

EFTERÅR

BØRNEMAD



EFTERÅR
BØRNEMAD





Indhold

- 5 Klumme
- 7 Værd at vide

RÅVARETEMAER

- 11 Zoom ind på linsen
- 25 Svampe - grøn umami året rundt
- 43 Grønkålen
- 55 Græskar - kæmpernes bær
- 71 Æbler

OPSKRIFTER

ZOOM IND PÅ LINSEN

- 13 Gulerodssuppe med røde linser, kokosmælk og varme krydderier
- 15 Bønne- og linsepostej med svampe og sylt
- 17 Blomkålskorma med grønne linser og blomkålsris
- 19 Æggekage med broccoli, linser, parmesanost og tomathummus
- 21 Bibimbap med kylling, spejlæg og kimchi
- 23 Svampesuppe med sorte linser, knoldselleri og purløg

SVAMPE - GRØN UMAMI ÅRET RUNDT

- 31 Millionbønner med portobellosvampe, sorte linser og kartoffelmos
- 33 Syltede rødbeder
- 35 Helbagt selleri med sojaristede svampe og pesto
- 37 Kornotto med svampe, edamamebønner og stegte persillerødder
- 39 Kyllingeleverpostej med svampe
- 41 Spaghetti med svampe, jordskokker, citron og palmekål

GRØNKÅLEN

- 47 Havre-boghvedegrød med stegte svampe, dampet grønkål og ristede boghvedekerner
- 49 Kyllinge-bønnefrikadeller med stuvet grønkål og frisk æblesalat
- 51 Lynstegt kål med nudler og kålchips
- 53 Hvid pizza med rødbede og grønkål



GRÆSKAR - KÆMPERNES BÆR

- 59 Svampe- og græskarpostej
- 61 Græskarsuppe med sorte bønner og paprika
- 63 Flækotto med grillet grønkålspesto
- 65 Bagt kulmule med bagt butternut squash, mild æble-karrysauce og ris
- 67 Græskarpuré
- 69 Madbrød med græskar, grønkål og valnødder

ÆBLER

- 75 Auberginedaal med spinat og æbleraita
- 77 Laksalat med kartoffel, æble, kapers og estragon
- 79 Chiagrød og smoothie med æbler, rødbede og spelt
- 81 Æblegrød med vaniljeyoghurt
- 83 Stegte sild med æbler, mild sennepssovs og kogte kartofler
- 85 Hvedeboller med æble og fennikel
- 87 Glutenfri kernemuffins med æbler og kanel

Klumme

I Københavns Kommune prioriterer vi børnemaden højt. I mere end 20 år har vi arbejdet for, at de fælles måltider, som vi hver dag serverer for byens yngste borgere, er stimulerende, sanselige og velsmagende. Det fælles måltid bliver på den måde en del af en unik, professionel ramme, hvor vi gennem madglæde og inkluderende måltider skaber madmodige mennesker.

Måltidet er en central del af et børneliv – det skaber i de fleste familier et fællesskab, hvor man taler om dagens indhold og oplevelser. Det er dannende for det enkelte barn og skaber for de fleste en fællesskabsfølelse – og naturligvis skal det først og fremmest være nærende, så det giver energi og giver børnene mulighed for et godt børneliv fuld af trivsel og læring. Børnene kan lære om mad, og børnene kan samles om mad, og måltiderne skal derfor både være med til at højne fagligheden blandt børnene og styrke deres trivsel.

Glæden ved det fælles måltid afspejler sig også i forældrenes tilslutning.

94% af forældrene siger 'ja' til en fælles madordning i deres børns daginstitution.

Det er unikt, at vi i Københavns Kommune har så lang en tradition for at tilbyde fælles måltider i børnehøjde med så højt et madpædagogisk og køkkenfagligt niveau.

I 2019 besluttede Københavns Borgerrepræsentation en ny, ambitiøs mad- og måltidsstrategi, som favner alt det gode, som vi allerede gør og samtidig har sat spot på, at vores fødevarerindkøb skal blive mere klimavenligt.

Vi har i dag gennemført en ambitiøs økologiomlægning, så over 90 % af børnemaden nu er økologisk – i disse år sætter vi ind, så maden også bliver mere klimavenlig.

Et vigtigt greb på rejsen henimod et mere klimavenligt køkken, er at bruge råvarer i sæson. Når alt fra tomater til kål får lov til at udvikle sig i rette tempo, bliver smagen dybere og mere kompleks – råvarer der bliver høstet på rette tidspunkt, har størst smag og næringsindhold. I et mere klimavenligt køkken vil grøntsager og de grønne proteinkilder fylde mere, og derfor vil velsmag og variationen være endnu mere i fokus.

Med dette magasin er det håbet, at I kan få inspiration til rejsen. Magasinet er det første af fire magasiner, som giver jer konkrete opskrifter, tips og små fortællinger om et udvalg af sæsonens råvarer. De øvrige tre magasiner udkommer i vinter 2022, forår 2023 og sommer 2023. Personligt glæder jeg mig til at prøve kræfter med opskrifterne, og det var nyt for mig at læse, at svampe hverken hører til plante- eller dyreriget, men at det er et rige for sig, svamperiget.

Udover disse sæsonmagasiner, har I mulighed for at få hjælp og opkvalificering til omstillingen via Meyers Madhus. Her kan I gratis deltage i kurser og udviklingsforløb, ligesom der løbende bliver udviklet opskrifter, menuplaner mv. til jer. Se mere på bornemenuen.kk.dk.

Jeg håber, I vil få glæde af magasinet og blive inspireret til at lave retter med sæsonens råvarer.

Med venlige hilsner,

Jakob Næsager

Børne- og ungdomsborgmester





Værd at vide

Menuplaner på BørneMenuen

På BørneMenuen kan du finde inspiration til menuplanlægning og hente konkrete menuplaner. Lige nu ligger seks menuplaner til sommersæsonen klar til brug.

Menuplanerne er udviklet med afsæt i de nye opskrifter, som ligger på BørneMenuen. Planerne tager højde for sæsonens råvarer, pejlemærker, ernæring og børnenes præferencer og giver dig inspiration til, hvordan en menuplan kan se ud.

Der kommer i alt 24 menuplaner – seks menuplaner til hver sæson. Menuplanerne for efterår, vinter og forår kommer i løbet af efteråret 2022.

De første menuplaner ligger tilgængeligt på BørneMenuen.

Opskrifter på BørneMenuen

På bornemenuen.kk.dk kan du finde inspiration til nye retter i over 400 forskellige opskrifter, der ligger online tilgængeligt. Der er opskrifter på alt fra morgenmad og mellemmåltider over brød og pålæg til den varme frokost.



Hvid pizza med rødbede og grønkål – opskriften finder du på side 53.

Rådgivningsforløb

Som daginstitution i Københavns Kommune kan du få rådgivning til at arbejde med maden og måltiderne – både den kulinariske del og den pædagogiske del. Rådgivningen skal understøtte og styrke jeres arbejde med bæredygtige, klimavenlige måltider og være med til at omsætte Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi til konkrete handlinger.

Du kan tilmelde dig et rådgivningsforløb på telefon 26 77 31 16 eller ved at skrive til raadgivning-kk@meyers.dk.

Efterårskurser

Du kan stadig se og tilmelde dig efterårets kurser på maaltider.kk.dk. Det er gratis at deltage, og du kan tilmelde dig så mange kurser, du vil frem mod 2024. Kurserne spænder bredt fra temaer om madspild, grønne farser, bæredygtig fisk til godt bagværk til børn og mellemmåltider til små maver.



TIP

Prøv opskriften på blomkål i korma-curry med grønne linser på side 15. En varm og krydret karryret med ingefær, hvidløg og chili og den indiske krydderiblanding garam masala.

• Zoom ind på Linsen

Det lille frø fra ærteblomstfamilien har fået sit navn, fordi det har form som linsen i en kikkert – og der er god grund til at se nærmere på den, for den kan meget mere end dens størrelse eller ry tyder på.

Linsen er en af de mest alsidige og potentielt velsmagende bælgfrugter. Og ligesom de andre bælgfrugter er den en god kilde til grønne proteiner. I Danmark har vi ikke en lang historie for at bruge linser, mens de fylder meget i andre køkkener. F.eks. i indisk mad og i køkkenerne i Mellemøsten. Også i sydeuropæiske lande som Spanien, Italien og Frankrig har man stærke traditioner for at dyrke og spise særlige lokale sorter af linser.

Den hurtigste (tørrede) bælgfrugt

Hvis vi da ikke åbner en dåse eller karton med forkogte bønner eller kikærter, så er tørrede bælgfrugter en råvare, der kræver tid og forberedelse. Tørrede bønner skal koges i lang tid for at blive helt møre og fri for de giftstoffer, kaldet lektiner, der giver mavekneb. Mange vælger også at udbløde bønner og kikærter først, fordi det forkorter den nødvendige kogetid.

Linser behøver dog ikke udblødes, og skal kun koge ca. 15-20 minutter. Indholdet af lektiner er lille, så selvom du ikke skal servere linser rå eller underkogte, så er der ingen grund til lektin-bekymringer med linser.

Forskellige linser, forskellig brug

Der findes mange forskellige typer linser, hvor de røde linser, grønne linser, belugalinser og Le Puy-linser er nogle af de mest velkendte. Der findes mange andre typer, som kan være lidt sværere at finde.

Der er ret stor forskel på, hvordan linser reagerer på kogning – nogle holder på formen og bliver ved med at have lidt bid, selvom de bliver møre indeni, mens andre koger helt ud, og næsten kan blive til en puré, uden at du gør noget særligt for det. Og hver linse til sin ret.

Røde og gule linser koger helt ud, og er derfor gode i indisk daal eller i supper, som den glatblendede gulerodssuppe med linser, du finder på side 13.

Belugalinsen, Le Puy-linsen og mange andre mørke linser, beholder deres form ved kogning, og de er derfor skønne i salater og andre retter, hvor du gerne vil bruge dem til at give lidt struktur. Det er æggebogen på side 19 og Bibimbap på side 21 gode eksempler på. Alle linser er gode at bruge i grønne farser, hvor de mørke linser giver lidt mere struktur, end de lyse.

Vidste du, hvorfor belugalinsen har sit karakteristiske navn?

Belugalinsens navn er lånt fra belugakaviaren, der er kommet fra belugastøren, og er en af de fineste typer af kaviar. Så navnet er altså en hyldest til linsen med den fine spisekvalitet. Heldigvis er den noget billigere end de små gråsorte fiskeæg. Man kan dog godt lade sig inspirere af den forbindelse, og f.eks. anrette linserne smukt i midten af en svampesuppe med inspiration fra opskriften side 21.

Godt med protein og fibre

Linser har et højt proteinindhold og er derfor gode kilder til protein på dagene uden kød. Faktisk har røde linser et af de højeste proteinindhold blandt bælgfrugterne med sine 27 g protein per 100 g tørrede linser – kun overgået af sojabønner.

Det er værd at huske på, at linser og bælgfrugter optager 1-1,5 gang sin egen vægt i vand, når de koges, så 100 g kogte linser indeholder kun omkring 10 g protein. Vandet 'fortynder' så at sige proteinindholdet, da det ikke vokser i takt med at linserne suger til sig og bliver tungere.

Alligevel er bælgfrugter meget rige på proteiner sammelignet med andre grønne råvarer, som f.eks. broccoli eller majs – som ellers også er rimelig grønne proteinkilder – de har et proteinindhold på 3-4 g protein per 100 g.

VIDSTE DU?

