ● Hvidløg ● Oregano ● Mynte ● Basilikum
<p>Vinter</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Blegselleri ● Glaskål ● Rosenkål ● Persillerod ● Pastinak <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Timian ● Rosmarin ● Karse 	<p>Forår</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Radise ● Asparges ● Champignon (evt. brune) <p>Til dip:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Karse ● Purløg ● Forårsløg ● Basilikum

Scones - Grundopskrift (hold 2)

Ingredienser

- 4 dl kærnemælk
- 5 tsk bagepulver
- 4 dl hvedemel
- 4 dl fuldkornsmel (eller grahamsmel)
- 75 g smør (skal være frossent)
- 1 spsk sukker
- 0,5 tsk salt



Fremgangsmåde

1. Skær smør i små tern og put det i fryseren (skal være der i ca. 30 minutter).
2. Forvarm ovnen til 240 grader.
3. Bland ingredienserne sammen (ikke smør, kærnemælk og årstids-ingrediens).
4. Tilsæt det frosne smør (evt. revet smør), smuldr det med fingrene.
5. Tilsæt kærnemælken og rør til dejen er sammenhængende.
6. Ælt dejen så lidt som muligt og del den nu i 2 lige store dele. Hvor den ene portion er til dessert-scones og den anden er til mad-scones.
7. Vælg nu ingredienser til den dessert-scones og den mad-scones som I vil lave, alt efter sæson. Se tabellen nedenfor.
8. Tryk/rul dejen ud på et meldryset bord til en tykkelse på ca. 2-3 cm.
9. Brug et glas til at stikke scones ud med, og læg dem på en bageplade med bagepapir.
10. Pensl med æg.
11. Bages i 10-15 minutter, til overfladen er gylden og sprød.

Forslag til forskellige scones

Dessert-scones		Mad-scones	
Sommer 2,5 dl bær (jordbær, hindbær, solbær, blåbær, brombær, stikkelsbær) 1 tsk vaniljesukker	Efterår 1 revet æble 25 g hakkede mandler 1 tsk kanel	Sommer Revet skal af 1 økologisk citron (kun det gule skal)	Efterår 2 dl revet gulerødder 1 dl revet squash
Vinter 3 tsk kanel 1 tsk kardemomme 1/2 tsk stødt nellike 1/2 tsk stødt ingefær Saft og skal fra 1 øko appelsin 75 g hakkede valnødder	Forår 1 dl hakket mørk chokolade	Vinter 2 spsk hakket soltørret tomat 250 g fetaost 2 spsk frisk hakket timian	Forår 2 store champignon som finthakkes og ristes på pande 1-2 dl revet cheddar ost

Kikærtesnacks (hold 2)

Ingredienser

1 dåse kogt kikærter

2 spsk olie

1 tsk salt

Valgfrit krydderier og smag (se tabel nedenfor)



Fremgangsmåde

1. Bland kikærter, olie og krydderier sammen.
2. Hæld det på en bageplade med bagepapir og fordel til ét lag.
3. Bag i ca. 25 minutter ved 200 grader til de er sprøde. Rør hver 5. minut.
4. Tag ud og lad kikærterne afkøle.

Forslag til smagsgivere til kikærterne:

Soya
Barbecue
Paprika
Spidskommen
Chilli
Lakridspulver
Ostepulver
Timian

Tip: Det er kun fantasien som sætter grænser ved at bestemme hvilken smag kikærterne skal have.

Knækbrød (hold 1)

(6 personer)

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl græskarkerner
- 2,5 dl fuldkornshvedemel (eller grahamsmel)
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 0,5 dl olie
- 2,5 dl vand
- 1 tsk salt



Fremgangsmåde:

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Rør havregryn, sesamfrø, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, hvedemel, bagepulver og salt sammen i en skål.
3. Tilsæt vand og olie, og rør dejen godt sammen – ja, den skal være klistret!
4. Læg halvdelen af dejen på et stykke bagepapir. Læg et stykke bagepapir ovenpå.
5. Rul dejen ud i ca ½ cm tykkelse mellem de to stykker bagepapir.
6. Læg det hele over på en bageplade og fjern det øverste lag papir.
7. Skær dejen ud i firkanter (eller hvad du nu synes) med en pizzaskærer, og bag knækbrødene i ca. 15 minutter.
8. Gør det samme med den anden halvdel af dejen.

Spises når de er afkølet lidt.

