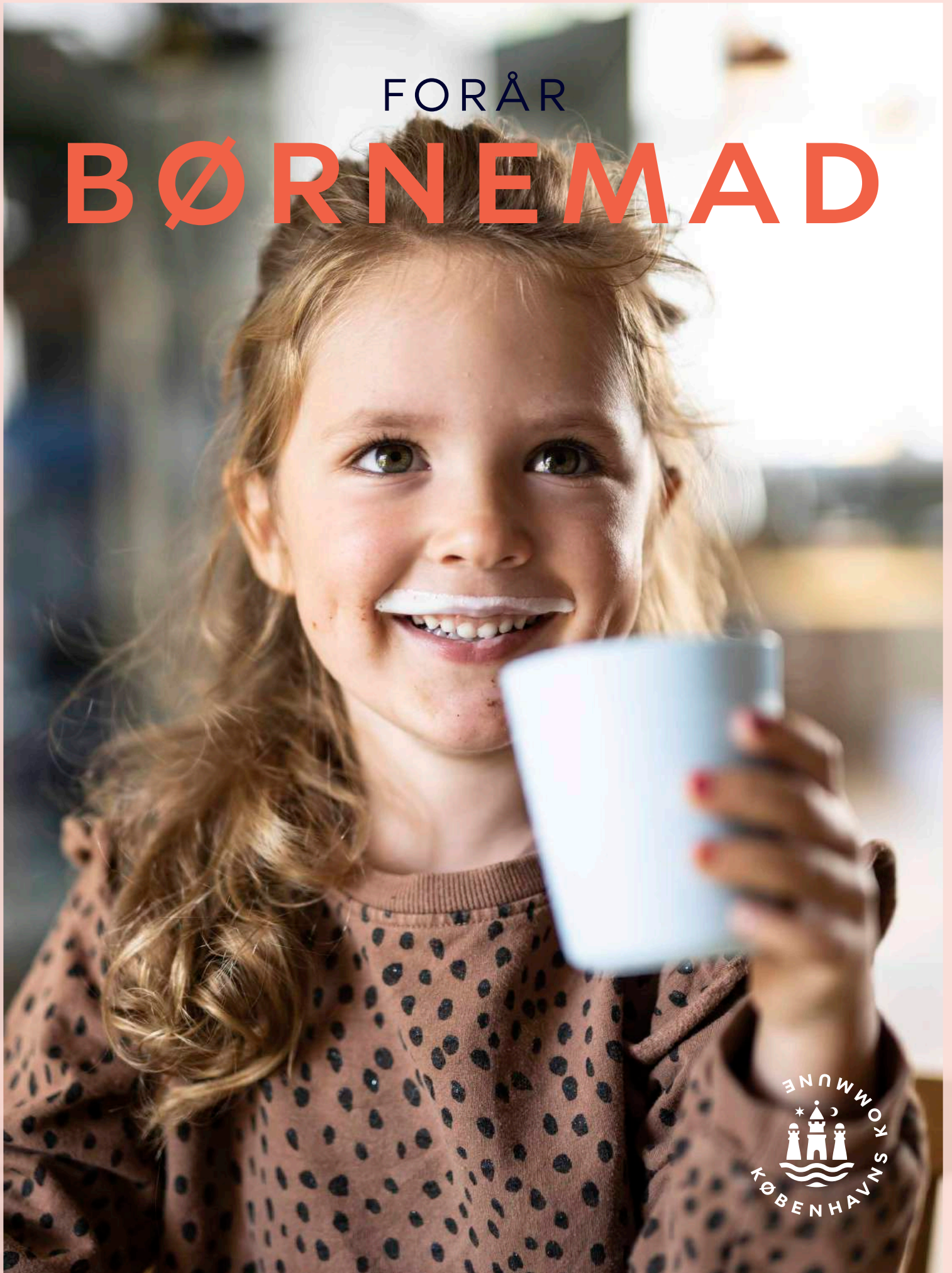
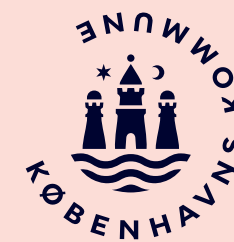


FORÅR

BØRNEMAD



FORÅR
BØRNEMAD





Indhold

- 4 Klumme
- 6 Værd at vide

Råvaretemaer

- 9 Asparges - forårets fornemmeste
- 25 Masser af krydderurter
- 37 Den blide spidskål
- 55 Spis din spinat
- 71 Alsidige ærter

Opskrifter

ASPARGES - FORÅRETS FORNEMMESTE

- 12 Asparges med sojaristede svampe og grøn pesto
- 14 Aspargessuppe med grønne asparges, persille, citron og brød
- 16 Kornotto af perlebyg med majroer, gulerødder, asparges og kørvel
- 18 Lynkogte asparges med mungbønnespread
- 20 Ramen med asparges, forårsløg, blødkogt æg, spirer og sesamfrø
- 22 Stegt rødspætte med kokos-tomatsauce, råstegte kartofler, asparges og majroer

MASSER AF KRYDDERURTER

- 28 Estragonmayonnaise med krydderurter og rugbrød
- 30 Grøn olie à la kold bearnaise
- 30 Grønkålspesto med persille
- 32 Ærtecreme med dild
- 32 Løvtikkepesto
- 34 Naan med urter

DEN BLIDE SPIDSKÅL

- 40 Marokkansk kalkungryde med salat af couscous, spidskål, spinat og feta
- 42 Grøntsagslasagne med squash, broccoli og spidskål
- 44 Okonomiyaki - japansk æggekage med lynstegt spidskål og hoisinsauce
- 46 Ovnbagt spidskål med sesamolie, ristede peanuts, grønne urter og marinerede nudler
- 48 Stegt spidskål med rød mole
- 50 Stegt tofu med asiatisk kålsalat og koriander
- 52 Æggesalat med ristet spidskål

SPIS DIN SPINAT

- 58 Bagte brødstænger med spinat og flødeost
- 60 Bygotto af perlebyg med asparges, spinat, Vesterhavsost og radiser
- 62 Curry med kartofler, flækærter, spinat og frisk ærtesalat
- 64 Kyllingeboller med nigella og cremet spinat-karry med søde kartofler, asparges og gule ris
- 66 Kyllingefrikadeller med spidskål-spinatstuvning og nye kartofler med løvtikke
- 68 Tempeh i rød karry med asparges, kartoffel, spinat, lime og bulgur

ALSIDIGE ÆRTER

- 76 Farsbrød med flækærter, grønne ærter og timian
- 78 Fiskefrikadeller med kikærter, kold dildsauce og dampede asparges
- 80 Grov ærtecreme med bacon og skalotteløg
- 82 Klassisk hummus med kikærter og sauté af svampe og persille
- 84 Pasta med squash og friske ærter, fløde og citron
- 86 Persille-falafel med tahin og agurk
- 88 Rug-hvedebrød med gule ærter, anis og nødder

Klumme

De fleste kan huske tilbage på et måltid, som har smagt helt fantastisk. Måske var måltidet smukt anrettet med klare farver og grønne krydderurter. Det kan være, du husker duften af friskbælgede ærter. Muligvis smagte måltidet bare godt, uden du tænkte nærmere over hvorfor.

Men der findes faktisk en opskrift på den gode smag. Det er godt at kende til, når du til daglig skal lave mad til mange børn.

En klassisk falafelret kan illustrere billedet på et vellykket måltid: Det seje bid fra fladbrødet, knaset fra falafelens sprødstegte skorpe, den cremede fornemmelse fra hummus og en lækende kold, syrlig yoghurt dressing. Kombineret med sprød grøn salat, skarphe d fra sursøde syltede rødløg og lidt varme fra chilidressing har man en vidunderlig sanseoplevelse.