- at oksekød udleder næsten 36 gange så meget CO₂ som linser per kg? Find inspiration til opskrifter med linser på de følgende sider.

En stor familie

Bælgfrugter er frugterne af planterne i ærteblomstfamilien. Det er en gigantisk familie med mere end 19.500 arter, hvoraf det kun er ganske få, der kan spises. De bælgfrugter, vi dyrker og spiser, har til gængæld en stor betydning som fødevarer på verdensplan. Bønner, kikærter, ærter og linser er alle bælgfrugter med mange undervarianter. Det er jordnødder også, navnet til trods.

Bælgfrugter vokser altid i en bælg – og i nogle tilfælde, som f.eks. med grønne bønner og sukkerærter, spiser vi også bælg. Linseplanten har to-tre linser i hver bælg, der ligner en lille, flad ærtebælg.



Gulerodssuppe

med røde linser, kokosmælk og varme krydderier

En flot gul suppe med masser af smag fra garam masala - krydderiblandingen fra det sydlige Asien. Du kan lave en mere mættende suppe ved at bruge flere røde linser.

20 personer

Ingredienser

1200 g gulerødder
i grove stykker
400 g hakkede løg
100 g rapsolie
100 g æbleeddike
30 g garam masala
15 g stødt spidskommen
15 g stødt gurkemeje
500 g tørrede røde linser
3 L grønsagsbouillon
5 dl kokosmælk

Sådan gør du

Kom gulerødderne i en gryde sammen med rapsolie og løg. Rist det grundigt igennem i ca. 5-6 minutter, til løgene er glasklare. Kom garam masala, spidskommen og gurkemeje i gryden, og rist i yderligere et minut.

Tilsæt derefter æbleeddike, linser, grønsagsbouillon og kokosmælk. Kog ved svag varme i ca. 30-35 minutter, til gulerødder og linser er udkogte. Blend suppen enten til en grov konsistens, eller til en cremet glat suppe. Smag til med salt og peber, og justér evt. med mere æbleeddike.

Ved servering

Servér suppen som den er eller evt. med friske koriander og brød til.

KLIMAAANPRISNING

0,76 KG. CO₂ PR. PERSON
2,33 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE



Denne posteje er et dejligt alternativ til den klassiske leverposteje. Postejen har masser af fylde fra bønner og linser, og får en dyb umamismag fra svampene. Den serveres på en god og gerne hjemmebagt skive rugbrød med syltet grønt.

Bønne- og linseposteje

med svampe og sylt

20 personer

Ingredienser

Farsbrød

100 g halverede champignon
50 g hakkede løg
1 fed hakket hvidløg
30 g snittet bladselleri
50 g smør
125 g daggammelt hvedebrød
50 g tørrede bønner
50 g tørrede linser
2 æg
10 g hakket timian
3 g stødt allehånde
2 g stødt muskatnød
3 g salt
Peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Dagen før

Udblød bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Hæld vandet fra de udblødte bønner. Kog bønnerne i rigeligt frisk vand i ca. 40-50 minutter, og kog linserne i 20-25 minutter. Steg svampene gyldne i smør, og tag dem af panden. Steg løg, hvidløg og bladselleri gyldent i smør. Kom de stegte svampe, løg, hvidløg, bladselleri, daggammelt hvedebrød, bønner, linser, æg, timian, allehånde, muskatnød og salt og peber i en foodprocessor. Blend til en ensartet fars.

Medtag gerne eventuelt overskydende fedtstof fra stegning. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir.

Kom farsen i formen, og glat den ud med en våd dejskraber. Bag ved 200 grader i ca. 40 minutter til den har en kerntemperatur på 75 grader. Lad postejen køle af inden servering.

KLIMAANPRISNING

0,4 KG CO₂ PR. PERSON

7,4 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE



Denne blomkålscurry er mest kendt som en indiske take away-klassiker med kylling, men den er også dejlig som en grøn blomkålsret som her.

Blomkålskorma

med grønne linser og blomkålsris

20 personer

Ingredienser

Blomkål

2000 g blomkål i store buketter
2,5 dl yoghurt 10%
50 g garam masala
5 g chilipulver
20 g gurkemeje
75 g presset hvidløg
75 g friskrevet ingefær
1 dl citronsaft
Salt

Sauce

250 g løg
1 dl planteolie
500 g tørrede grønne linser
1250 g grønsagsbouillon
6,5 dl kokosmælk
100 g tomatpuré
500 g flåede tomater
Citronsaft
Sukker
Salt og peber

Topping

200 g ristede og hakkede
nødder
50 g hakkede koriander
1250 g fintsnittet blomkål til
blomkålsris
400 g tørrede grønne linser
Salt og peber

Dagen før

Marinér blomkålen dagen før.

Sådan gør du

Blomkål

Vend blomkålen med yoghurt, garam masala, chilipulver, gurkemeje, hvidløg, ingefær og citronsaft, og smag til med salt. Lad det marinere natten over. På dagen, kom så blomkålen på bageplader og bag dem ved 200 grader, til de får godt med farve. Det tager cirka 12-15 minutter.

Sauce

Blend løgene til puré, og rist dem godt igennem i planteolie i cirka 4-5 minutter, men uden de tager farve. Kom grønne linser, grønsagsbouillon, kokosmælk, tomatpuré og flåede tomater i gryden, og kog ved svag varme til en ensartet konsistens. Det tager 20-25 minutter.

Lige før servering, kom de bagte blomkål i gryden, og vend det hele forsigtigt rundt, så krydderierne bliver godt fordelt. Sørg for at få det hele med fra bagepladerne. Smag til med salt, og juster med citronsaft og evt. sukker.

Topping

Kog linserne i letsaltet vand, til de er møre, men stadig hele. Det tager cirka 25-30 minutter. Sigt vandet fra, og vend dem med blomkålsrisen. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér blomkålskormaen med hakkede nødder og et drys af koriander.

KLIMAANPRISNING

1,65 KG. CO₂ PR. PERSON
4,22 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER
MÆLK / NØDDER



En skøn æggekage der nemt kan varieres med sæsonens kål og rester fra grøntsagslageret. Linserne kan sagtens skiftes ud med andre bælgfrugter.

Æggekage

med broccoli, linser, parmesanost og tomathummus

20 personer

Ingredienser

Æggekage

500 g tørrede grønne linser
1000 g broccoli i buketter
400 g flåede tomater
2 fed presset hvidløg
250 g revet parmesan
10 g stødt muskatnød
12 æg
2 dl piskefløde
Salt og peber
Rapsolie

Tomathummus

200 g tørrede kikærter
200 g flåede tomater
1 dl olivenolie
1 dl yoghurt
20 g spidskommen
20 g røget paprika
2 spsk citronsaft
4 fed presset hvidløg
Salt og peber

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Æggekage

Kog linserne i rigeligt letsaltet vand i 30-35 minutter ved svag varme, til de er møre men stadig faste. Dræn. Giv broccolien et opkog i letsaltet vand, dræn, og afkøl.

Smør et ovnfast fad med olie, kom to lag bagepapir i fadet, så du kan løfte æggekagen op af fadet, når den er færdigtilberedt. Fordel broccoli i bunden af fadet.

Rør flåede tomater, hvidløg, parmesan og muskatnød sammen med æg, piskefløde og linser, og smag til med salt og peber. Bag fadet ved 180 grader i 25-30 minutter, til kerntemperaturen er 75 grader. Overfladen må gerne få lidt kulør.

Tomathummus

Kog kikærterne i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre. Dræn. Kom de kogte kikærter i en foodprocessor sammen med flåede tomater, olivenolie, yoghurt, spidskommen, røget paprika, citron og hvidløg. Blend til en homogen masse, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér æggekagen med friskbagt brød og tomathummus. Pynt evt. hummus med hele kikærter, koldpresset rapsolie og røget paprika ved servering.

KLIMAANPRISNING

2,32 KG. CO₂ PR. PERSON

10,16 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG / MÆLK / GLUTEN



Bibimbap er en koreansk bixsemad. Det spejlede æg gør forskellen, og et meget originalt tilbehør er den fermenterede og krydrede kimchi, som kan købes færdiglavet.

Bibimbap

med kylling, spejlæg og kimchi

20 personer

Ingredienser

Ris

600 g jasminris
200 g tørrede sorte linser
600 g gulerødder i stave
600 g persillerødder i stave
400 g løg i kvarte
0,75 dl olivenolie
40 g ristede sesamfrø

Kylling

800 g kyllingebryst
20 æg
200 g halveret pak choi
1 dl rapsolie
Mild chilisaUCE
Soya

Kimchi

800 g halverede blade af kinakål
15 g salt
100 g kimchi

Sådan gør du

Ris

Kog jasminrisene og sorte linser efter anvisning på posen, og sigt evt. overskydende vand fra. Bland de to sammen, og hold dem varme indtil servering.

Kom rodfrugter og løg på bageplader, og vend dem med olivenolie og lidt salt. Bag dem ved 185 grader i 15-18 minutter.

Kylling

Rist kyllingen på en meget varm pande, til den får godt med kulør. Tilføj lidt soya og chili, og tag det af varmen, skær kyllingen i skiver.

Spejl æggene på en pande. Damp pak choi kort i ca. 15-20 sekunder. Krydr begge dele med salt og peber.

Kimchi

Læg bladene fra kinakålen i en gastrobakke, og drys dem rundhåndet med fint salt på begge sider. Lad saltet blødgøre kålen i minimum 10 minutter. Skyl herefter i koldt vand.

Blend kimchien, og smør de saltede kinakålblade ind i kimchien.

Servér evt. som en rosette.

Servér ris- og linseblandingen, den syltede kinakål, kylling og æg i små skåle sammen med sesamfrø, og lad børnene selv sammensætte deres bibimbap. Tilføj soya og chili efter behov.

KLIMAANPRISNING

2,38 KG. CO₂ PR. PERSON
8,49 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

ÆG / GLUTEN



Sorte linser er gode som tilbehør og udmærker sig ved ikke at koge ud. Brug gerne de rester af rodfrugter og svampe, du har liggende - alt kan bruges, husk blot at de farverige rødder giver suppen et andet visuelt udtryk.

Svampesuppe

med sorte linser, knoldselleri og purløg

20 personer

Ingredienser

Svampesuppe
 3 spsk rapsolie
 400 g hakkede løg
 1200 g champignon
 750 g knoldselleri i tern
 10 g hakket timian
 4 l grøntsagsbouillon
 2,5 dl piskefløde
 0,5 dl citronsaft
 Salt og peber

Sorte linser og purløg
 500 g tørrede sorte linser
 30 g fintsnittet purløg
 600 g hvedebrød

Dagen før

Udblød de sorte linser i rigeligt vand dagen før.

Sådan gør du

Svampesuppe
 Varm olien let op i en gryde, rist først løgene uden de tager farve, og tilsæt derefter champignonerne, knoldselleri, timian og grøntsagsbouillon. Kog i 25-30 minutter ved svag varme, til knoldsellerien er helt mør. Kom så fløde og citronsaft i suppen.

Kog op, og smag til med salt og peber, og justér evt. med lidt mere citronsaft. Stavblend suppen, så den bliver blank og cremet.

Sorte linser og purløg

Kog linserne i letsaltet vand i 15-20 minutter, til de er møre. Dræn.

Ved servering

Servér suppen med linserne, et drys af purløg og med friskbagt hvedebrød.

KLIMAANPRISNING

0,96 KG. CO₂ PR. PERSON
 2,46 KG. CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN



Svampe

- grøn umami året rundt

Når man taler om grøn umami, er tomaten ofte det første eksempel, der bliver trukket frem. Men ingen 'grøn' råvare har mere umami end svampe – selvom svampe strengt taget slet ikke hører hjemme i planteriget, men har deres helt egen gren på livets træ.