Havregrød

(4 personer)

Ingredienser

4 dl havregryn (1 dl pr. person)

8 dl vand (2 dl pr. dl havregryn)

Lidt salt

Fremgangsmåde

1. Kom alle ingredienser i en gryde og varm det forsigtig op.
2. Husk at rører i gryden undervejs.
3. Lad det stå ved svag varme i ca. 10 minutter.

Serveres med frisk frugt skåret i mindre stykker.





Tema 4 - Undgå madspild Program

Kl. 16:00 Velkomst/indledning

Præsentation af dagens program

- Præsentation og fælles eftermiddagsmad (Gulerodssalat og grovboller bagt med en rest fuldkornspasta og/eller rest havregrød. Vand med frosne citronskiver, som blev frosset ned tidligere).
- Dagens opskrifter:
 - Frittata
 - Frugtgrød
 - Multikage (er færdigbagt efter aftensmaden)
 - Rugbrødsmysli
- Fælles aftensmad
- Fælles oprydning
- Tak for idag - børnene følges hjem

Kl. 16:15 Snak om...: Madspild

Fortæller om:

- Hvad er madspild? Hvorfor er madspild dårligt? Hvordan kan vi selv være med til at undgå madspild?
- Hvordan kan vi undgå madspild i dag (hvordan kan vi bruge rester fra tidligere)?

kl. 16.30 Madlavning

Børnene deles i to hold, og der er en voksen på hvert hold.

- Børnene starter med at gennemgå opskrifterne i holdende. Herefter finder børnene alle redskaberne frem og dernæst alle råvarene.
- Undervejs i madlavningen vaskes der løbende op.
- Borddækning foregår, når der er ophold i madlavningen.

Kl. 17:45 Vi spiser fælles aftensmad

Snak om, hvad vi har lavet idag. Besvare spørgsmål.

Ris og ros modtages til evaluering.

Kl. 18:15 Oprydning

- Vaske op
- Sætte på plads
- Feje gulv
- Tørre alle flader af med våd klud
- Ud med skraldeposer

Kl. 18:40 Tak for idag - følge børnene hjem



Tema 4 - Undgå madspild

Til instruktørerne

Eftermiddagsmad: Gulerodssalat og grovboller. Vand.

Instruktørerne har på forhånd lavet gulerodssalat og bagt/købt grovboller.

Opskrifter: Til Tema 4 er der lavet fire opskrifter, hvor overskydende ingredienser fra de tidligere arrangementer i et vist omfang kan benyttes. Til frugtgrød vælges friske eller frosne bær afhængig af sæson. Til multikagen og frittata/omelet vælges årstidens grøntsager - lad jer gerne inspirere af børnenes forslag. I skal på forhånd tage stilling til, hvorvidt I vælger ingredienserne i retterne, eller om børnene skal have valgt sidste gang. Husk at bruge de ingredienser, I har gemt og evt. nedfrosset de andre gange. Hvis I har adgang til en køkkenhave, kan det være relevant at benytte grøntsager fra den. Der er indsat årstidsrelevante forslag i dette dokument. Yderligere er der sidst i dokumentet indsat brainstorm, som kan bruges som inspiration til andre retter.

Snak: I snakken om madspild kan det give god mening at tage udgangspunkt i, hvad børnene tænker omkring emnet, og hvilke idéer de har til at mindske madspild. Sørg for at gøre det relevant for børnenes hverdag og kom med flere fif til, hvad de kan være med til at gøre.

Madlavning: Vær opmærksom på, at hold 1 også skal sørge for at have klargjort grøntsager gjort klar, så alle kan smage dem rå.

Multikagen skal bage forholdsvis lang tid i ovnen, så den kan formentlig med fordel serveres efter opvasken som en lille afskedskage. Børnene kan evt. få kage med hjem til deres familier.

Tips: Husk at holde øje med maden og at bruge jeres sunde fornuft i forhold til opskrifterne - f.eks. kan bagetid variere afhængig af ovn.

Hvad krydderier og andre smagsgiver angår, så er det kun fantasien som sætter grænsen. Der kan altid bruges andet, end det der står i opskrifterne; - lad jer gerne inspirere af børnenes forslag.