Det billede kan overføres til andre måltider. Men det kræver, at vi er bevidste om, hvad der virker. Og fordi vi i dag står overfor en vigtig opgave at spise mere klimavenligt, må vi tænke endnu mere over, hvordan vi får smagen frem i måltidet.

Vi skal nemlig spise mindre kød og mejeriprodukter som ost og fløde og flere planter som bælgfrugter, frugter og grøntsager, nødder og frø. Det betyder, at kød og mejeri, som ellers i mange år har været centrale smagsgivere, må gentænkes.

Som gastronomisk rådgiver arbejder jeg med fem greb til den gode smag, som du også kan bruge i din daglige madlavning:

Udseendet er det første, vi møder, når vi spiser et måltid. Maden skal se frisk og klar ud. Tænk i mange og kraftige farver – her er grøntsager og krydderurter din ven. Heldigvis går vi netop nu ind i en forårssæson med mange smukke råvarer i friske farver. Tag bare spinat og spidskål, som du kan læse om i magasinet.

Dufte og aromaer guider os i den smagsmæssige retning af måltidet. Er det italiensk eller asiatisk? Basilikum eller koriander? Tænk på hvor skønt det er at dufte til revet citronskal, karry og spidskommen, ingefær, citrongræs eller friske jordbær. Lige nu spirer krydderurterne, og du kan finde tips til at bruge dem på s. 28.

Konsistensen er kækt sagt kongen af måltidet! Hvis aspargesen er dampet tilpas, har den stadig bid og sprødhed i sig. Læs en guide til hvordan på s. 10. Ligesom at ristede løg, nødder eller brødkrummer bringer dejligt knas til måltidet. Blødt, sprødt og fast er tre gode konsistenser at have i baghovedet, når du laver



mad. De skal gerne supplere hinanden. Bælgfrugter kræver en kærlig hånd, så de ikke bliver melede eller for tørre. Du kan finde tips til, hvordan du koger den perfekte ært på s. 73.

Endelig er der de fem grundsmage. Sødt, surt, salt, bittert og umami skal bombardere os sanseligt fra alle sider. Husk dem i måltidet. Især når vi bruger mindre kød i måltiderne, skal vi tænke i andre kilder til umami. Her er stegte svampe, tomater, asiatiske saucer som soya, miso og fiskesovs samt langtidsbagte rodfrugter og græskar gode muligheder. Nogle dage kan du prøve at bruge kødet som krydderi i stedet for at udelade det helt f.eks. ved at tilføje lidt kød til en linsebolognese. Det hjælper umamien på vej.

Et sidste, ekstra greb er det stærke. Den milde smerte fra peber, chili, peberrod, radiser, ingefær og den

slags stærke råvarer kan give spiseoplevelsen en ekstra dimension.

Med tanke på udseendet, dufte og aromaer, konsistens, grundsmage og måske lidt stærkt er du godt på vej til at lave mad, som kommer hele vejen rundt om velsmagen. Når det er sagt, kræver det mod og en særlig tålmodighed i køkkenet at lave nye retter igen og igen til små børn.

Men har du styr på smagsoplevelsen er der med god sandsynlighed kortere vej til, at du kan give dine børn gaven, det er at kunne værdsætte mangfoldigheden i de dejlige råvarer, som skal danne grundlag for maden i deres fremtid.

Med venlig hilsen

Tine Kardos

Kok og gastronomisk rådgiver i Meyers Madhus

Værd at vide

SPAR PÅ ELFORBRUGET

Madlavning kan være en strøm-
slugende affære. Men du kan gøre
dit for at mindske forbruget, når du
laver mad.

Her er tre tips:

1. Læg låg på gryden og reducér
omkring halvdelen af elforbruget
2. Brug varmluft og udnyt både
for- og eftervarmen. Kartoffler kan
sagtens sættes ind, før ovnen er
varm, men brød skal gerne bages
i en knaldvarm ovn. Så vælg med
omtanke.
3. Optø frostvarer i køleskab og
reducér køleskabets elforbrug

Se flere tips på:
bornemenuen.kk.dk/viden-og-tips/

Klimaaftryk på opskrifter

Alle Københavns Kommunes
madopskrifter er klimaberegnete.
Det betyder, at du kan se et
klimaaftryk på alle opskrifter på
BørneMenuen og i magasinet her.

Det fremgår ved et tal, f.eks. 8,2 kg
CO2e per kg fødevarer. Men tallet
kan være svært at afkode. Er 8,2 kg
CO2 meget eller lidt?

Det kan hjælpe at sammenligne
opskrifterne. En lammefrikassé
har et klimaaftryk på 68 kg CO2
per kg fødevarer. En vegetarisk
curry har et klimaaftryk på 4,7 kg
CO2 per kg fødevarer.

Lammeretten belaster væsentlig
mere end den vegetariske ret.
Der er fint plads til dage med
måltider, som udleder mere, hvis
du andre dage laver måltider,
som udleder mindre.

Det vigtigste er at lave varieret,
velsmagende mad, som samtidig
er klimavenlig.

Madspildsmål i Københavns Kommune

I Københavns Kommunes Mad-
og Måltidsstrategi er madspild
et vigtigt fokus som en del af
den bæredygtige omstilling.
Når vi smider mad ud, udleder
vi drivhusgasser, uden at maden
har været til gavn for nogen. Det
er synd for maden, kloden og
økonomien.

Inden 2030 skal Københavns
Kommunes offentlige køkkener og
institutioner reducere madspildet
med 50%. Og de første 15% skal
være reduceret inden 2025.

Det er en ambitiøs målsætning,
som kræver en aktiv indsats og

løbende målinger af madspildet.
I er ikke alene om opgaven, og
det er muligt at få rådgivning og
kurser fra Meyers Madhus som
hjælp til at mindske madspild.

KONTAKT

Meyers Madhus
tlf. 26 77 3116

Find kursuskataloget her
[maaltider.kk.dk/kurser-og-
inspirationsoplaeg](http://maaltider.kk.dk/kurser-og-inspirationsoplaeg)



EN HUSKEREGEL OM ASPARGESSÆSONEN

Der lever en gammel huskeregel om, at man stopper med at høste asparges, når det bliver Sankt Hans. Så fra at de første asparges titter frem i april, har du knap tre måneder til at få asparges på tallerkenen.

Asparges

- forårets fornemmeste

Asparges er nok en af de mest sæsonbetonede råvarer, vi har – og som flest mennesker kender sæsonen for. Aspargessæsonen er kort, så du skal være hurtig, hvis du vil nå at nyde dem, når de er bedst, og når de er danske (eller tæt på).

I dag kan man få asparges stort set året rundt, i hvert fald de grønne. Men uden for sæsonen kan de komme så langvejs fra som Peru og vil ofte være fløjet hertil. Rent smagsmæssigt vil de ofte kun være en skygge af sig selv, og de vil mangle sprødheden og saftigheden. Så både ud fra et klima- og et smagsperspektiv skal asparges spises i sæsonen!

Over og under jorden

Asparges vokser både over og under jorden. Det er det, der gør forskellen mellem grønne og hvide asparges – og der er altså tale om én og samme art! Den grønne asparges får sin farve fra solen. Så vil man dyrke hvide asparges, skal de skånes helt for sollys. Den nye asparges søger naturligt mod lyset og skal så løbende dækkes til med jord, når den vokser. Vækstbetingelserne under jorden gør hvide asparges grovere og tykkere og giver dem en ydre og træagtig skal, der skal skrælles af, inden de spises. Men de får også en mildere og sødere smag, som mange synes er ekstra delikat.