Traditionelt har svampe ikke haft nogen stor plads i det danske køkken. Og der har heller ikke været den helt store variation i udbuddet af svampe – men det har ændret sig. Dyrkningen af svampe er blevet mere alsidig, og i dag kan man få mange forskellige året rundt, som østershatte, kejserhatte, shiitakesvampe, portobellosvampe og forskellige typer champignon.

Også tørrede skovsvampe er blevet lettere tilgængelige. Og de kan bidrage med noget særligt i køkkenet.

I et grønt køkken kan svampene hjælpe os med at få maden til at smage fyldigt.

Umami – den femte grundsmag

Umami er en af kun fem grundsmage. De andre fire – surt, sødt, salt og bittert – har de fleste en klar fornemmelse af. Men umami kan være lidt sværere at sætte ord på. Den kan beskrives som en fyldig, rund og sødlig smag, der dog ikke er det samme som sødt. 'Kødsmag' er et andet udtryk, der nogle gange bruges til at beskrive umami. For at et måltid skal opleves som fuldendt, skal der helst være umami til stede. Vi får umami fra animalske råvarer som kød, fisk og skaldyr, og fra forarbejdede og modnede madvarer som oste, fiskesauce, miso og soyasauce. Men der er også umami

at hente i nogle grønne råvarer, som f.eks. tomater, tang og ikke mindst svampe!

Sit eget rige

Svampe tilhører sit eget rige, kaldet 'fungi' – svamperiget. Der er mere end 100.000 arter, som også tæller mikroskopiske svampe som gær. Af svampene er det kun en forsvindende lille del, der er spiselige, og når vi spiser dem, er det kun det, der kaldes 'frugtleget'. Det meste af svampen er under jorden i et såkaldt mycelium.

Friske og tørrede svampe

Ofte er det friske råvarer, vi priser højest, mens den konserverede udgave er noget vi kun bruger til nøds. Friske krydderurter er f.eks. næsten altid mere spændende end tørrede. Men hvad svampe angår, så kan de tørrede noget særligt: Tørrede svampe har et langt højere indhold af umami end friske svampe, både fordi smagsstofferne bliver koncentreret ved tørring, og fordi de stoffer, der giver umami, frigives ved tørring.

Hvis det mest er smagen, du går efter – f.eks. i en sauce, dip, suppe, gryderet eller pastaret, kan det ofte være en god idé at vælge tørrede svampe, som du udbløder. Hvis svampene derimod også skal give fylde

og konsistens til retten, så er det en god idé at bruge friske svampe. En kombination kan også være godt.

Alle spiselige svampe kan spises både friske og tørrede. Men nogle bliver særligt gode på enten den ene eller den anden måde – og nogle er typisk lettest tilgængelige som enten friske eller tørrede.

Nogle af de bedste

Portobello

Portobellosvampen er en forstørret udgave af markchampignonen. Det er en god og alsidig svamp, som ikke er alt for dyr. På grund af sin store størrelse og faste kød, kan den få en meget kødagtig karakter, hvis man steger den. Prøv at stege portobellosvampe hele ved mellemhøj varme med hvidløg og rosmarin, og smag dem til med lidt salt til sidst. Portobellosvampe er gode i sandwich, i omeletter og ellers overalt hvor du ville bruge champignon.

Østershatte

Østershatte ser noget anderledes ud end andre almindelige spisesvampe. De vokser i en slags klaser, der ude i naturen sidder på gamle træer. I naturen har de sæson om vinteren – men i dag fås de i god kvalitet dyrket. Du kan faktisk også selv dyrke dem i kaffegrums, hvis du anskaffer et mycelium, eller i mælkekartoner, som er forberedt til formålet. De fås på nettet, og det kan været et sjovt projekt på stuen – med en stor chance for succes.

Østershatte har et fast og spændstigt bid, og kan både fungere med korte tilberedninger og lange –

BRUG DE HER FRISKE

Champignon
Portobellosvampe
Kantarel
Kejserhat
Østershat

PRØV DE HER TØRREDE

Shiitake
Karljohan
Sort trompetsvamp

f.eks. under pres, som beskrevet på side 29, hvor de kan blive meget sprøde og faste. Prøv f.eks. at bruge østershatte i opskriften på spaghetti med svampe, jordskokker, citron og palmekål på side 37.

Kantareller

Kantarellers latinske navn, chantarellus, betyder 'drikkekar'. Det kommer af kantarellernes karakteristiske tragt lignende form, som kan ligne et drikkebæger. Kantareller fås undertiden i handlen når det er sæson for at samle dem i naturen om sommeren og i det tidlige efterår.

Kantareller er nemme at genkende med deres gule farve og krøllede overflade. De anses for at være en af de mest delikate svampe.

Karljohan

Karljohan-svampen er opkaldt efter den svenske konge Karl Johan den 14., som var særligt glad for at spise svampen. Og det forstår man godt, for den er virkelig delikat med sin nøddeagtige smag og faste struktur. Karljohan regnes også som en af de allerfineste spisesvampe.

Karljohan er en stor svamp med mørkebrun hat og hvid stok og har en meget klassisk, næsten tegneserieagtig paddehat-form. På undersiden kan du finde de karakteristiske rør.

Prøv at skære svampene i skiver, og steg dem sprøde ved høj varme. Du vil opleve, at svampen får et nærmest kødagtigt bid.

Prøv at stege portobelloer, østershatte og kantareller på samme måde i rigeligt fedtstof, hvidløg og salt, og lad børnene udforske forskellen mellem de tre slags svampe. Kantarellerne er gule, bløde og søde, østershattene er creme-farvede og mere kødfulde, og portobelloerne er de mest faste og mørke svampe af de tre.



TIP

SALT IKKE SVAMPE FOR TIDLIGT

Svampe består primært af vand, som de afgiver, når vi tilbereder dem ved høj varme. Salter du svampene for voldsomt til at begynde med, trækker saltet hurtigere vandet ud af svampene, og du ender derfor med at koge svampene i stedet for at stege dem. Det bliver gjort værre, hvis du har for store mængder svampe i panden på samme tid. Vent derfor gerne med at salte svampene, til de er godt i gang med stegningen, og er begyndt at få stegeskorpe – og steg dem gerne i mindre portioner.



TIP

STEG SVAMPE UNDER PRES OG FÅ OPLEVELSEN AF EN BØF

Prøv at stege portobellosvampe under pres, næste gang du steger dine svampe. Skær stokken af svampene, så de er så flade som muligt, men stadig hele, og læg dem på en varm pande med rigeligt fedtstof. Sæt en stor gryde med vand ovenpå svampene, og lad grydens vægt presse svampene mod panden, mens de steger. Steg i ca. fem minutter, vend så svampene, og placér gryden på svampene igen. Steg yderligere fem minutter, indtil svampene er blevet godt flade og gennemstegte. Store østershatte eller klaser af mindre østershatte egner sig også godt til den her tilberedningsform.

Shiitake

Det er noget forholdsvis nyt, at man kan få disse svampe friske i Danmark, efter danske svampeavlere har taget dyrkningen af dem op. Shiitakesvampe er meget populære i Japan, og det er en af de svampe, der har det allerstørste indhold af umami. Shiitake er både god frisk og tørret, og er en meget fast svamp. Du kan bruge dem, som du ville bruge champignon eller østershatte.

Man kan tilberede sig til mere umami

Umami kommer fra aminosyren glutaminsyre, som findes i forskellige råvarer. Svampe og tomater er to gode (grønne) eksempler – men der er også meget umami i kød, fisk og skaldyr og i modnede produkter som parmesanost. Glutaminsyre afgiver i sig selv ikke så meget umami, men det gør glutamat, som er et salt, der kommer af glutaminsyre.

Når du tilbereder svampe eller tomater, omdannes glutaminsyre til glutamat. Derfor kommer der mere umami, når du tilbereder svampene – ligesom den modning der sker ved tørring også giver mere umami. Fermentering er en særlig effektiv metode til at omdanne glutaminsyre til glutamat, men langtidsbagning og simren er også fine metoder.

Rørhatte og lamelsvampe

Kigger du på undersiden af spisesvampe, vil du finde to typer: Rørhatte og svampe med lameller. Vender du en champignon med hatten nedad, vil du se at den har fine tynde lameller. Kigger du på en Karljohansvamp, vil du kunne se de bittesmå åbninger i de tætliggende rør. Prøv at gøre det sammen med børnene, og lade dem skille svampen ad med fingrene.



Millionbøf er en klassiker, som har sit navn, fordi oksekødet deles i mange stykker i den mørke sauce. Her har vi skiftet bøffen ud med bønner og givet saucen et skud umami fra portobellosvampene.

Millionbønner

med portobellosvampe, sorte linser og kartoffelmos med syltede rødbeder

20 personer

Ingredienser

Millionbønner

400 g portobellosvampe i små tern
300 g champignon i små tern
350 g løg i tern
1 fed hakket hvidløg
10 g friskhakket timian
10 g friskhakket salvie
350 g selleri i små tern
175 g tørrede sorte linser
175 g tørrede sorte bønner
0,5 dl mørk balsamico
100 g tomatpuré
7 dl piskefløde
1,7 l grønsagsbouillon
Salt og peber

Kartofler

500 g halverede kartofler
1 dl sødmælk
50 g smør i tern
Salt og peber

Dagen før

Syltede rødbeder

Lav gerne de syltede rødbeder i minimum tre dage i forvejen, og opbevar dem i tætsluttet glas. Lav bare mange - de kan holde sig længe. *Se opskrift på næste side.*

Sådan gør du

Millionbønner

Kog bønnerne i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er møre. Dræn. Kog de sorte linser i 15-20 minutter, til de er møre. Dræn.

Hak bønnerne groft i foodprocessoren, og gør det samme med alle grøntsagerne. De skal gerne have samme størrelse som de sorte linser. Steg svampene for sig, til de bliver godt brune, og steg derefter løg og selleri i ovnen ved 225 grader, så det også får godt med kulør.

Steg hvidløg, og krydderurter godt i olie. Tilsæt tomatpuré, og lad det stege meget kort. Kom så balsamicoen på, og lad den reducere lidt.

Tilsæt bouillon, fløde, alle grøntsager, de hakkede bønner og de sorte linser. Kog det hele op, og lad det simre i mindst 60 minutter. Smag til med salt, og justér evt tykkelsen med vand undervejs.

Kartoffelmos

Kog kartoflerne møre i usaltet vand i ca. 30 minutter. Dræn.

Lun mælken. Mos kartoflerne med en kartoffelmoser eller et piskeris, og tilsæt den varme mælk og smørtern, indtil mosen er helt jævn og blød - undgå at piske for meget i mosen undervejs, den risikerer at blive "lang" og tapetklisteragtig i konsistensen. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér kartoffelmosen, top med millionbønnerne og de syltede rødbeder.