Tema 4 - Undgå madspild

Til instruktørerne

Forslag til danske grøntsager i sæson

<p>Sommer</p> <ul style="list-style-type: none">● Agurk● Tomat● Asparges● Salat● Blomkål● Broccoli● Kartoffel● Radise● Squash● Peberfrugt	<p>Efterår</p> <ul style="list-style-type: none">● Agurk● Broccoli● Blomkål● Græskar● Kål (hvidkål, rødkål, spidskål, m.m.)● Kartoffel● Knoldselleri● Majs● Porre● Rødbede● Spinat● Fennikel● Squash (gul er bedst ellers er grøn fin)● Grønkål
<p>Vinter</p> <ul style="list-style-type: none">● Kål (hvidkål, glaskål, rødkål, spidskål, rosenkål m.m.)● Julesalat● Jordkok● Kartoffel● Knoldselleri● Porre● Rødbede● Blegselleri● Persillerod	<p>Forår</p> <ul style="list-style-type: none">● Asparges● Salat● Porre● Radise● Spinat● Champignon <p>Hvis det er tidlig forår, kan man med fordel kigge på forslag fra vinter. Hvis det er sen forår, kan man kigge på forslag fra sommer.</p>



Tema 4 - Undgå madspild

Til instruktørerne

Brainstorming på retter

- pastasalat med ingredienser af rester
- tærte med fyld af rester
- pizza med fyld af rester
- lasagne/kødsovs tilsat ingredienser af rester
- boller bagt med rest af ris/pasta/havregrød
- knækbrød bagt med rest af havregrød
- kartoffelmos lavet af rester af kogte rodfrugter og grøntsager (primært kartofler)
- biksemad
- brasede kartofler stegt på pande af rester af kogte kartofler
- rugbrødscroutoner lavet af endeskiverne af rugbrød
- brødcroutoner lavet af tørt brød
- rugbrødsdrys (til yoghurt) lavet af tørt rugbrød
- brug selv den mindste rest til madpakken eller som mellemmåltid dagen efter
- æblegrød eller æblesuppe af "kedelige" æbler
- Surprise boller (med rester)



Tema 4 - Undgå madspild

Indkøbsliste

Alle sæsoner

Husk at tjekke ingredienser i 4H's køkkenskab.

OBS. Det er rigtig vigtigt at I husker at tjekke skab, køleskab, evt. fryser godt for rester.

Følgende er IKKE skrevet på indkøbslisten, da det burde være gemt fra de andre gange:

- Madrester (kan f.eks. være: pasta, løg, rødder, kål, peberfrugt og pålæg eller kød)
- ca. 300 g rugbrødsrester
- ca. 4 dl (ca. 400 g) grød eller fuldkornspasta rest

- 700 g gulerødder
- 1 persillerod
- 200 g grøntsager (gulerod, squash, persillerod, pastinak, knoldselleri, rødbede)
- 9 æbler
- 1-2 appelsiner
- 6 æg
- 0,5 dl mælk
- 200 g andre frugter end æble eller bær (kan f.eks. være jordbær, hindbær, solbær, stikkelsbær, blommer).
- 4 dl forskellige kerne eller frø (fx hørfrø, solsikkekerner, chiafrø, sesamkerner, græskarkerner)
- 2 dl tørret frugt (fx rosiner, tranebær, abrikoser, gojibær, dadler, figner)
- 2 dl nødder (fx mandler, hasselnødder, valnødder, paranødder)
- 1 dl flydende honning
- 3 dl olie
- 200 g sukker
- 520 g hvedemel
- 315 g fuldkornshvedemel
- 60 g kokosmel
- 1 tsk bagepulver
- 5 dl havregryn
- 1 tsk. stødt kanel
- 50 g gær
- 1 liter yoghurt (til rugbrødsmysli)
- Salt
- Peber

Frittata / omelet (hold 1)

(4 personer)

Ingredienser

2 spsk. olie

3 æg eller hvad I har til overs (men husk æg til multikage)

ca. 1 dl mælkeprodukt (mælk, yoghurt)

Madrester (kan f.eks. være: pasta, løg, rødder, kål, peberfrugt og pålæg eller kød)

Krydderier (kan f.eks. være timian, rosmarin eller andet)

Salt

Peber



Fremgangsmåde

1. Skær madresterne i tern.
2. Rist madresterne på en pande i olie.
3. Tilsæt krydderier efter smag.
4. Rør æggene sammen med evt. mælkeprodukt, salt og peber.
5. Hæld æggeblandingen over madresterne.
6. Læg låg på og bag ved svag varme på komfur eller i ovn ved 175 grader i 20-25 minutter.