Den grønne farve i asparges, der har fået sollys, kommer fra stoffet klorofyl, ligesom i andre grønne planter. De grønne asparges har en lidt mere urteagtig smag end de hvide, lidt henad friske grønne ærter. Og

så kan de være så lette og delikate i konsistensen, at man kan spise dem hele og rå som en gulerod.

En værdifuld grøntsag

Asparges er en dyr grøntsag. Særligt de hvide asparges kan presse budgettet. Men det er samtidig en værdifuld råvare rent smagsmæssigt, så brug den med omtanke. Du behøver ikke at fylde hele fadet med asparges. Få friske og let dampede asparges kan f.eks. løfte tarteletfyldt markant. Måske med et par rå og snittede grønne asparges på toppen. Der skal ikke så meget til for at få maden til at smage, dufte og se ud af forår og forsommer.

Tilberedning af grønne asparges

Grønne asparges har en fin konsistens, så de kan spises rå. Tilbedereder man dem, fremstår de en smule sødere, og det kan være nemmere for børnene at spise. Kog dem i meget kort tid, så du bevarer den delikate sprødhed. 1-2 minutter er passende og gerne med både salt, lidt sukker og evt. syre fra eddike eller citronsaft i vandet. Er aspargesene meget tynde, skal de nærmere have ét minut end to – så vurder ud fra dine asparges.

Tilberedning af hvide asparges

Hvide asparges er som regel bedst efter en tur i gryden eller på grillen, så sødmen rigtig træder frem. De skal skrælles, da det er svært og ikke så dejligt at bide igennem det yderste trevlede lag: Start fra aspargeshovedet af – undgå at skrælle selve hovedet – og skræl så ned mod bunden. Det er svært at se hvor skrællen ender og aspargeskødet begynder, så bare skræl konsekvent en gang hele vejen rundt. Gem skrællerne til suppe eller bouillon. Når du har skrællet en hvid asparges grundigt, kan den også godt spises rå i tynde sprøde skiver. Kog dem i lidt længere tid end de grønne, 2-3 minutter til de er møre, og også gerne i vand med lidt salt, sukker og syre fra eddike eller citronsaft.

Knæk bunden af dine asparges

Bunden på asparges er en trevlet og til tider tør omgang, så dem ønsker man ikke at spise. I stedet for at skære bunden af dine asparges, kan du knække dem, hvor de naturligt selv knækker.

Brug bund og skræller som smags giver

Bund og skræller fra asparges er smagfulde trods deres knap så behagelige konsistens. Så kog dem gerne med, når du koger bouillon eller i dit kogevand til opbagning, når du laver stuvning til høns i asparges.

TIP: BEVAR SPRØDHEDEN MED ISVAND

Når du har kogt dine asparges, så de lige præcis stadig er sprøde, kan det være en god idé at lægge dem i isvand, så du stopper kogningen med det samme. På den måde kan du kontrollere tilberedningen bedre og sikre dig, at dine asparges forbliver sprøde. Det giver naturligvis bedst mening, hvis du serverer aspargesene kolde.

RETTER MED ASPARGES

Asparges skal behandles med respekt for at komme til sin ret. Her er nogle idéer til at bruge asparges:

- Rå eller let dampet som del af mellemmåltid
- Fyld i høns i asparges, frikassé eller risotto
- Lynstegte eller grillede over bål
- Fyld i hønsesalat eller kartoffelsalat
- Aspargessuppe
- Topping eller tilbehør til pålægsdagen
- Grønt element i pastaretter

Dåseasparges – et værdigt alternativ

Som udgangspunkt er friske råvarer at foretrække af hensyn til smag og konsistens. Og med dåseasparges får du rigtig nok ikke det sprøde element i spil, men de har ganske meget smag. Og så er de langt billigere. Bruger du dåseasparges til dit tarteletfyld, kan du med fordel supplere op med en smule friske asparges, så du får glæde af det sprøde element uden at det bliver alt for kostbart.



Svampe og asparges kan måske være nogle udfordrende elementer for børn, men pakker man dem ind i en god hjemmelavet grøn pesto, er der knap så lang vej.

Asparges

med sojaristede svampe og hjemmelavet grøn pesto

20 personer

Ingredienser

Asparges

500 g hvide eller grønne asparges

Svampe

150 g champignon i kvarte
2 spsk olie
1 spsk sojasauce
Salt og peber

Pesto

25 g spinat
20 g basilikum
25 g revet revet fast ost
50 g hasselnødder
1 fed revet hvidløg
1 spsk olie
Æbleeddike
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Asparges

Kog aspargesene til de er let møre, og kom dem direkte i koldt vand til afkøling. Flæk dem dernæst i skiver på langs.

Svampe

Rist svampene på en pande i olie i ca. 8 minutter, til de er gyldne. Tilsæt sojaen i de sidste par minutter, så den fordamper og glaserer svampene. Smag til med salt og peber.

Pesto

Blend spinat, basilikum, ost, hasselnødder, hvidløg, olie og æbleeddike til en grov pesto. Smag til med salt og peber og evt. mere æbleeddike.

Og vil du virkelig give pestoen et boost i smag, så rist hasselnødderne ved 160 grader i ca. 8 minutter, og lad dem køle af, inden du blander dem til pesto med de resterende ingredienser.

Ristningen trækker mange gode smagsnuancer frem i nødderne.

Ved servering

Servér de flækkede asparges på rugbrød med pesto og svampe, og pynt evt. med frisk basilikum.

Find evt. opskrift på brød på BørneMenuen.

KLIMAANPRISNING

4,8 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, NØDDER, GLUTEN



Aspargessuppe er en forårsklassiker, som her får frisk kant fra hakket persille og citronskal.

Aspargessuppe

med grønne asparges, persille, citron og brød

20 personer

Ingredienser

Aspargessuppe

75 g hakket persille
 2 l grøntsagsbouillon eller vand
 2,5 dl fløde 38%
 875 g grønne asparges i snitter
 350 g hvedemel
 1,75 dl neutral olie til stegning
 7,5 l sødmælk
 175 g smør til stegning
 2 l asparges i snitter fra dåse med væske
 1 spsk revet citronskal

Brød

600 g hvedebrød

Sådan gør du

Kog dåseasparges med væsken derfra sammen med grøntsagsbouillon i ca. 8-10 minutter.

Smelt smør og olie i en gryde, og tilsæt melet under omrøring til en smørbolle. Kom smørbollen i suppen sammen med mælk og fløde, og kog ved svag varme i 12-15 minutter, til smørbollen er opløst, og suppen har fået passende konsistens. Smag til med salt og peber.

Sigt suppen over i en ny gryde, og kom de snittede grønne asparges i gryden. Giv suppen et opkog, og server med en blanding af citronskal og persille.

Ved servering

Server asparæssuppen i skåle, og drys den hakkede persille og revne citronskal over. Spis med brød til.

Find evt. opskrift på brød på BørneMenuen.

KLIMAANPRISNING

8,0 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Smagen af nye asparges har en ærteagtig sødme og et dejligt sprødt knæk. De skal kun lige nøjagtig tilberedes, så der stadig er bid i. I denne opskrift er de sprøde asparges en god kontrast til den bløde risotto.

Kornotto af perlebyg

med majroer, gulerødder, asparges og kørvel

20 personer

Ingredienser

Kornotto

300 g hakkede løg
2 fed finthakket hvidløg
2 spsk olivenolie
770 groft poleret perlebyg
2,7 l grøntsagsbouillon
Skal og saft fra 2 citroner
190 g majroer i tern
290 g gulerødder i tern
480 g asparges i snitter
50 g smør
0,5 dl olie
220 g hård ost, f.eks.
Grana Padano, parmesan
eller Vesterhavsost
40 g grofthakket kørvel

Stegte kartofler

1500 g bagekartofler i friter
0,5 dl olie
Salt og peber

Sådan gør du

Kornotto

Svits løg, hvidløg og perlebyg i olie i en stor gryde. 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 majroer og gulerødder med olie, og bag dem ved 250 grader i 8-10 minutter, til de er godt gyldne. Kom aspargesene ved, og skru ovnen ned på 180 grader, og lad aspargesene stege med i et par minutter, til de er let møre, men stadig har bid. Krydr med salt og peber.