KLIMAANPRISNING

1,78 KG CO₂ PR. PERSON
4,04 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK



Syltede rødbeder

perfekt tilbehør til alle efterårsretterne

20 personer

Ingredienser

2000 g rødbeder
9 dl æbleeddike
400 g sukker
5 dl vand
4 stk stjerneanis
5 stk peberkorn

Dagen før

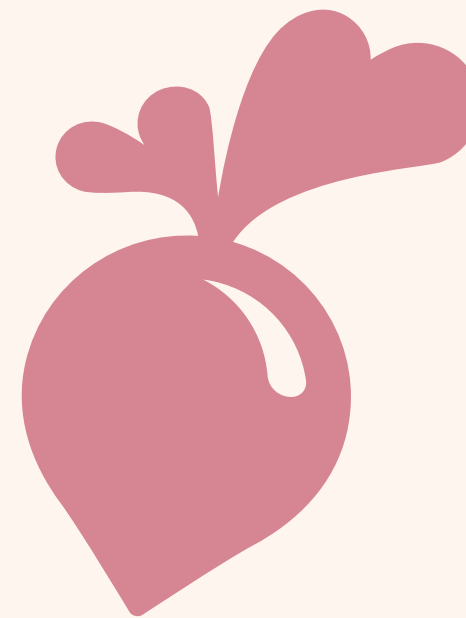
Syltede rødbeder

Lav gerne de syltede rødbeder i minimum tre dage i forvejen, og opbevar dem i tætsluttede glas. Lav bare mange - de kan holde sig længe.

Sådan gør du

Det er vigtigt at rødbederne har samme størrelse, så kogetiden er den samme. Kog rødbederne i 20-30 minutter med skræl på, indtil de er møre - prøv evt. at stikke i dem med en lille kniv.

Når rødbederne er møre, giv dem en tur under den kolde hane, og smut derefter skrællen af, skær rødbederne i passende skiver og kom dem i skoldede sylteglas. Kom alle ingredienserne til lagen i en gryde, og kog lagen op. Tag så lagen af varmen, og hæld den varme syltelage over rødbederne, luk glasset godt, og lad rødbederne trække i minimum 3 dage i køleskabet, inden du spiser dem.



VIDSTE DU?

- at rødbeder kan holde sig i 6 måneder uåbnet i køleskabet og bliver næsten bare bedre med tiden

KLIMAAANPRISNING

0,16 KG CO₂ PER PORTION

0,85 KG CO₂ PER KG. FØDEVARE



Helbagt selleri får en dyb sødmefuld smag med masser af fylde. Her serveres skiver af det bagte selleri med sojastegte svampe og en grøn basilikum-spinatpesto, der giver friskhed og kant til anretningen.

Helbagt selleri

med sojaristede svampe og pesto

20 personer

Ingredienser

Selleri

1000 g hel knoldselleri
3 spsk olie

Sojaristede svampe

200 g champignon i mindre stykker
1 spsk olie
1 spsk sojasauce

Pesto

30 g hasselnødder
30 g frisk spinat
25 g frisk basilikum
30 g revet vesterhavssost
1 fed hvidløg
0,5 dl olie
1 spsk æbleddike
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Selleri

Pensl de hele selleri med olie, og drys med lidt salt. Bag ved 180 grader i ca. 60 minutter, indtil sellerierne er gyldne udenpå og bløde indeni. Afkøl og skær i tykke skiver.

Sojaristede svampe

Steg svampene gyldne på en pande i olie. Tilsæt soja i de sidste par minutter, så den fordamper og glaserer svampene.

Pesto

Rist hasselnødderne i ovnen ved 160 grader i ca. 8 minutter, til de tager lidt farve. Blend spinat, basilikum, ost, nødder, hvidløg, olie og eddike til pesto. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Læg skiver af selleri på rugbrød, og kom pesto og svampe ovenpå. Pynt evt. med frisk basilikum.

KLIMAANPRISNING

0,4 KG CO₂ PR. PERSON
4,4 KG CO₂ PR. KG FØDEBARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN/ NØDDER



Kornotto er en nordisk fortolkning af den italienske risotto, som oprindeligt laves på ris med alverdens forskellige slags fyld, alt efter hvilken region i Italien du befinder dig i. Denne nordiske version kan også varieres i det uendelige, når først du mestrer de grundlæggende principper.

Kornotto

med svampe, edamamebønner og stegte persillerødder

20 personer

Ingredienser

Kornotto

300 g hakkede løg
 2 fed hakkede hvidløg
 0,25 dl olivenolie
 800 g groft poleret perlebyg
 2,75 L grønsagsbouillon
 1 citron
 500 g blandede svampe i grove stykker
 600 g edamamebønner
 50 g smør
 50 g olie
 150 g hård ost f.eks. parmesan eller vesterhavsost
 30 g friskhakket persille

Persillerødder

1500 g persillerødder i stave
 50 g olie

Sådan gør du

Kornotto

Steg løg og hvidløg i lidt olie i en stor gryde sammen med perlebyggen, og svits, til løgene er møre. Tilsæt bouillon, citronsaft og revet citronskal. Lad det simrekoge ved svag varme i 30-35 minutter, eller til kornene er møre, og begynder at blive til en grød. Den skal stadig være godt flydende.

Vend svampene i olie og rist dem hårdt i ovnen ved 250 grader i 4-6 minutter, til de er godt gyldne. Kom edamamebønnerne ved svampene, og skru ned på 180 grader, og rist videre i et par minutter. Krydr med salt og peber.

Rør smør, olie og ost i kornottoen, og dernæst svampe og edamamebønner. Hvis kornottoen er blevet for tyk og massiv, kan du justere konsistensen med lidt bouillon eller kogende vand. Smag til med salt og peber, og gerne lidt mere citronsaft.

Persillerødder

Vend persillerødderne i olie, salt og peber. Steg dem gyldne i ovnen ved 220 grader i 35-40 minutter.

Ved servering

Servér kornottoen med hakket persille og stegte persillerødder ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

1,2 KG CO₂ PR. PERSON
 3,4 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER
 MÆLK / GLUTEN

Kyllingeleverpostej

med svampe, græskar, brødkrummer, timian og allehånde

20 personer

Ingredienser

125 g halverede champignon
50 g hakket løg
1 fed hakket hvidløg
60 g snittet bladselleri
75 g kyllingelever
200 g daggammelt hvedebrød
200 g groftrevet hok-
kaidogræskar
1 æg
10 g friskhakket timian
2 g stødt allehånde
2 g stødt muskatnød
75 g smør
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Dagen før

Du kan servere denne postej lun eller kold, og serverer du den kold, kan du med fordel lave postejen dagen før.

Sådan gør du

Steg svampene i smør på en pande i et par minutter, til de er gyldne. Tilsæt løg, hvidløg og bladselleri, og steg videre i et par minutter, til det hele er gyldent.

Rør eller blend nu svampe, løg, hvidløg, bladselleri, kyllingelever, hvedebrød, græskar, æg, timian og krydderier sammen til en ensartet fars - medtag også eventuelt overskydende fedtstof fra stegning. Har du en foodprocessor, er det nemmeste at røre det hele sammen i denne.

Ved servering

Servér kyllingepostej på rugbrød, og pynt evt. med syltede agurker, rødbeder eller asier.

KLIMAANPRISNING

0,5 KG CO₂ PR. PERSON
7,1 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN / ÆG



I denne kyllingepostej er der virkelig arbejdet med det grønne. Kyllingeleveren udgør kun ca. 10% – resten er græskar, svampe, æg og brødkrummer, som sammen med krydderierne giver en dejlig fyldig og aromatisk postej. Prøv den som et alternativ til den klassiske leverpostej.



Jordskokker har en sødlig og nøddeagtig smag, der smager skønt både i rå og tilberedt form. Her er de tilberedt i en dejlig flødesauce med spaghetti.

Spaghetti

med svampe, jordskokker, citron og palmekål

20 personer

Ingredienser

1500 g jordskokker i tern
 1500 g svampe i skiver
 600 g finthakkede løg
 4 fed finthakkede hvidløg
 4 citroner
 5 g chiliflager
 7,5 dl piskefløde
 1200 g spaghetti
 225 g revet parmesan
 600 g snittet palmekål
 0,5 dl olivenolie
 Salt og peber

Sådan gør du

Steg jordskokkerne i olivenolie i en bredbundet gryde i 6-8 minutter. Tilsæt champignon, og steg videre til begge dele har fået godt med farve - jordskokkerne skal dog stadig have bid.

Tilsæt løg og hvidløg, og lad dem stege med et par minutter, til løgene er møre. Kom revet citronskal, chiliflager, fløde og halvdelen af citronsaften i gryden, og lad det simrekoge i ca. 10 minutter, til sauce er sammenhængende og cremet.

Kog spaghetten i rigeligt letsaltet vand i ca. 7-8 minutter. Når spaghetten er næsten mør, så kom et par skefulde kogevand fra spaghetten i flødesauce, og dræn så spaghetten, selvom den ikke er helt færdig.

Kom spaghetten i gryden med flødesauce, og vend godt rundt. Tilsæt parmesan, resten af citronsaften og palmekål, og lad det simre i et par minutter. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Ved servering

Servér pastaen med revet parmesan og evt. revet citronskal.

TIP

Den lille knoldede rod kan være omfangsrig at rengøre, men det er arbejdet værd, når man oplever dens mange muligheder. Prøv at koge den til puré, eller skær den i tynde skiver til jordskokkechips. På den måde kan du lege med konsistenser og vise børnene, hvad én og samme råvare kan blive til.

KLIMAANPRISNING

2,2 KG CO₂ PR. PERSON
 6,3 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN



Grønkålen

Grønkål har spillet en vigtig rolle i den danske madkultur i mange århundreder. Engang havde langt de fleste husholdninger grøn kål i køkkenhaven, og den var en vigtig del af den daglige kost. Grønkål holder sig længe og kan høstes efter frosten kommer. Det var særlig praktisk, før man fik køleskabe. Den krusede, mørkegrønne kål blev blandt andet brugt til grøn kålssuppe og ved finere lejligheder grønlangkål, som blev anset for fornem festmad i Sønderjylland i 1800-tallet.

I nogle perioder har kålen haft et dårligt ry som fattigmandsmad – og måske fordi man ofte ikke tilberedte den særligt godt. I dag har vi både mange muligheder for at tilberede kålen, og vi har fundet nye og spændende måder at spise grøn kål på, som smager fantastisk – lynstegt, bagt sprød i ovnen, blendet i pesto, presset i juice eller råmarineret i en salat er bare nogle af de mange muligheder.

Kort tilberedning – mindre svovl i luften

Kål indeholder svovl, som danner nogle særlige forbindelser, når det tilberedes længe. Når kål koges længe, dannes mange af disse forbindelser, og der opstår den karakteristiske kållugt. Den kan du altså undgå, hvis du tilbereder kålen i kortere tid. Grønkål er en af de kålsorter, som ikke lugter så meget, når man tilbereder den – til gengæld mister den sin flotte grønne farve ved lange tilberedninger. Bruger man grøn kålen rå i salater eller til pesto, fornemmer man mest af alt den urtede og friske duft af grøn kål.

Kål og bitterhed

Af de fem grundsmage er bittert nok den tydeligste i grøn kål. Derfor er det en god idé at tænke de andre grundsmage ind, når du laver mad med grøn kål. Laver du for eksempel en efterårssalat med fintsnittet frisk grøn kål, er det en god idé at supplere med søde æbler, lidt syre fra citron, salte nødder og måske nogle umamifyldte stegte svampe. Så balancerer du smagsoplevelsen, så kålen ikke fremstår så bitter på egen hånd.

En af de grove

Grøn kål er rig på kostfibre, som holder os mætte i længere tid og giver maven noget at arbejde med. Man skelner mellem grøntsager, som er grove eller fine, og forskellen afhænger af, hvor mange gram kostfibre der er per 100 gram. Er der over 2 gram kostfibre per 100 gram grøntsag, er det en grov grøntsag. Er der omvendt under 2 gram kostfibre per 100 gram, er der tale om en fin grøntsag. Grøn kålen indeholder 6,2 gram fibre per 100 gram, og det er således en grov grøntsag – endda en af de meget grove. Til sammenligning indeholder Iceberg-salat 1,1 g kostfibre per 100 gram.