Serveres med rugbrød eller salat

Inspireret af: <https://www.dr.dk/levnu/mad/den-bedste-opskrift-til-alle-madrester>

Frugtgrød (hold 2)

(4 personer)

Ingredienser

ca. 500 g æbler

200 g andre frugter eller bær (kan f.eks. være jordbær, hindbær, solbær, stikkelsbær, blommer)

½ dl vand



Fremgangsmåde

1. Æblerne skrælles, kernehus fjernes og æblerne skæres i mindre stykker.
2. Friske frugter/bær vaskes og kerner og pletter fjernes.
3. Æbler, frugter og bær kommes i en gryde med vandet og koges møre ved svag varme.
4. Koger indtil grøden har den rette konsistens.
5. Grøden afkøles.

Serveres med mælk

Rugbrødsmysli (hold 1)

(Stor portion)

Ingredienser

ca. 300 g rugbrødsrester eller hvad I har tilbage

5 dl havregryn

4 dl forskellige kerne eller frø (fx sesamkerner, hørfrø, solsikkekerner, chiafrø, græskarkerner)

1 dl tørret frugt (fx rosiner, tranebær, abrikoser, gojibær, dadler, figner)

1 dl nødder (fx mandler, hasselnødder, valnødder, paranødder)

1 dl flydende honning



Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Skær rugbrødsresterne i små tern og kom det op i en stor skål.
3. Hak det tørret frugt og nødder i mindre stykker og kom det op i skålen til rugbrødet.
4. Kom havregryn og kerner/frø i skålen.
5. Fordel honningen over hele blandingen i skålen.
6. Læg bagepapir på en bageplade og fordel blanding fra skålen ovenpå.
7. Blandingen skal bage i ovnen i 20 minutter i alt.
8. Efter 10 minutter vendes mysli-blandingen på bagepladen. Bager 10 minutter mere.
9. Tag bagepladen ud af ovnen og lad blandingen køle HELT af.

Spises som tilbehør til yoghurt

Multikage (hold 2)

(1 bradepande)

Ingredienser

1 dl olie

200 g sukker

100 g hvedemel

75 g fuldkornshvedemel

60 g kokosmel

3 æg

1 tsk bagepulver

1 tsk stødt kanel

200 g revne grøntsager (fx gulerod, squash, persillerod, pastinak, knoldselleri, rødbede, blomkål, kartoffel)

60 g nødder (fx hasselnødder, mandler, valnødder, paranødder)

½ tsk salt



Fremgangsmåde

1. Tænd ovnen på 180 grader alm. ovn.
2. Kom æg og sukker i en skål og pisk til det bliver luftigt.
3. Riv grøntsagerne og kom det i skålen.
4. Hak nødder i grove stykker og kom i skålen med resten af ingredienserne.
5. Dejen røres godt sammen.
6. Smør en bradepande med lidt olie.
7. Kom dejen i bradepanden.
8. Bag kagen i 1 time.
9. Lad kagen køle lidt af inden den spises.

Grovboller med grød/pasta

(16 stk.)

Ingredienser

400 g afkølet grød eller fuldkornspasta-rest

2 dl vand

50 g gær

2 spsk olie

1½ tsk salt

4 dl fuldkornshvedemel

7 dl hvedemel



Fremgangsmåde

1. Hvis I er i god tid, skal de serveres sammen med gulerodssalat, når børnene kommer, hvis ikke, kan I lave dem, så I kan spise dem mens I laver mad.
2. Kom lunkent vandet i en skål og rør gæren ud heri.
3. Tilsæt grød/pasta, salt og olie, og rør det sammen.
4. Kom melet i. Vær altid opmærksom på, at det er forskel på mel, så det er ikke sikkert, at alt melet skal i dejen.
5. Ælt dejen godt igennem. Dæk dejen til med et fugtigt rent viskestykke og stil den til hævnig i 30-45 minutter, til den er hævet til dobbelt størrelse.
6. Ælt dejen i 1 minut og form den til 16 boller som lægges på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne hæve i ca. 15 min.
7. Tænd ovnen på 200° C og bag bollerne i midten af ovnen i 18-20 min.

Gulerodssalat

(Stor portion)

Ingredienser

700 g gulerødder

1 persillerod

4 æbler

1-2 appelsiner

1 dl rosiner eller anden tørret frugt.



Fremgangsmåde

1. Vask gulerødder, persillerod og æbler grundigt og fjern ender og kernehus
2. Pres appelsinsaften
3. Riv gulerødder, persillerod og æbler
4. Hæld appelsinsaften og rosinerne over de revne gulerødder m.m.
5. Brug evt pulpen fra appelsinen, hvis der er megen saft tilbage i den
6. Bland det hele sammen

Spises som tilbehør