Rør smør, olie og ost i kornottoen, og dernæst de stegte grønsager. Justér konsistensen med vand eller bouillon, hvis kornottoen er blevet for tyk. Smag til med salt og peber og citronsaft.

Stegte kartofler

Vend kartoflerne i olie, salt og peber. Bag dem ved 220 grader i 30-35 minutter, til de er gyldne.

Ved servering

Servér kornottoen drysset med hakket kørvel og stegte kartofler til.

KLIMAANPRISNING

2,9 Kg. CO2 pr. Kg Fødevare

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Denne grønne servering er skøn som et anderledes mellemmåltid. Vælg selv om du vil tilberede aspargesene eller servere dem rå, som de er.

Lynkogte asparges

med mungbønnespread

20 personer

Ingredienser

Mungbønnespread

50 g grofthakket
bredbladet persille
0,75 dl vand
1 fed fintrevet hvidløg
2 spsk tahin
100 g babyspinat
125 g tørrede mungbønner
0,5 dl citronsaft
1 tsk citronskal
1 tsk stødt spidskommen
0,5 dl olivenolie
Salt og peber

Lynkogte asparges

800 g hele asparges
1 spsk citronsaft
1 spsk olivenolie
Salt

Sådan gør du

Dagen før

Du kan vælge at udbløde dine mungbønner natten over for at afkorte kogetiden, men mungbønner er en af de bønnetyper, som ikke behøver udblødning inden kogning.

Mungbønnespread

Kog mungbønnerne i rigeligt letsaltet vand i ca. 20-40 minutter, til de er møre. Blend persille og spinat sammen med olien og en smule vand, så olien bliver grøn. Kom den grønne olie i en foodprocessor med de kogte mungbønner, tahin, hvidløg, spidskommen og fintrevet citronskal. Blend massen til en glat hummus. Justér konsistensen med vand løbende, indtil du har en smørbar konsistens. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Lynkogte asparges

Blanchér aspargesene i kogende letsaltet vand i ca. 15-20 sekunder. De skal kun lige akkurat dyppes i det kogende vand, så de stadig er sprøde. Køl aspargesene ned i koldt vand, så snart de kommer op ad gryden. Dryp dem af, og vend dem i lidt citronsaft, olivenolie, og smag til med salt.

Ved servering

Servér aspargesene sammen med mungbønnespremen som mellemmåltid.

KLIMAANPRISNING

4,0 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer



Ramen er en asiatisk klar suppe med bl.a. nudler og blødkogt æg. Denne version er lavet i børnevenligt format, og serverer du det hele i små skåle, kan børnene selv være med til at sammensætte deres egen skål suppe.

Ramen

med asparges, forårsløg, blødkogt æg, spirer og sesamfrø

20 personer

Ingredienser

Ramen med asparges, forårsløg og spirer

50 g hakkede tørrede svampe
 3 l grøntsagsbouillon
 5 g kanel
 5 g knuste hele kardemommefrø
 5 g stjerneanis
 300 g grønne asparges i grove snitter
 300 g bønnespirer
 500 g grofthakkede løg
 900 g glasnudler
 0,5 dl sojasauce
 10 g sukker
 200 g snittede forårsløg
 Salt

Æg og sesamfrø

50 g grofthakket koriander
 10 stk æg
 100 g sesamfrø

Sådan gør du

Dagen før

Udblød de tørrede svampe natten over i vand.

Ramen med asparges, forårsløg og spirer

Kom grøntsagsbouillon i en gryde sammen med stjerneanis, kanel, kardemomme, løg, svampene og soya. Kog ved svag varme i 30 minutter. Smag suppen til med salt og lidt sukker.

Sigt suppen inden servering, så du frasorterer alle krydderierne, men behold svampene.

Til slut, damp så aspargesene i 15-20 sekunder, og vend dem i suppen sammen med bønnespirerne og forårsløgene.

Æg og sesamfrø

Kog æggene blødkogte. Klargør tilbehøret inden servering.

KLIMAANPRISNING

9,4 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, ÆG



Rødspætte er en delikat spisefisk. Kødet er silkeblødt og har en tilpas afbalanceret smag, som gør den perfekt at servere for børn. Her serveres den i tomatsauce med råstegte kartofler og majroer.

Stegt rødspætte

med kokos-tomatsauce, råstegte kartofler, asparges og majroer

20 personer

Ingredienser

Råstegte kartofler

3000 g bagekartofler i både
3 spsk olie til stegning
Salt

Rødspætter med kokos-tomatsauce

500 g asparges i grove stykker
300 g finthakkede løg
250 g gulerødder i skiver
250 g majroer i tern
0,5 dl citronsaft
75 g hvedemel
1200 g rødspættefileter
2 fed revet hvidløg
8 dl flåede tomater
4,5 dl kokosmælk
10 g frisk dild
Salt og peber

Sådan gør du

Råstegte kartofler

Skær kartoflerne i både og vend dem i olie og salt og rist dem i ovnen ved 200 grader i 40-50 minutter.

Rødspætter med kokos-tomatsauce

Knæk den nederste del af aspargesene, og skær hver asparges på skrå i 3-4 stykker.

Vend halvdelen af de finthakkede løg med asparges, gulerødder og majroer. Den resterende halvdel løg gemmes til saucen. Steg grøntsagerne i olie ved god varme i 5-6 minutter, så de lige får lidt farve og begynder at blive møre. Krydr med salt og peber og citronsaft, og tag dem af panden. Alternativt kan du tilberede dem i en gastrobakke ved 250 grader i 4-5 minutter, til grønsager begynder at tage farve.

Kom hvedemel i en dyb tallerken. Læg rødspættefileterne på et spækbræt, og fold den tynde halvdel ind under den tykke del, så fileten nu er ca. lige tyk over det hele. Vend fileterne i mel, så de er godt dækkede, men uden at du kommer til at folde dem ud igen. Du kan lade dem ligge i melet, til du er klar til at stege.

Varm en pande op til middel varme med et par spsk olie. Steg fiskefileterne i 2-3 minutter, til de er godt gyldne. Vær opmærksom på at de ikke overtilberedes. Tag dem af panden, og læg dem på en tallerken eller et fad.

Kom den resterende halvdel hakkede løg på panden, som du har stegt rødspættefileterne på, sammen med hvidløget og steg i et par minutter. Tilsæt tomater og kokosmælk, og lad det koge ind til en sauce ved middel varme i 8-10 minutter. Kom grofthakket dild i sovsen til sidst, og hæld den over fisken og de stegte grønsager.

KLIMAANPRISNING

4,5 Kg. CO2 pr. Kg Fødevare

ALLERGENER

GLUTEN

Masser af Krydderurter

Krydderurter kan finde en naturlig plads i næsten alle måltider – som det der giver en aromatisk, let bitter og frisk top i spiseoplevelsen. Måske er der nogle gode urter eller anderledes måder at bruge dem på, som du ikke har tænkt over.

Krydderurter er noget af det første, der kommer op af jorden i foråret. I det tidlige forår kan de hjælpe med at vride det sidste ud af vinterens grove grøntsager. Men medmindre du selv dyrker urter i en køkkenhave, så er stort set alle krydderurter noget, der fås året rundt.