Kål er generelt grove, og kan være gode og sunde alternativer til de fine salattyper, som ikke mætter så længe. Snit gerne kålen fint, så det er nemmere for børnene at spise.

Kul på kål – i alle farver

Kål fås i mange forskellige afskygninger – hvor forskellene i form, farve og konsistens er store. Det gør det til en god gruppe af grøntsager at skabe variation i måltider med. Det kan også være en god idé at præsentere børnene for forskellige typer kål i hel rå tilstand. Ikke mindst fordi mange børn har brug for lidt tid til at lære at holde af kål.

Hvis du virkelig vil hele vejen rundt, så kan du om vinteren ofte få fat i hele grønkålsstokke og stokke med rosenkål. Rød spidskål og blomkål i forskellige farver, palmekål og romanesco kål er andre typer, der virkelig viser forskelligheden i denne store familie af sunde og velsmagende grøntsager.

Grønkålen – en god ven af pejlemærkerne

Grønkål smager fantastisk, men har også andre gode egenskaber. Med sin mørkegrønne farve er kålen en af de anbefalede grøntsager at bruge ofte, når man laver mad efter pejlemærkerne.

De mørkegrønne grøntsager indeholder nemlig mange gode næringsstoffer, som er vigtige i måltider med mindre kød.

TIP

BAG GRØNKÅL TIL SPRØDE KÅLCHIPS

Grønkål bagt til chips smager overraskende godt, og er en sjov måde at bruge kålen på. Bagningen forvandler den ellers let bitre kål til en sød og sprød smagsoplevelse. Kålchipsne kan spises, som de er, men du kan også bruge dem som sprødt element på en karryret som f.eks. en indisk daal.

SÅDAN GØR DU:

Pluk en god håndfuld grønkålsblade fra stokken, skyl dem grundigt og tør dem i en salatslynge eller i et viskestykke. Vend dem med lidt olie og salt, og bag dem ved 160 grader i ca. 15 minutter, til de er godt sprøde og har fået lidt farve. Opbevar dem i en tætsluttet beholder i op til tre uger.

TIP

GØR DEN GROVE KÅL BLØDERE OG NEMMERE AT SPISE

Prøv at snitte grønkålen fint og drysse med lidt salt, sukker og lidt citronsaft. Massér kålen godt med hænderne, til den falder lidt sammen. Har du god tid, så lad kålen stå i en halv times tid, og oplev hvordan kålen nu er blødere og mere behagelig at spise.





Denne grød er et godt alternativ til den gængse havregrød, og får et pænt løft af de stegte svampe og den dampede grønkål. Den er lavet med boghvedeflager, som, efter et øget fokus på glutenfri kost, har vundet mere indpas i Danmark. De er et godt match til havregryn, i en grød som denne.

Havre-boghvedegrød

med stegte svampe, dampet grønkål og ristede boghvedekerner

20 personer

Ingredienser

Havre-boghvedegrød
200 g finthakkede løg
800 g finthakkede champignon
0,5 dl olie
500 g havregryn
500 g boghvedeflager
4,5 L grønsagsbouillon
Salt

Stegte svampe

400 g champignon i kvarte
40 g olie

Dampet grønkål

600 g grønkål
1 citron

Ristede boghvedekerner

100 g boghvedekerner

Sådan gør du

Havre-boghvedegrød

Steg løg og champignon i olie i en gryde i ca. 10 minutter, til de er gyldne. Tilsæt havregryn og boghvedeflager. Hæld bouillon på, og kog op. Lad det simre i ca. 10 minutter til en fast grød. Smag til med salt.

Stegte svampe

Rist champignonerne i olie ved høj varme i et par minutter, til de er gyldne. Smag til med salt og peber.

Dampet grønkål

Skyl kålen, og pluk bladene af stilkene. Skær stilkene i tynde skiver. Damp blade og stilke i en gryde med meget lidt vand, i et par minutter. Husk at have låg på gryden. Vend den dampede kål med salt og evt. lidt citron.

Ristede boghvedekerner

Kom lidt olie på en pande, og rist boghvedekernerne til de begynder at tage farve, og krydr med lidt salt.

Ved servering

Servér grøden med dampet grønkål, stegte svampe og ristede boghvedekerner.

KLIMAANPRISNING

0,7 KG CO2 PR. PERSON

1,9 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN



Ved at blande bønner og kylling i en fars får du en let og saftig delle, der fungerer overraskende godt. Her serverer vi dem med en klassisk stuvning af grønkål og knuste kartofler.

Kylling-bønnefrikadeller

glaseret i honning og dijon med stuvet grønkål, knuste kartofler og frisk æblesalat

20 personer

Ingredienser

Kylling-bønnefrikadeller
 800 g hakket kylling
 180 g tørrede hvide bønner
 75 g revet løg
 20 g salt
 60 g æggeblommer
 2,5 dl sødmælk
 50 g rasp
 75 g honning
 50 g grov sennep
 2 spsk æbleeddike

Stuvet grønkål

800 g finthakket grønkål
 125 g smør
 125 g hvedemel
 1,5 L sødmælk
 5 g stødt muskatnød
 Citronskal

Knuste kartofler

1500 g skrællede kartofler
 1 dl olivenolie
 20 g hakket timian

Æblesalat

500 g æbler i både
 200 g finthakket grønkål med stilk
 125 g ristede hasselnødder
 75 g honning
 50 g grov sennep
 2 spsk æbleeddike

Dagen før

Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Kylling-bønnefrikadeller

Kog de udblødte bønner i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre. Dræn, og sæt til side.

Kom hakket kylling, kogte bønner og salt i en foodprocessor, og blend kortvarigt til en ensartet konsistens. Der må gerne være lidt struktur i farsen. Tilsæt revet løg, æggeblommer, mælk og rasp.

Blend til en fast fars. Brug to skeer og lav små deller, du kan afsætte på bagepapir. Bag dem færdig i 12-15 minutter ved 175 grader.

Stuvet grønkål

Smelt smørret, og tilsæt mel. Lav en smørbolle, og rist det godt igennem. Hæld mælken i gryden lidt efter lidt. Kog langsomt op, til saucen er cremet. Kom grønkålen i saucen, kog op, og smag til med salt og peber. Krydr med muskat og citronskal.

Knuste kartofler

Kom kartofler i ovnen sammen med olivenolie og timian. Bag dem i 35-40 minutter - de skal være godt møre.

Knus kartoflerne med en moser eller bagsiden af en grydeske, og vend kartoflerne med olien og timian fra bakken.

Æblesalat

Lav en dressing af honning, sennep og æbleeddike, og vend den med æbler, grønkål og hasselnødder.

Ved servering

Spis frikadellerne med stuvet grønkål, de knuste kartofler og den friske æblesalat fordelt over

KLIMAANPRISNING

0,58 KG CO2 PR. PERSON
 8,59 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN / ÆG / NØDDER



Dette er en hurtig og nem ret fyldt med alt det gode fra kålen, hjulpet godt på vej af smage fra Asien. Lime tilføjer syre, chilien tilbyder varme, og kålchipsene toppe retten af som et salt og sprødt element.

Lynstegt kål med nudler og kålchips

20 personer

Ingredienser

Lynstegt kål

800 g nudler
0,5 dl rapsolie
2000 g savoykål i strimler
8 fed hakket hvidløg
80 g hakket rød chili
(uden kerner)
2 limes
2 spsk spja
1 spsk sesamolie
Salt og peber

Kålchips

300 g grønkål i grove stykker
0,5 dl olivenolie
50 g sesamfrø
Salt

Sådan gør du

Lynstegt kål

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Hæld dem i en sigte, og skyl med koldt vand, så de ikke klistrer sammen.

Varm rapsolien op på en pande, tilføj kålen, hvidløg og chili, og steg i ca. 5 minutter, til kålen er mør, men stadig har bid. Tilsæt nudlerne, sesamolie, limesaft og soya. Smag evt. til med salt og peber.

Kålchips

Skyl bladene fra grønkålen, og dup dem tørre. Vend kålbladene med olivenolie, og fordel dem på en bageplade med bagepapir, og drys med salt. Bag kålen i ca. 15-20 minutter ved 120 grader. Hold øje med dem undervejs, så de ikke bliver for brændte, og vend rundt i dem jævnlige.

Du kan alternativt bruge palmekål i stedet for grønkål.

Ved servering

Server lynstegt kål med nudler, og top med kålchips og sesamfrø.

KLIMAANPRISNING

0,09 KG. CO₂ PR. PERSON
2,59 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER
GLUTEN / ÆG



Pizza er et hit hos de fleste børn, og her er en hvid version, hvor den klassiske tomatsauce er skiftet ud med mascarpone. Grøn kålen får en dejlig grillet smag, når den bages - en sand nordisk pizza.

Hvid pizza

med rødbede og grønkål

20 personer

Ingredienser

Pizzadej

3 g gær

450 g koldt vand

800 g hvedemel

1200 g ølandshvedemel

15 g salt

Fyld af mascarpone,

rødbede og grønkål

1 fed revet hvidløg

40 g olivenolie

150 g rødbede i tynde skiver

50 g mascarpone

100 g grønkål i små stykker

Dagen før

Lav dejen til pizzaen dagen før, og lad den hæve i køleskabet.

Sådan gør du

Pizzadej

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt de to slags hvedemel og salt, og ælt dejen ved lav hastighed i 3 minutter. Vend dejen ud på en bordflade, og skær dejen i lige store stykker. Lad dejen hvile i en bøtte med låg i 30 minutter. Sæt dejen i køleskabet til dagen efter.

Fyld af mascarpone, rødbede og grønkål

Bland hvidløg med olien, og pensl hvidløgsolien på pizzadejen. Læg mascarpone i klatter, kom rødbedeskiverne på, og top med kålen.

Sæt bagepladerne i ovnen, mens den varmer op, så pladerne er varme, når du skal bage pizzaerne. Kom pizzaerne på bagepladen, mens pizzaerne stadig ligger på bagepapir, og bag pizzaerne ved 250-260 grader i 7-10 minutter, til de er færdigbagte og let sprøde i kanterne.

Ved servering

Servér pizzaerne i passende stykker, og pynt evt. med oregano.

KLIMAANPRISNING

0,28 KG CO2 PR. PERSON

2,05 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN / MÆLK

Græskar

– kæmpernes bær

I nyere tid er der sket mindst to større ting med græskar i Danmark: Vi er begyndt at skære ansigter i dem og sætte lys i dem, efterhånden som den amerikanske højtid "Halloween" har vundet større og større indpas. Og vi er begyndt at spise mange flere af dem!

Går man et par årtier tilbage, var græskar ikke en særlig udbredt spise på vores breddegrader. Men i dag kan man få flere velsmagende sorter af græskar, som især hokkaidogræskar og butternut squash, og de dyrkes økologisk på danske marker. Græskar er en velsmagende efterårsspise med mange gode og børnevenlige muligheder.

Kæmpebær med spiselige slægtninge

I køkkensammenhæng er græskarret en grøntsag. Men botanisk set er det en frugt, nærmere bestemt et bær.

Og det er ikke bare et kæmpe et af slagsen – det er faktisk verdens største bær. Nogle sorter af græskar kan med den rette omsorg blive gigantiske. Verdensrekorden fra Italien er 1226 kg (om det også smagte godt, melder historien ikke noget om). Hvert år omkring Halloween i oktober kan man i Tivoli se de største danske græskar, der er blevet præmieret i DM for kæmpegræskar.

Inde i bærret er frøene – eller kernerne – som vi også kan få rigtig meget ud af i køkkenet. Det er dog lidt af et projekt selv at få tørret kernerne, som sidder inde i et filtret net af frugtkød – derfor køber vi som regel kernerne for sig.

Græskar er også en hel plantefamilie for sig med agurk og squash som nogle af de andre velkendte medlemmer.

Græskarret – en stor vandbeholder

Græskarret kan minde lidt om rodfrugter herunder kartofflen med sit fyldige kød, men ernæringsmæssigt er de ret forskellige. Græskarret indeholder kun omtrent 20 kalorier per 100 gram sammenlignet med kartofflens 78 kalorier per 100 gram. Det lave energiindhold skyldes græskarrets høje indhold af vand. Faktisk består græskarret af omkring 95% vand. Noget af vandet fordamper dog ved tilberedning, så næringsværdien fortættes – men græskar er altså ikke den store kalorikilde. Til gengæld smager det dejligt og indeholder en række gode vitaminer som A- og C-vitaminer.



Skræl eller ej?

Hvis du bruger økologisk hokkaidogræskar eller butternut squash, så behøver du ikke skrælle det, medmindre du vil undgå den lidt grovere konsistens i skallen. Skallen bliver dog meget blødere ved tilberedning.

En holdbar sag

Græskar kan holde sig i ugevis, hvis ikke måneder, hvis de er intakte og opbevares tørt. Det vil ofte være ved stænglen, at du kan se første tegn på at græskarret bliver dårligt.

Mange velsmagende muligheder

Som mange andre grøntsager er mulighederne mange:

- Når du bager græskar får det en sødmefuld smag, som mange børn er glade for – bagt græskar kalder i den grad på lidt syre fra f.eks. citron eller eddike. Bagte græskarbåde er gode varme, og i mindre tern kan de være skønne i salater.
- Hvis du blander bagt græskarkød, kan det danne en god base for en mos, suppe eller i en kornotto, hvor de både giver fylde, sødme og aroma. Det kan også være rester af bagt græskar, du bruger på denne måde.
- Prøv f.eks. at blende bagte stykker græskar med kogte røde linser og en god kokosmælk, smag til med citron og salt, og du har en dybrød fløjsblød suppe.
- Meget tyndskåret hokkaidogræskar eller butternut squash kan syltes eller råmarineres og bruges som du ville bruge syltede rødbeder
- Med sin sødlige og lidt jordagtige smag bliver græskar bedre af at blive parret med syrlige, stærke eller salte ingredienser.



Postejer behøver ikke at være kødbaserede, så længe man sørger for at inddrage en god umamikilde og noget til at give fylde og binde postejen sammen med. Her bliver der brugt svampe, græskar og brødkrumme til at skabe en fyldig, saftig og sammenhængende postej uden kød.

Svampe- og græskarpostej

20 personer

Ingredienser

300 g halverede champignon
 120 g hakkede løg
 1 fed hakket hvidløg
 70 g snittet bladselleri
 240 g finthakket hvedebrød
 240 g groftrevet hokkaidogræskar
 10 g friskhakket timian
 2 g stødt allehånde
 2 g stødt muskatnød
 2 æg
 90 g smør
 10 g salt

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Rist svampene i smør i ca. 2-3 minutter, og tilføj løg, hvidløg og bladselleri, og rist yderligere, til det er gyldent. Blend nu alle de stegte grøntsager sammen med de resterende ingredienser til en ensartet fars - brug gerne overskydende fedtstof fra stegning.

Pres farsen fladt ned i en passende form, og bag i ca. 40 minutter, indtil postejen har en centrum temperatur på 75 grader. Sæt i køleskab - gerne til dagen efter.

Gem evt. noget af timianen til at pynte postejen med ved servering.

Ved servering

Læg skiver af postejen på rugbrød, og servér evt. med syltet agurk eller syltet græskar.

KLIMAANPRISNING

0,5 KG CO2 PR. PERSON
 6,1 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN / ÆG



Hokkaidogræskar er oplagt til suppe, da det er en taknemmelig græskartype, som ikke behøver at blive skrællet. Lædergræskar og butternut squash fungerer også, men de skal skrælles først.

Græskarsuppe

med sorte bønner og paprika

20 personer

Ingredienser

Græskarsuppe
 1200 g hokkaidogræskar i tern
 400 g hakkede løg
 30 g stødt paprika
 15 g stødt spidskommen
 10 g chilipulver
 4 fed hakket hvidløg
 50 g tomatpuré
 5 dl grønsagsbouillon
 3 dl piskefløde
 2 citroner
 2 dl rapsolie
 Salt og peber

Tilbehør

400 g tørrede sorte bønner
 300 g græskarkerner
 600 g groft hvedebrød
 4 dl yoghurt 3,5%
 Citronsaft
 Sukker
 Salt og peber

Dagen før

Udblød de sorte bønner i rigeligt vand natten over.

Sådan gør du

Græskarsuppe
 Sautér græsker og løg i en gryde med olie, uden de tager farve. Tilsæt paprika, spidskommen, chilipulver, hvidløg og tomatpuré, og rist videre et par minutter.

Kom derefter grønsagsbouillon i gryden, og kog ved svag varme, til løg og græskar er helt møre - det tager ca. 30-35 minutter. Hæld fløde og citronsaft i gryden, og stavblend til en glat og cremet suppe.

Tilbehør

Hæld udblødningsvandet fra bønnerne, og kog dem i rigeligt letsaltet vand i 50-60 minutter, til de er godt møre. De skal være gennemkogte, men stadig hele. Dræn så bønnerne, og kom dem ned i suppen.

Vend græskarkernerne med lidt olie, lidt salt, og bag dem ved 150 grader i 20-25 minutter, til de er let gyldne og sprøde.

Rør yoghurt med sukker og citronsaft, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Hæld suppen i en dyb tallerken, kom yoghurt og græskarkerner på toppen, og spis det friskbagte brød ved siden.

KLIMAAANPRISNING

1,6 KG CO2 PR. PERSON
 6,88 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN



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 med dejlig fylde og umami.

Flækotto

med grillet grønkålspesto

20 personer

Ingredienser

Flækotto

240 g hakkede løg
4 fed hakket hvidløg
700 g græskar i små tern
1 dl æbleeddike
1400 g tørrede flækærter
4 L grøntsagsbouillon
450 g revet parmesan
1 dl olivenolie
2 citroner
Salt og peber

Grillet grønkålspesto

400 g grønkål
3 dl olie
1 fed hvidløg
Citronsaft og -skal
Salt og peber

Sådan gør du

Flækotto

Steg løgene, hvidløg og græskar i olie 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.

KLIMAAANPRISNING

2,39 KG CO2 PR. PERSON
6,11 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK



En krydret og fyldig efterårsret med fisk. Karryen går godt til det sødmefulde græskar og den milde hvide fisk. Sauce er her jævnet med hvide bønner som en smart måde at indarbejde flere bælgfrugter.

Bagt kulmule

med bagt butternut squash, mild karry-æblesauce og ris

20 personer

Ingredienser

Bagt kulmule
1300 g kulmulefileter
2 hele halverede hvidløg
0,5 dl olivenolie
Salt

Bagt butternut squash
1000 g butternut squash i ringe
0,5 dl olivenolie
Salt og peber

Mild karry-æblesauce
300 g finthakkede løg
300 g æbler i tern
40 g smør
100 g friskrevet ingefær
20 g stødt karry
150 g tørrede hvide bønner
2 L grønsagsbouillon
3 dl fløde el. kokosmælk
Æbleeddike
Salt og peber

Ris
800 g ris
Salt

Dagen før

Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over

Sådan gør du

Bagt kulmule
Tjek fileterne for ben, skær dem i passende portionsstykker, og læg dem i et ovnfast fad. Kom hvidløget i fadet til fisken. Dryp lidt olie over fiskestykkerne, og krydr med lidt salt. Lad fisken trække ca. 30 minutter i køleskabet. Bag kulmulen ved 170 grader i ca. 7-8 minutter, til den er fast og mat hvid – pas på med at give den for meget.

Bagt butternut squash
Fordel ringene af butternut squash i et ovnfast fad med olie, salt og peber. Bag ved 200 grader i ca. 15-25 minutter, til det er mørt, men stadig har lidt bid.

Mild karry-æblesauce
Kog de hvide bønner i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er møre. Dræn, og sæt til side.

Smelt smørret i en passende gryde, tilsæt løg, ingefær og æble, og lad det stege ved mellem varme i et par minutter. Tilsæt karrypulveret, rør godt rundt, og lad det riste i et par minutter. Tilsæt bønnerne, rør godt rundt, og lad det stege et minuts tid mere. Tilsæt bouillon lidt ad gangen, pisk godt, så du slipper for klumper. Lad sauce koge i 10-15 minutter, tilsæt fløden, og lad det koge i yderligere 5 minutter.

Blend sauce med en stavblender eller i en høj blender, til den er helt glat. Kør den evt. igennem en sigte. Kog sovsen op igen, og smag til med salt, peber og æbleeddike.

Ris
Kog risene efter anvisning på posen.

Ved servering

Servér den bagte fisk med karrysovs, græskar og ris.

KLIMAAANPRISNING
0,56 KG CO2 PR. PERSON
8,74 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER
MÆLK



Græskarpuré er dejligt som tilbehør til salte retter og som spread på pålægsdage.

Græskarpuré

20 personer

Ingredienser

Græskarpuré
 200 g tørrede hvide bønner
 500 g hokkaidogræskar i både
 1,5 dl olie
 2 spsk citronsaft
 1 fed presset hvidløg
 1 dl yoghurt
 5 g gurkemeje
 50 g dijonsennep
 Salt og peber

Sådan gør du - dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over

Græskarpuré

Kog de hvide bønner i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er møre. Dræn og sæt til side.

Bag græskaren ved 225 grader i 20-25 minutter, til de er gyldne og møre. Afkøl dem let, og blend dem til en glat puré med bønner, planteolie, citronsaft, hvidløg, yoghurt, gurkemeje og dijonsennep. Smag til med salt og peber.

KLIMAAANPRISNING

0,46 KG CO2 PR. PERSON
 8,73 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK



Et saftigt madbrød er et fantastisk tilbehør og kan varieres på mange måder. Det er en god løsning til at få brugt de sidste rester i grøntsagsskuffen.

Madbrød

med græskar, grønkål og valnødder

20 personer

Ingredienser

400 g koldt vand
 10 g gær
 10 g salt
 400 g hvedemel
 100 g fuldkornslølandshvedemel
 200 g græskar i tynde strimler
 100 g grønkål i grove stykker
 100 g valnødder
 0,5 dl olivenolie

Sådan gør du

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen, og ælt i 10 minutter på røremaskine, indtil dejen slipper siderne. Læg dejen i en bøtte, og hæv 2-3 timer på køkkenbordet eller 12 - 24 timer på køl.

Vend dejen ud i en olieret bradepande eller gastrobakke med bagepapir. Tryk dejen flad med olierede hænder.

Prik det valgte fyld ned i dejen, og fordel olivenolien over dejen. Bag brødet i en opvarmet ovn ved 200 grader til det bliver gyldent og er gennembagt.

Tip

Dejen kan varieres ved at skifte ølandshvedemelet ud med en anden type fuldkornsmel som f.eks. rug, spelt, emmer, graham, mm.