Højaromatiske råvarer

Krydderurter kan tilføre en hel masse aroma til maden. Krydderurters karakteristiske 'smag' – f.eks. smagen af basilikum – er aromaer, der opfattes med næsen, og ikke med tungen som de fem grundsmage. Hvis du vil teste det, så prøv at spise f.eks. et mynteblad med fingrene for næsen, og du vil ikke kunne smage, at det er mynte. Kun urtens lette bitterhed, der opfattes på tungen, er tilbage.

Flygtige farver og dufte

Krydderurter er sarte. Ligeså kraftige som deres farver og aroma er, ligeså hurtigt forsvinder begge dele, når urterne f.eks. udsættes for varme. Derfor skal urter som regel tilsættes til sidst, og hvis de får varme, så kun have det i kort tid. En undtagelse er, når man f.eks. koger persillestilke med i en suppe eller bouillon – der må aromastofferne gerne forlade urterne og blive opsamlet af væsken.

TIP: SÆT URTERNE PÅ BORDET

I stedet for altid at hakke urterne på forhånd i køkkenet, så sæt de hele krydderurter på bordet – efter en grundig vask. På den måde er børnene selv med til at skabe måltidet og kan se, hvordan urterne ser ud i hel form.

Vask dine krydderurter grundigt

Der kan ofte være jord gemt i de små krusede dele af urterne. Så sørg for at skylle dine urter grundigt, inden du lægger dem på skærebrættet eller sætter dem på bordet.

FRYS DINE KRYDDERURTER NED OG BEVAR SMAGEN

At fryse sine krydderurter ned er en god måde at bevare aromastofferne på. Så har du for meget persille, så vask det grundigt, hak det ud og frys det ned i små portioner. Selvom urterne mister deres sprøde konsistens, hjælper nedfrysningen med at holde på aromastofferne.

Pædagogisk madaktivitet:

Sank vilde urter til fladbrød

Tag børnene med ud i naturen og gå på jagt efter vilde urter. Alt efter hvor jeres institution ligger henne, er det muligt at finde sødskærm, skvalderkål, ramsløg, brændenælder eller løgkarse. Vær altid 100% sikker på, at du kan undgå forvekslinger med ikke spiselige eller giftige urter. Der findes gode bøger og guides på nettet at støtte sig til.

Tip: Det kan være en god idé at have et par krydderurter i baghånden derhjemme, hvis I skulle være uheldige ikke at finde noget. Så kan I stadig lave fladbrødene med urter.

I skal bruge:

300 g mel
2 tsk bagepulver
½ tsk natron
1 spsk. sukker
½ spsk. salt
175 g græsk yoghurt
75 g vand
1 håndfuld hakkede vilde urter, f.eks. sødskærm, skvalderkål, ramsløg, brændenælder eller løgkarse hele blade til at dekorere toppen af brødet (hele blade til at dekorere toppen af brødet med)

Sådan gør I:

1. Kom alle ingredienserne i en røreskål
2. Kør dejen i 3 minutter ved mellem-høj hastighed
3. Drys mel på bordet og vend dejen ud på bordet. Dejen må gerne være klistret
4. Drys dejen med lidt mel
5. Varm en stor stegepande til middel-høj varme
6. Form runde fladbrød af dej og rul dem til tynde fladbrød
7. Læg evt. hele blade af vilde urter på dejen og rul dem ind i overfladen på brødet
8. Kom forsigtigt et udrullet fladbrød på panden af gangen. Steg til det har fået godt med farve på den ene side, og vend forsigtigt og steg til der er god farve på den anden side. Det tager et par minutter på hver side.

De altfavnende URTER

Der findes rigtig mange krydderurter. Vi fokuserer her på de spæde urter dild, løvstikke, persille, mynte, karse, ramsløg og basilikum, som er gode at have i råvare-repertoiret i foråret.

Løvstikke er god som suppeurt med sin karakteristiske smag af selleri, porre og persillerod. Man kan dog også godt bruge bladene rå, hvor de er bedst i fintsnittet version. Smagen er kraftig, så brug den rå løvstikke med måde.

Persille kan lidt af det samme som løvstikken, men er også god i en traditionel opbagt sovs eller i rå udgave på simreretter til de større børn. Og så må man ikke glemme den simple servering af persille vendt i kogte kartofler. Du har valget mellem kruspersille eller den mere kraftige bredbladet version.

Dild er en klassisk urt til mange fiskeretter. Her bruger man typisk bladdilden, som er den grønne plante, vi kender fra supermarkedet. Den er god i dressinger, kolde saucer og til gravad laks. Men der findes også skærmdild med sine særlige blomsterskærme med gule frø og blomster. Skærmdilden bruger man ofte som krydderi i syltede rødbeder og asier.

Mynte findes i mange forskellige arter og varierer i udseende, smag og styrke. Grøn mynte er den, vi oftest møder derhjemme, men i velassorterede grønthandlere kan man også støde på pebermynte, som smager mere af menthol. Mynte er meget udbredt i asiatiske retter og bruges i friske forårsruller, salater og er særlig god til retter med lam.

Karse går hånd i hånd med æg og har en særlig rolle i smørrebrødsuniverset. Med sin skarpe smag og næsten peberrodsstærke tendenser er karsen god til milde eller fede pålægstyper som æg og sild.

Ramsløg smager og dufter af hvidløg. Har du nogensinde været i skoven i foråret og pludselig stødt på en skarp hvidløgssduft, er du ikke i tvivl om, at du er stødt på ramsløg. De vokser vildt i løvskove og særligt ved kysten. De breder sig hurtigt, så sank dem gerne selv. Ramsløg er gode i fintsnittet version i gryderetter og fungerer også godt i kartoffelsalat eller æggekeg.

Basilikum er den mest anvendte krydderurt efter persille. Vi kender den fra italienske klassikere som grøn pesto, bolognese og pizza og udmærker sig exceptionelt godt til tomatbaserede retter. Basilikum bliver nemt bitter, hvis den bliver stegt, så brug den gerne rå.



Mayonnaise er nemt at lave selv og giver en langt bedre smagsoplevelse end købeudgaverne. Her er en grøn udgave med estragon og spinat, som smager lidt i retning af bearnaise. Du kan sagtens lave olien på andre urter f.eks. dild, basilikum eller koriander.

Estragonmayonnaise

med krydderurter

20 personer

Ingredienser

20 g frisk estragon
20 g spinat
4 dl neutral olie
5 stk æggeblommer
60 g dijonsennep
10 g salt
1 spsk hvidvinseddike

Sådan gør du

Blend estragon, spinat og den neutrale olie i en høj blender, indtil blenderen bliver let varm, og olien bliver dyb grøn.

Rør blommer, sennep, salt og eddike i foodprocessor i et par minutter, og tilsæt derefter den grønne olie lidt efter lidt i en tynd stråle, indtil konsistensen er tilpas tyk. Jo mere olie, des tykkere mayonnaise.

Du kan evt. tilsætte lidt friske, hakkede urter til den grønne mayonnaise inden servering, hvis du vil have lidt struktur i mayonnaisen.

Ved servering

Brug mayonnaisen til pålægsdagene eller hvor du normalt vil bruge en klassisk mayonnaise.

ALLERGENER
ÆG



Grøn olie kan laves i mange variationer alt efter, hvilke krydderurter du vil bruge. Dild, koriander, basilikum og estragon er nogle af dem.



Grønkålspestoen er et fint alternativ til den traditionelle basilikumpesto. Brug den som tilbehør til varme retter eller som smørrelse på pålægsdage.

Grøn olie

à la kold bearnaise

20 personer

Ingredienser

2 dl neutral olie
20 g krydderurt f.eks.
koriander, dild, basilikum
eller estragon
20 g spinat
Salt

Sådan gør du

Blend olie med din valgfrie krydderurt og spinat i en høj blender, til blenderen bliver let varm, og olien får en dyb grøn farve. Tilsæt et nip salt til slut, og opbevar i tætsluttet beholder.