KLIMAAANPRISNING

0,25 KG CO2 PR. PERSON
 3,59 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN / NØDDER



TIP

KOG ÆBLEKOMPOT AF MELEDE ÆBLER

Har du æbler i overskud, som er blevet melede, så kog en æblekompot af æblerne. Opbevar den i skoldede glas, så holder det længere. Du kan bruge æblekompotten som mellemmåltid sammen med vaniljeyoghurt og lidt mynte eller lave en gammeldags æblekage af det. Kompotten kan også bruges som marmelade.

Æbler

Æblet er nok den frugt som danske børn spiser flest af. Alle har et forhold til æbler – og de har også en stor plads i den danske have- og køkkenhistorie.

Æblets historie rækker flere tusinder af år tilbage. Man har fundet æblekerner i grave helt tilbage fra både sten- og bronzealderen. Dengang var det vildæbler, man spiste, da man endnu ikke var begyndt at kultivere æbletræer. Egentlig æble dyrkning på vores breddegrader kender man først fra middelalderen, hvor munke begyndte at dyrke æblesorterne rundt omkring på de danske klostre. Og faktisk skal vi helt frem til omkring midten af 1800-tallet, før den nok mest kendte ret med æbler – æblekagen med flødeskum og rasp – blev opfundet. Det var her, hvor komfuret med bageovn blev en del af de fleste danske køkkener.

I dag dyrkes æbler flittigt i de danske haver, hvor nogle af mest populære sorter er Discovery, Rød Ingrid Marie, Rød Gråsten og Guldborg. Nogle sorter er mere velegnede til desserter og bagværk – fx Rød Gråsten og Discovery – mens andre er bedre i salater, fx Guldborg.

De særlige danske æbler

Der er en helt særlig grund til, at vi i Danmark er kendt for nogle af klodens bedste æbler. Det danske klima giver nemlig i træernes vækstperiode masser af lys. Æblerne vokser samtidig i et køligt klima, tæt på deres nordlige dyrkningsgrænse, hvor der er stor forskel på dag- og nattemperaturerne. Derfor udvikler danske æbler en større aromatisk intensitet og syrlighed end æbler, der vokser mere sydligt.

I gamle dage var æbler en sæsonfrugt, som man spiste fra sensommeren og ind i vinteren, indtil forrådet var brugt eller æblerne ikke kunne holde sig længere. I den moderne verden fås æbler året rundt. Der er dog kæmpe smagsforskel!

UNDERSØG

Hvorfor flyder æbler, når pærer synker?

Fyld en stor skål med vand og put æbler og pærer i. Skålen skal være så stor, at frugterne kan ligge frit i vandet. Bemærk at æblerne flyder i vandet, og pærerne synker til bunds.

Hvorfor er det sådan?

Den simple forklaring er, at æbler indeholder mere luft end pærer, hvilket gør dem lettere. Derfor flyder de. Prøv at undersøge forskellige frugters og grøntsagers flyde- eller synkeevne – så får I dem vasket grundigt ved samme lejlighed.

Fire danske æblesorter, der er værd at kende

Discovery

Discovery er et af de tidlige danske æbler, som kan høstes allerede i august. Det er et fast, sødt og aromatisk æble, som egner sig godt som spiseæble, men også til desserter og salater. Æblet er rødt med orange nuancer og kan have enten hvidt eller let rosa frugtkød.

Guldborg

Guldborg er et af de tidlige æbler efter Discovery og høstes gerne i starten af september. Æblet er gulligt med markante røde striber på solsiden. Det er et velmagende og saftigt spiseæble, som har en dejlig sødsyrlig balance.

Rød Gråsten

Rød Gråsten er blot ét af mange Gråsten-typer, som alle er kendt for deres høje kvalitet. Æblet høstes bedst i september. Gråsten er et enormt velmagende og saftigt æble, hvorfor det egner sig særligt godt til most. Æblet har en dejlig syrebalance med en markant sødme og en næsten krydret aroma. Rød Gråsten er rød-orange med et karakteristisk stribet udseende og har et hvidt frugtkød.

Rød Ingrid Marie

Rød Ingrid Marie kendes ofte ved den dyb mørkerøde farve, æblet har og sin let flade form. Kødet er hvidgult og kan have en svag grønlig nuance. Rød Ingrid Marie smager fantastisk med sin meget karakteristisk aroma og lette sødsyrlige toner og er bedst at høste i oktober. Frugtkødet kan tendere til at blive melet, hvis æblet er godt modent, så her er det oplagt at koge en god kompot, hvis æblerne har ligget for længe.

Forskellige æbler, forskellig brug

Vi kender alle følelsen af at bide ned i et rigtig melet æble. Håbet var at møde et fast frugtkød, som eksploderede med sød-syrlig æblesaft, men i stedet var æblet blødt og strukturløst. Skuffelsen er enorm. Vi er hurtige til at dømme de meledæ æbler ude, men de er faktisk gode at bruge - hvis blot man bruger dem rigtigt.

De melde æbler er gode at koge til æblegrød, kompot eller som et sødt element i sammenkogte retter, hvor man ikke ønsker strukturen af æble.

Omvendt er de sprøde æbler gode i salater, revet til råkost eller i både som del af et mellemmåltid.

Meledæ æbler

Cox Orange
Cox Holsteiner
Belle de Boskoop

Faste og sprøde æbler

Discovery
Guldborg
Rød Gråsten

Æblets dag!

Den 21. oktober er det Æblets dag, og det er derfor oplagt at bruge dagen i æblets tegn. Prøv at få fat i nogle forskellige æblesorter, og lad børnene se, røre og smage på de forskellige typer. Eller I kan presse most af æbler, hvis I har muligheder for det.



Auberginerne får en næsten kødagtig fylde og konsistens i denne daal, der kan spises som et måltid i sig selv med naanbrød til, som i denne udgave. Du kan også vælge at servere ris til.

Auberginedaal

med spinat og æbleraita

20 personer

Ingredienser

Auberginedaal

1500 g auberginer i grove tern
0,5 dl olivenolie
400 g finthakkede løg
2 fed hakket hvidløg
450 g tørrede røde linser
1,8 L vand
600 g flåede tomater
4 dl kokosmælk
5 g stødt nelliker
5 g stødt kardemomme
3 g chilipulver
3 g stødt kanel
150 g babyspinat
2 citroner
Salt og peber

Naanbrød

330 g hvedemel
4 g bagepulver
2 dl letmælk
1 lille æg
10 g salt
2 spsk rapsolie
200 g vand

Æbleraita

150 g yoghurt 10%
300 g æbler i tern
20 g friskhakket mynte

Sådan gør du

Auberginedaal

Rist auberginerne i olie i en gryde, til de får farve, og tag dem op af gryden. Kom lidt mere olie i gryden sammen med løg og hvidløg, og rist dem ved lav varme, til løgene er klare og møre, uden at de brænder på. Det må gerne tage op til 10 minutter. Kom nu linser, vand, tomater, kokosmælk, og alle krydderierne i gryden, og krydr med lidt salt. Justér krydderimængden efter behov og tilsma-ning. Lad det nu simrekoge i 20 minutter, og kom så auberginerne tilbage i gryden. Kog videre i ca. 10 minutter, til linserne koger ud og jævner grøden. Vend spinaten i lige inden servering, og smag til med salt, peber og citronsaft.

Naanbrød

Ælt alle ingredienserne sammen til en glat dej. Det tager ca. 5 minutter på en røremaskine ved middel hastighed. Dæk dejen til, og lad den hvile i ca. 20 minutter på køkkenbordet. Del dejen i mindre stykker à ca. 50 g. pr stk., og form dem til små boller. Dæk dem til, og lad dem hvile igen i ca. 25 minutter på køkkenbordet. Tryk bollerne helt flade med hænderne - de skal være under 1 mm tykke. Læg dem på bagepapir på køkkenbordet. Varm nu en ovn op til 250 grader med bagepladerne i ovnen. Når ovnen er helt varm, tages en bageplade ud, og bagepapiret med brødene trækkes over på bagepladen, som sættes tilbage i ovnen. Lad brødene bage i 4-5 minutter, til de er sprøde udenpå og bløde indeni. Hvis du har en pizzasten, kan brødene også bages på denne.

Æbleraita

Bland alle ingredienserne, og gem til anretning.

Ved servering

Servér daalen i skåle med raita og naanbrød til.

KLIMAANPRISNING

0,9 KG CO₂ PR. PERSON
2,6 KG CO₂ PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN / MÆLK / ÆG



Laks er en af de mest populære spisefisk i Danmark, og her får du en lækker opskrift, hvor laksen serveres i en mayonnaisedressing med kartofler, syrlige æbler, salte kapers og estragon.

Laksesalat

med kartoffel, æble, kapers og estragon

20 personer

Ingredienser

Bagt laks

270 g fersk laks i fileter
270 g kartofler
120 g æbler i tern
1 spsk hakkede kapers
1 spsk snittet estragon
Salt

Hjemmerørt mayonnaise

70 g æggeblommer
8 dl smagsneutral olie
1 spsk sukker
40 g æbleeddike
1 spsk dijonsennep
Salt og peber

Dressing

100 g mayonnaise
150 g yoghurt 1,5%
1 spsk dijonsennep
1 fed revet hvidløg
Citronsaft og -skal
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Dagen før

Drys laksen med salt på begge sider, og læg på køl.

Sådan gør du

Bagt laks

Bag fisken ved 120 grader i 20-40 minutter, indtil den skiller let i flager, når man brækker i den. Tilberedningstiden er afhængig af laksens tykkelse, så hold øje med den undervejs. Afkøl den bagte laks, og pluk den i små stykker.

Kog kartoflerne møre, afkøl dem, og skær dem i små tern.

Vend den plukkede laks, kartoflerne og de øvrige ingredienser med dressingen inden servering.

Hjemmerørt mayonnaise

Pisk æggeblommer i en passende størrelse skål og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æbleeddike og dijonsennep.

Dressing

Rør en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep, hvidløg, fintrevet citronskal og citronsaft. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Vend dressingen med fisk, kartoffel, æble, kapers og estragon. Læg lakesalaten på rugbrød. Pynt evt. med estragon og citronskal.

KLIMAAANPRISNING

0,8 KG CO2 PR. PERSON
8,1 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN / MÆLK / ÆG



Den cremede chiagrød ledsages her af en flot rød smoothie og kan serveres som en bowl. Grøden giver mæthed, og smoothien tilføjer saft, friskhed og sødme fra de friske frugter. Variér gerne opskriften og brug de grøntsager og frugter der er i sæson.

Chiagrød og smoothie

med æbler, rødbeder og spelt

20 personer

Ingredienser

Chiagrød
120 g chiafrø
500 g finvalsedede havregryn
1600 g havremælk
5 g kardemomme
35 g sukker
Salt

Smoothie med æbler, rødbeder og spelt
200 g revne rødbeder
200 g revne æbler
1 citron
200 g speltflager
5 dl vand
300 g græsk yoghurt 10%
200 g bananer
0,5 dl rapsolie
1 L æblemost
30 g honning el. agavesirup

Dagen før

Sæt chiagrøden i blød dagen før

Sådan gør du

Chiagrød
Rør alle ingredienser sammen, smag til med sukker og salt, og lad det trække i køleskabet med låg til næste dag.

Smoothie med æbler, rødbeder og spelt

Blend rødbede, æble, citronsaft og speltflager med vand til en glat puré på en blender eller foodprocessor. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis massen er for fast. Blend derefter pureén med yoghurt, banan og olie. Til sidst tilsæt så æblemost, så konsistensen bliver cremet, og smag smoothien til med honning eller agavesirup.