Ved servering

Brug olien på gryderetter, som base for mayonnaise eller til salater som har godt af lidt smag.

Grønkålspesto

med persille

20 personer

Ingredienser

100 g hasselnødder
100 g hakket grønkål
50 g grofthakket
bredbladet persille
1 fed revet hvidløg
1,5 dl olivenolie
75 g revet parmesan
0,5 dl citronsaft
Citronskal
Vand
Salt og peber

Sådan gør du

Rist hasselnødderne gyldne i ovnen ved 170 grader i ca. 10 minutter, og lad dem køle let ned.

Blend grønkål, persille og hvidløg sammen med olivenolien til en grøn masse på en blender. Tilsæt parmesan, hasselnødder og citronskal og -saft, og blend pestoen glat og ensartet. Tilsæt vand hvis den har svært ved at blendes eller skal være tyndere. Smag til med salt og peber.

ALLERGENER
NØDDER, MÆLK



Ærtcremen her kan både laves med dild, men også med mynte eller andre friske krydderurter.



Løvtikke er en aromatisk urt, som både smager og dufter af selleri med noter af anis, citrus og peber. Løvtikkepestoen går perfekt sammen med kartofler eller lyst kød.

Ærtcreme

med dild

20 personer

Ingredienser

700 g grønne ærter
fra frost
20 g frisk dild
200 g yoghurt
1 spsk æbleddike
0,5 dl olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

Lad ærterne tø op. Kom ærter, yoghurt, olie, æbleddike, dild, salt og peber i en foodprocessor, og blend på højeste hastighed i 2-3 minutter. Smag til med æbleddike og salt.

Ved servering

Servér ærtcremen til sprøde knækbrød eller som spread til pålægsdage.

ALLERGENER
MÆLK

Løvtikkepesto

20 personer

Ingredienser

0,5 dl citronsaft
750 g grofthakket
løvtikke
10 fed hvidløg
300 g ristede
græskarkerner
100 g fast ost
1 spsk citronskal
4 dl olivenolie
Salt

Sådan gør du

Kom det hele i en blender sammen, og blend til en homogen pesto. Smag til med salt og citron.

Ved servering

Servér til kartofler, til pålæg eller retter med lyst kød.

ALLERGENER
MÆLK



Naan med urter

20 personer

Ingredienser

5 g bagepulver
1 dl vand
15 g sukker
2 g natron
400 g hvedemel
6 g salt
25 g urter f.eks ramsløg,
persille, timian
200 g græsk yoghurt 10%
Neutral olie

Sådan gør du

Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål og rør det sammen. Tilsæt vand og yoghurt og rør det sammen, indtil du har en lækker klistret dej. Kom lidt mel ud på bordet og ælt dejen en smule.

Del så dejen i lige store portioner. Rul dem tyndt ud. De vil hæve på panden og det er vigtigt de kun er ca. 2-3 mm tykke. Brødene vil blive store og brede, så brug en stor pande.

På en varm pande kom så lidt olie på og steg brødene én ad gangen, indtil de er flotte og gyldne på begge sider. Man ønsker en god varm pande, men ikke så varm at brødene brænder på, før de er færdige.

Når en bliver færdig, så pak den ind i et rent viskestykke, så den holder sig lun og lækker, imens de andre steges. Pensel brødene med lidt god olivenolie og drys med urter.

Naan er gode som tilbehør til karryretter eller som eftermiddagssnack. Grundopskriften her kan udbygges ved for eksempel at pensle med revet hvidløg, vilde urter og smeltet smør.

ALLERGENER
GLUTEN, MÆLK



Den blide Spidiskål

Spidiskålen er den mildest smagende og måske den mest alsidige af de mange kålsorter – og så har den passende nok sin sæson i året lyseste måneder. Dens muligheder i køkkenet er uanede, og måske er der nogen af dem, du ikke har tænkt over.

I den engelsktalende del af verden kaldes spidiskål undertiden for 'oxheart cabbage' – oksehjertekål – på grund af sine hjerteform og størrelse. Spidiskål har også fået en stor plads i manges hjerter, fordi den er sødmefuld, fin i teksturen og mindre svovlet end de fleste andre kåltyper.

Spidiskål kan brillere rå i salater, grillet, bagt, i stuvninger og simreretter – og mere endnu.

En taknemmelig råvare

Har du brug for en nem dag i køkkenet, er spidiskålen en god råvare at ty til. Den er sjældent særlig jordholdig og derfor nem at rense. Og så skal den ikke tilberedes længe, før den bliver mør.

Er du ude efter den helt nemme tilberedning med spidiskål, så del kålen i fire eller otte, læg den i et fad eller en gastrobakke, dryp med olie, og kværn med salt og peber. Lad det bage i 10-15 minutter ved 200 grader. Servér det gerne med en dip som har lidt knald på smagen – f.eks. en rød mojo på grillede peberfrugter.

Gør kålen blød med linsyltning

Vil du gerne servere spidiskålen rå i salat, så prøv at linsylte den først. Det er en god metode til at gøre kålen endnu mere spisevenlig for børnene.

Det kræver ikke andet end citron, en smule salt og lidt håndkraft: Snit kålen fint, og pres citronsaft over. Drys med en knivspids salt, og kram så kålen med dine hænder. Mærk hvordan kålen bliver blød og saftig. Det er syren og saltet, som mørner kålen.

Steg dig til en karamelliseret overflade

Spidiskål er fremragende efter en varm tur på panden. Allerbedst bliver kålen, hvis du får skabt en brun og karamelliseret overflade.

Sørg for at varme din pande grundigt op, og hæld så olie på. Skær din spidiskål i fire eller otte stykker gennem stokken, og læg dem på den varme pande. Det må gerne larme og sprutte lidt. Lad kålen stege i 5-7 minutter, til det har fået en flot brun farve. Lad kålen ligge og passe sig selv på panden, uden at vende

for meget rundt i det – på den måde holder du på pandens varme og opnår en mere sprød overflade.

Rød eller hvid spidskål?

Spidskål findes i rød og hvid. Smagen er stort set ens, så har dit måltid brug for lidt ekstra farve, så brug det røde spidskål. Er det omvendt rigelige farver i spil, kan det være fint med det hvide spidskål.

Appetitten begynder allerede ved øjnene, så det kan være en god idé at tænke over farverne, når du sammensætter dine måltider.

Brug også de yderste blade

Mange kasserer de yderste blade af spidskålen, men det er synd, for bladene smager dejligt og giver en

smule mere bitterhed sammenlignet med det hvide indre. De yderste blade er dog stadig langt mere milde og søde end f.eks. hvidkål.

De yderste blade er også gode til kåldolmere med deres store størrelse, som gør dem nemmere at folde om farsen. På samme måde er bladene gode at bruge som wrap, ligesom man ville bruge tortillapandekager.

Den lyse kål matcher de klimavenlige råvarer

Spidskålens milde og søde udtryk passer rigtig godt til mange klimavenlige råvarer. Kålen går godt i spænd med fisk og fjerkræ og harmonerer også godt med bælgrugter. Prøv f.eks. at lave spidskålen i ovnen med svampe, belugalinser, lidt fløde og en masse timian. Det smager himmelsk.





Her gør spidskålen underværker som sprødt element til den bløde og fyldige kalkunret.