Ved servering

Rør i chiagrøden inden servering, så konsistensen er mindre fast, men cremet. Anret en god skefuld af grøden i en skål, og hæld smoothien ved - ca. 1 dl pr. barn. Alternativt kan du servere chiagrøden i bunden af et glas, og hælde smoothien over.

KLIMAANPRISNING

0,58 KG CO2 PR. PERSON
2,35 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN / MÆLK



Æblegrød med vaniljeyoghurt

20 personer

Ingredienser

Æblegrød

2 vaniljestænger
2400 g æbler
2-3 dl vand
60 g sukker
Citronskal

Vaniljeyoghurt

1 L græsk yoghurt 2%
60 g flormelis
4 g citronverbena
10 g vaniljesukker

Sådan gør du

Æblegrød

Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Skær æblerne i kvarter, befri dem for kernehuse, og skær æblerne i grove tern. Kom æblerne i en gryde med vand, rørsukker, vaniljekorn og citronskal og den tomme vaniljestang. Kog æblerne ved svag varme under låg i 10-15 minutter, til de er møre. Hvis æbleskrællen er meget tyk, kan du blende grøden let med en stavblender. Smag evt. grøden til med ekstra sukker, og lad den køle af.

Vaniljeyoghurt

Rør yoghurten med flormelis, finthakket citronverbena og vanillesukker. Lad cremen trække i 20 minutter i køleskabet, inden du serverer den til æblegrøden.

Ved servering

Servér æblegrøden med vaniljeyoghurten på toppen, og pynt evt. med lidt citronverbena.

KLIMAANPRISNING

0,64 KG CO2 PR. PERSON
1,98 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK

En syrligsød frugtgrød med en aromatisk yoghurt som topping – vanilje og æbler er bare et godt par. Sørg for at bruge en æblesort, der kan koge ud, f.eks. belle de boskoop, ingrid marie eller discovery.



Stegte sild behøver ikke kun at høre hjemme på julebordet – eller på rugbrød for den sags skyld. Det er en overraskende god børnefavorit, som her får selskab af kartofler og en dejlig mild sennepssovs.

Stegte sild

med æbler, mild sennepssovs og kogte kartofler

20 personer

Ingredienser

Stegte sild med æbler

1300 g sild i fileter
500 g æbler i tynde skiver
100 g rugmel
100 g dijonsennep
10 g hakket dild
Sukker
Olie
Salt og peber

Kogte kartofler

2200 g skrællede kartofler
10 g salt

Mild sennepssovs

60 g smør
60 g hvedemel
1 L letmælk
80 g grov sennep
Friskrevet muskatnød
Citronsaft
Salt og peber

Sådan gør du

Stegte sild med æbler

Klip rygfinnen af sildefileterne, og læg dem på et skærebræt med skindsiden nedad. Drys med salt, sukker og peber.

Smør sildefileterne med et tyndt lag dijonsennep, og drys med hakket dild. Læg 2-3 æbleskiver på indersiden af hver sildefilet. Fold fileterne sammen på midten, og vend dem i rugmel.

Steg sildefileterne i olien i ca. 3 minutter på hver side, til de er sprøde og gyldne. Det kan være nødvendigt at klemme lidt på de foldede fileter med en paletkniv, når de lægges på panden, så de ikke folder sig ud. Bag dem evt. færdige i ovnen ved 175 grader i ca. 4-5 minutter.

Kogte kartofler

Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-20 minutter, til du kan prikke i en med en urtekniv og den slipper. Dræn.

Mild sennepssovs

Smelt smørret over middel varme i en tykbundet kasserolle. Tilsæt melet, og pisk det ud i smørret. Rist melet igennem ved lidt lavere varme i 1 minuts tid for at fjerne den rå melsmag. Opbagningen må ikke blive mørk.

Tilsæt mælken under piskning, og lad sovsen simre sagte i et par minutter. Pisk grundigt, så sovsen ikke brænder på. Smag til med salt, peber, citronsaft og revet muskatnød. Rør sennep i sovsen lige inden servering.

Ved servering

Servér de stegte sild med kogte kartofler og sennepssovs.

KLIMAANPRISNING

2,6 KG CO2 PR. PERSON
9,58 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

MÆLK / GLUTEN



Udover at frugter og grøntsager giver en dejlig og anderledes smag i brød, boller og andet bagværk, sørger de også får at give dejen en masse fugt. På den måde får du nemmere et skønt og saftigt resultat.

Hvedeboller

med æble og fennikel

20 personer

Ingredienser

1,1 L vand
25 g gær
30 g sukker
1160 g hvedemel
240 g fuldkornshvedemel
30 g salt
120 g grovvalsedede havregryn
100 g æbler i små tern
100 g fennikel i små tern

Sådan gør du

Bland vand, gær, sukker, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt i en røremaskine.

Ælt dejen, til den har samlet sig omkring dejkrogen og slipper røreskålens sider. Tilføj æble, fennikel og havregryn og ælt det sammen ved laveste hastighed, indtil fyldet er jævnt fordelt.

Lad dejen hæve i røreskålen eller sæt dejen på køl natten over.

Opvarm ovnen til 250°. Drys et tyndt lag mel på køkkenbordet, og vend forsigtigt dejen ud på bordet. Drys et tyndt lag mel på toppen af dejen.

Hak dejen ud i passende stykker, undlad at rulle og trykke på den så mister den luften. Flyt dem til en bageplade med bagepapir.

Sæt straks bollerne i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter. De skal være gyldne på toppen.

Ved servering

Bollerne kan spises både morgen og eftermiddag. Brug dobbelt mængde gær, hvis bollerne skal bages samme dag.

KLIMAANPRISNING

0,31 KG CO2 PR. PERSON
2,31 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

GLUTEN



En oplagt middagsnack eller til fødselsdage og andre fejring. Kanel, æble og en lille mængde sukker trækker den lidt i retning af det søde univers, men er samtidig fyldt med kerner og endda glutenfri.

Glutenfri kernemuffins

med æbler og kanel

20 personer

Ingredienser

375 g glutenfri havregryn
 225 g mandelmel
 360 g solsikkekerner
 150 g græskarkerner
 240 g hørfrø
 30 g salt
 100 g sukker
 30 g stødt kanel
 300 g æbler
 1,1 L vand
 50 g loppefrøskaller,
 helst Fiberhusk
 225 g grofthakkede mandler

Sådan gør du

Bland havregryn, mandelmel, solsikkekerner, græskarkerner, hørfrø, salt, sukker og kanel i en skål. Befri æblet for kernehus, og skær det i tern på ca. 1 x 1 cm. Kom vandet i en skål for sig, og pisk loppefrøskallerne i. Efter 10 sekunder, kom de tørre ingredienser minus mandler i, og pisk videre. Skift evt. til en grydeske, når dejen bliver tung at piske.

Fordel dejen i muffinforme af silikone eller papir. Top med grofthakkede mandler. Lad de ubagte muffins hvile en times tid på køkkenbordet eller natten over i køleskabet.

Bag dine muffins ved 190°, til de har en kernetemperatur på 99°, og lad dem køle helt af på en bagerist.

Husk

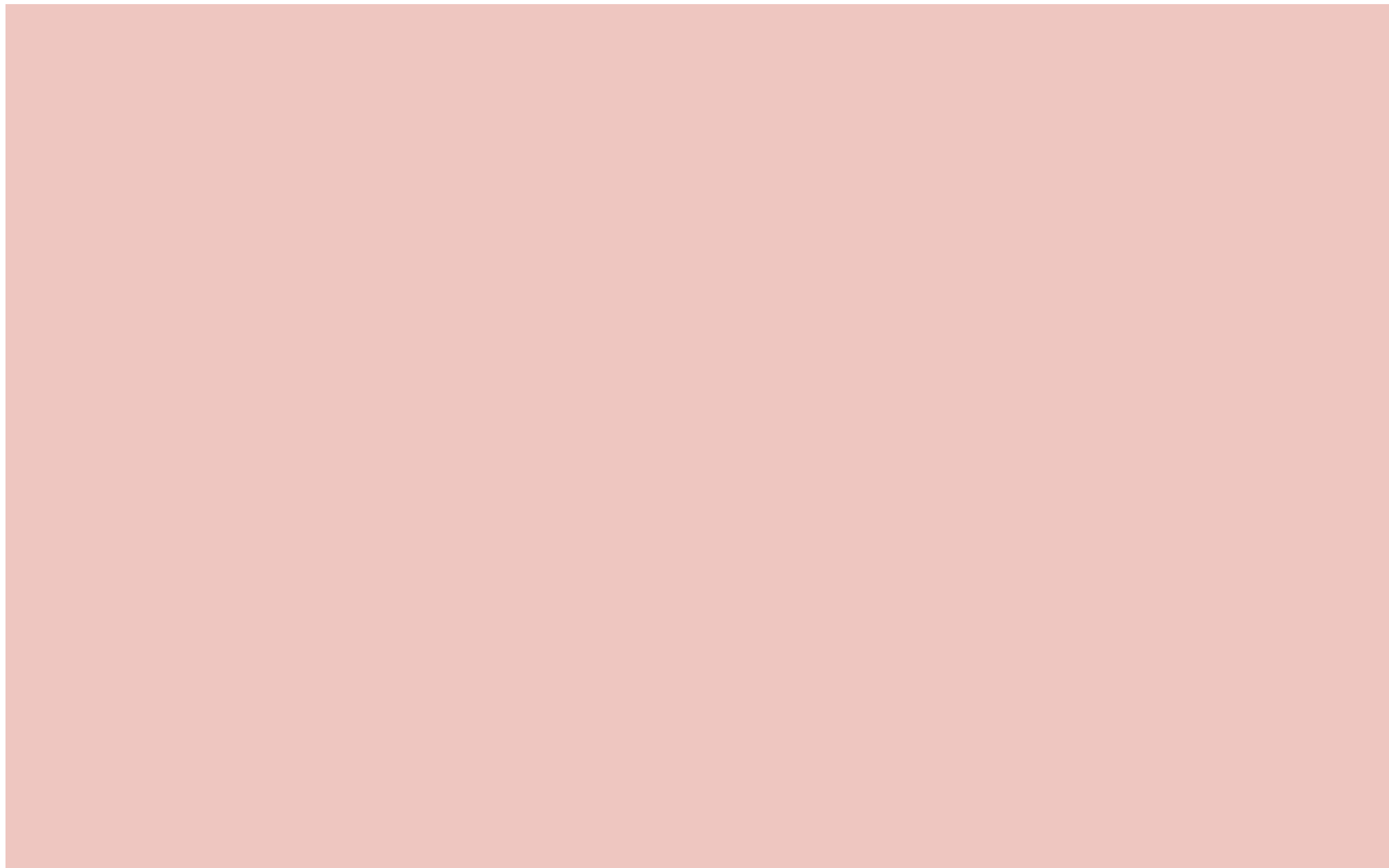
Hvis du laver disse muffins til de mindste børn, så husk at blende nødderne fint.

KLIMAANPRISNING

0,22 KG CO2 PR. PERSON
 4,4 KG CO2 PR. KG FØDEVARE

ALLEGENER

NØDDER



EFTERÅR SÆSONMAGSIN

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2022

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Projektleder, Meyers Madhus: Maria Sandager

Redaktører: Maria Sandager og Jonas Winge Leisner

Foto: Martin Kaufmann

Opskrifter og foodstyling: Kokke-teamet i Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Anne Mette Nygaard

Tryk: Dystan & Rosenberg



BørneMenuen

Opskrifter, måltider, tips og ideer til daginstitutioner med fuld produktionskøkken i Københavns Kommune.

Læs mere på bornemenuen.kk.dk