Marokkansk kalkungryde

med salat af couscous, spidskål, spinat og feta

20 personer

Ingredienser

Gryderet med kalkun

2000 g kalkunoverlår i tern
500 g hakket løg
6 fed hvidløg
10 g chiliflager
20 g stjerneanis
30 g stødt kanel
20 g paprika
40 g stødt spidskommen
100 g saltede citroner
1 l flåede tomater
2 l hønsebouillon
Sukker
Citronsaft
3 dl olivenolie
Salt og peber

Tilbehør

625 g couscous
750 g finthakket spidskål
200 g frisk spinat
400 g smuldret fetaost
0,5 dl citronsaft
0,75 dl olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

Gryderet med kalkun

Rist kødet grundigt i olivenolie ved høj varme. Kødet skal være godt gyldent, så gør det af flere omgange. Kom begge slags løg i en stor gryde med olivenolie, og rist løgene, uden de tager farve - det tager 4-5 minutter.

Tilsæt spidskommen, paprika, stjerneanis, kanel og chiliflager, og rist et lille minut. Kom så saltet citron, flåede tomater og bouillon i gryden sammen med det ristede kalkun. Kog det ved svag varme under låg i cirka 50-60 minutter, til kødet er helt mørt.

Smag til med salt og peber, og juster med citronsaft og sukker.

Tilbehør

Damp couscous efter anvisning på posen. Sigt vandet fra, og sæt den til afkøling. Damp kort spidskål i ovnen eller i en gryde med lidt vand og salt. Vend couscousen med spinat, spidskål, citronsaft og olivenolie, og smag til med salt og peber. Drys fetaost over salaten lige inden spisetid.

Ved servering

Servér kalkunretten i passende skåle med couscoussalaten ved siden af.

KLIMAANPRISNING

13,4 Kg. CO2 pr. Kg Fødevare

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Lasagne har den fordel, at du kan putte de fleste grøntsager i og alligevel lykkes med et velsmagende måltid. Ligger du inde med en rest kål, noget spinat eller en sjat linser, så kog det med i tomatsovsen. Her er en udgave med squash, broccoli og spidskål.

Grøntsagslasagne

med squash, broccoli og spidskål

20 personer

Ingredienser

Lasagne

1200 g squash i grove tern
 900 g broccoli i buketter
 240 g snittet spidskål
 750 g hakket løg
 1 fed finthakket hvidløg
 200 g tomatpuré
 2500 g flåede tomater
 50 g timian
 900 g lasagneplader
 240 g revet mozzarella
 5 dl vand
 2 spsk olivenolie
 Æbleeddike
 Salt og peber

Bechamelsauce

75 g smør
 75 g hvedemel
 1,5 l mælk
 2 g revet muskatnød
 1 dl citronsaft
 Salt og peber

Sådan gør du

Lasagne

Vend squash og broccolien med lidt olie, salt og peber, og bag dem ved 200 grader i 10-12 minutter, til de har fået en gyldenbrun overflade. I de sidste par minutter af bagetiden, kom da det snittede spidskål ind til de andre grøntsager.

Steg løg, hvidløg og tomatpuré i en gryde med lidt olie. Tilsæt flåede tomater, timian og kog op. Kom de bagte grøntsager ned i gryden, og smag til med salt og æbleeddike.

Bechamelsauce

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt mel, mens du pisker. Rist smørbollen igennem i et par minutter, uden at det branker. Tilsæt mælken langsomt, mens du pisker. Kog saucen igennem i et par minutter, til den er tyknet. Smag til med lidt friskrevet muskatnød, citronsaft, salt og peber. Hvis du er bekymret for, om der er klumper i saucen, kan du hælde den igennem en sigte.

Samling af lasagne

Når du skal samle lasagnen, så start med at sprede et tyndt lag tomatsovs ud i et ovnfast fad eller gastrobakke. Dæk med et lag bechamel og så et lag lasagneplader. Gentag indtil du ikke har mere, og slut af med bechamelsauce og revet ost.

Bag lasagnen ved 150 grader i 35-40 minutter, til den er flot gylden på toppen. Lad lasagnen trække i 20 minutter inden servering.

Ved servering

Servér lasagnen varm i passende stykker, og pynt evt. med frisk basilikum.

KLIMAANPRISNING

4,6 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Okonomiyaki er en japansk æggekage typisk serveret med striber af hoisinsauce, mayonnaise og friske forårsløg. I den traditionelle udgave tilføjes katsuobushi - tørrede tunflager, som giver ekstra umami - men det er udeladt her for at skabe en børnevenlig version.

Okonomiyaki - japansk æggekage med lynstegt spidskål og hoisinsauce

20 personer

Ingredienser

Okonomiyaki med lynstegt spidskål

400 g hvedemel
15 g bagepulver
40 g majsstivelse
1 l grøntsagsbouillon
750 g snittet spidskål
300 g forårsløg i skiver
300 g spinat
12 stk æg
2 dl piskefløde
1 dl rapsolie
Salt og peber

Topping

400 g mayonnaise
100 g fintsnittede forårsløg
2 dl hoisinsauce
Salt og peber
Chilisauce, sesam og koriander

Sådan gør du

Okonomiyaki med lynstegt spidskål

Bland mel, majsstivelse, bagepulver sammen med grøntsagsbouillon til en glat masse.

Damp kål, spinat og forårsløg i et par minutter enten i ovn eller i en gryde. Sigt væsken fra, og vend det ned i melblandingen. Kom æggene i dejen sammen med fløden, og smag til med salt og peber.

Smør grundigt ovnfaste fade, kom æggemassen i fadene, og bag i ovnen ved 175 grader i 20-25 minutter, til æggekagen er flot gylden og fast, og temperaturen er 75 grader. Du kan også stege din okonomiyaki på pande, hvis du vil det.

Ved servering

Servér æggekagen med forårsløg og striber af mayonnaise, hoisinsauce og evt. lidt chilisauce, sesam og koriander.

KLIMAANPRISNING

9,3 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



En rigtig forårsret hvor den helt friske spidskål får lidt kant fra det asiatiske køkken.

Ovnbagt spidskål

med sesamolie, ristede peanuts, grønne urter og marinerede nudler

20 personer

Ingredienser

Ovnbagt spidskål

2000 g spidskål i både
100 g smør
0,75 dl sesamolie
0,5 dl citronsaft
40 g grofthakket
bredbladet persille
200 g hakkede peanuts
2 dl hoisinsauce
Salt

Nudler

800 g nudler
0,7 dl citronsaft
50 g sesamfrø
20 g sukker
200 g babyspinat
1 dl olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

Ovnbagt spidskål

Kom de kvarte spidskål på en bageblade, og krydr dem let med salt. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 20 minutter.

Kom smørret i en gryde, og kog smørret op til det bruser og er let brunet. Tilsæt sesamolie og citronsaft, og pensl smørblandingen over den bagte spidskål.

Klargør persille, peanuts og hoisinsauce i skåle.

Nudler

Kom nudlerne i stor skål. Bring rigeligt vand i kog, hæld det over nudlerne, og lad nudlerne trække i 12-15 minutter, til de er møre. Sig det vandet fra, og kom dem i en skål.

Vend citronsaft, sesamfrø, olivenolie, sukker og spinat i nudlerne, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér de bagte spidskål drysset med hakkede peanuts og grofthakket persille, nudelsalaten og hoisinsauce i en skål for sig.

KLIMAANPRISNING

4,9 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, NØDDER, ÆG



Mole er en traditionel mexicansk sauce, som er dyb og aromatisk - her med sine grillede noter fra peberfrugt, chili og mandler. Brug den til forskellige hele bagte grøntsager.

Stegt spidskål

med rød mole

20 personer

Ingredienser

Stegt spidskål

2600 g spidskål i både
1 spsk rapsolie

Rød mole

50 g mandler
100 g grofthakkede løg
1 fed grofthakkede hvidløg
200 g halverede
røde peberfrugter
4 g røget paprika
1 spsk citronsaft
0,5 dl olie
Salt

Sådan gør du

Stegt spidskål

Kom olie på en pande, og steg spidskålen ved høj varme på hver side, til de har fået farve, men stadig har bid. Kålen kan også steges i ovnen ved 220 grader i 7-10 minutter, til den har farve.

Rød mole

Rist mandlerne sprøde i ovnen ved 180 grader i ca. 15 minutter.

Bag hvidløg og løg ved 180 grader i ca. 15 minutter.

Grill peberfrugterne med skindsiden opad i ovnen ved 250 grader i ca. 15 minutter.

Kør mandlerne til mel i en foodprocessor, og kom de resterende ingredienser ved og kød det glat. Smag til med salt.

Ved servering

Servér de stegte spidskål med den røde mole og evt. friskbagt brød til.

KLIMAANPRISNING

1,9 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

NØDDER



Tofu har godt af en marinade, og derfor har vi leget med de asiatiske smagsgivere fra soja, lime og friske koriander. Er du bekymret for konsistenserne til de helt små børn, kan du sagtens fintsnitte grøntsagerne og dryppe med peanutbutter i stedet for peanuts. Så får du stadig den samme gode smag.

Stegt tofu

med asiatisk kålsalat og koriander

20 personer

Ingredienser

Tofu

550 g tofu
2 spsk olie

Kålsalat

100 g spidskål i tynde strimler
25 g sukkerærter i tynde strimler
25 g gulerødder i tynde strimler
1 spsk sojasauce
1 tsk fiskesauce
1 tsk limesaft
1 stk rørsukker

Drys

50 g finthakkede peanuts
10 g finthakket koriander

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Tofu

Skær tofuen i passende skiver, og steg dem gyldne i olie.

Kålsalat

Bland de snittede grøntsager sammen i en skål. Pisk soja, fiskesauce, lime og rørsukker sammen til en dressing, og vend grøntsagerne heri.

Ved servering

Læg tofuskiverne på rugbrød med kålsalaten ovenpå, og drys med peanuts og koriander.

KLIMAANPRISNING

5,6 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, NØDDER



Æggesalat er en rig og fyldig salat, som her får modspil fra den milde bitterhed i det ristede spidskål og syrligheden fra de syltede løg. Karsen fuldender smagsoplevelsen med sin karakteristiske styrke, som kan minde lidt om rucola.

Æggesalat med ristet spidskål

20 personer

Ingredienser

Fyld til æggesalat

180 g fintsnittet spidskål
1 tsk olie
8 stk æg

Syltede nye løg

120 g løg i tynde både
0,5 dl eddike
0,5 dl vand
50 g sukker

Hjemmelavet mayonnaise

2 stk æggeblommer
4 dl olie
2 g salt
2 g sukker
1 spsk æbleeddike
1 tsk dijonsennep

Dressing og topping

1 dl mayonnaise
2 dl yoghurt 1,5 %
1 tsk dijonsennep
1 g karry
1 g gurkemeje
20 g karse
Salt og peber

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Fyld til æggesalat

Steg spidskålen i lidt olie i 5-7 minutter, indtil det er gyldent, og afkøl den.

Kog æggene i 8-9 minutter, til de er hårdkogte. Afkøl dem, pil dem og skær dem i tern.

Syltede nye løg

Kog eddike, vand, sukker op i 3-5 minutter under omrøring, til sukkeret er opløst. Hæld den kogende lage over løgene, og lad dem trække i mindst en time, evt. i køleskabet. Vend rundt i dem et par gange undervejs.

Dræn løg fra lagen inden anretning.

Hjemmelavet 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.

Bemærk at denne opskrift er større, end hvad du skal bruge til æggesalaten - så gem resten i køleskab.

Dressing og topping

Bland en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep, karry og gurkemeje. Smag til med salt og peber. Klip karsen ved servering.

Ved servering

Bland dressing med æggene, og server med syltede løg og karse på rugbrød.

KLIMAANPRISNING

7,6 Kg. CO₂ pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Spis din spinat

Sammen med rosenkål og broccoli har spinat stået på mange børns hadelister. Også selvom Skipper Skræk har gjort sit for at give den et ry som magisk styrkeelixir. Men der er ikke kun god næring at hente i de sprøde, mørkegrønne blade. Der er også masser af velsmag, farve og tekstur, hvis de bare behandles med lidt omhu.

Spinat er en såkaldt bladgrøntsag. Den hører til amaranth-familien, der blandt sine spiselige arter også tæller beder og quinoa. Den fortjener sit ry som sund – spinat er særligt rig på jern og calcium, og den er derfor god at have med i en kost, hvor kød og mejeriprodukter ikke fylder så meget.

Spæde, voksne og frosne blade

Spinat kan typisk købes i tre forskellige udgaver: Babyspinaten, den fuldvoksne spinat og den frosne. De har hver deres karaktertræk, som er gode at udnytte i forskellige retter

Babyspinat er de første spæde blade fra spinaten. De er mindre end de fuldvoksne blade, finere i strukturen og er gode at bruge i salater. Babyspinaten er generelt et fint alternativ til salater, hvor du ønsker sprødheden, men ikke tyngden som kål. Babyspinat kan dog også sagtens tilberedes (ganske kort) og bruges som f.eks. fyld i omeletter.

Den mere fuldvoksne spinat er grovere og mere hårdfør og fungerer godt i varme tilberedninger, f.eks. i pastaretter og risotto, hvor spinaten vendes i til slut. På den måde kan du stadig bevare lidt af spinatens struktur. Fuldvoksen spinat har ofte en del jord mellem

blade og stængler, og skal skylles grundigt. Kassér kun de allergroveste stængler, da hele planten er spiselig.

Den frosne spinat er en af de frostvarer, som faktisk fungerer rigtig fint. Brug den frosne spinat i stuvninger og sovser, hvor spinaten ikke behøver at være sprød eller klart grøn. Frossen spinat er også god i f.eks. grøntsagslasagne.



Pædagogisk madaktivitet:

Dyrk jeres egen spinat

Spinat er en taknemmelig råvare at dyrke i det tidlige forår. Og så går der kun 6-8 uger, før man kan høste den sunde bladgrønt. Det er sjovt at følge med i den hastige udvikling fra frø til plante. Spinat er etårig, så den skal sås igen, hvis I vil have en ny sæson med hjemmedyrket spinat.

I skal bruge:

Et højbed eller en potte til udendørs brug
 Jord
 Spinatfrø
 Vand

Sådan gør I:

- Sørg for at der er god næringsrig jord i potten eller højbedet. Du kan evt. købe en frisk sæk jord, som kan fyldes i bedet/potten
- Lav små huller i jorden i rækker, og drys spinatfrøene i hullerne
- Dæk hullerne til med jord
- Vand jorden, og lav gerne et lille spinatskilt der markerer, at I har sået spinat



Spinat må gerne genopvarmes - hvis du tager dine forbehold

I mange år herskede den opfattelse, at man ikke må genopvarme spinat, da spinatens indhold af nitrat kan omdannes til nitrit, der kan være sundhedsskadeligt. Men dette er kun et problem, hvis du ikke følger almindelig god køkkenhygiejne. Hvis du blot sørger for at vaske den friske spinat grundigt for jordbakterier inden brug, og ligeledes nedkøler og genopvarmer retten korrekt, er der ingen risiko forbundet med at genopvarme spinatretten dagen efter.

Sådan skylles du

Skyl dine spinatblade grundigt i en stor skål med koldt vand, og rusk godt i det. Sørg for at komme godt omkring alle krogene af spinatbladene. Lad jorden falde til bunds, og kassér så vandet efter rensning.

Sådan nedkøler du

Når du skal nedkøle din varme ret, skal du sikre dig, at retten køler ned til fem grader indenfor tre timer. Det

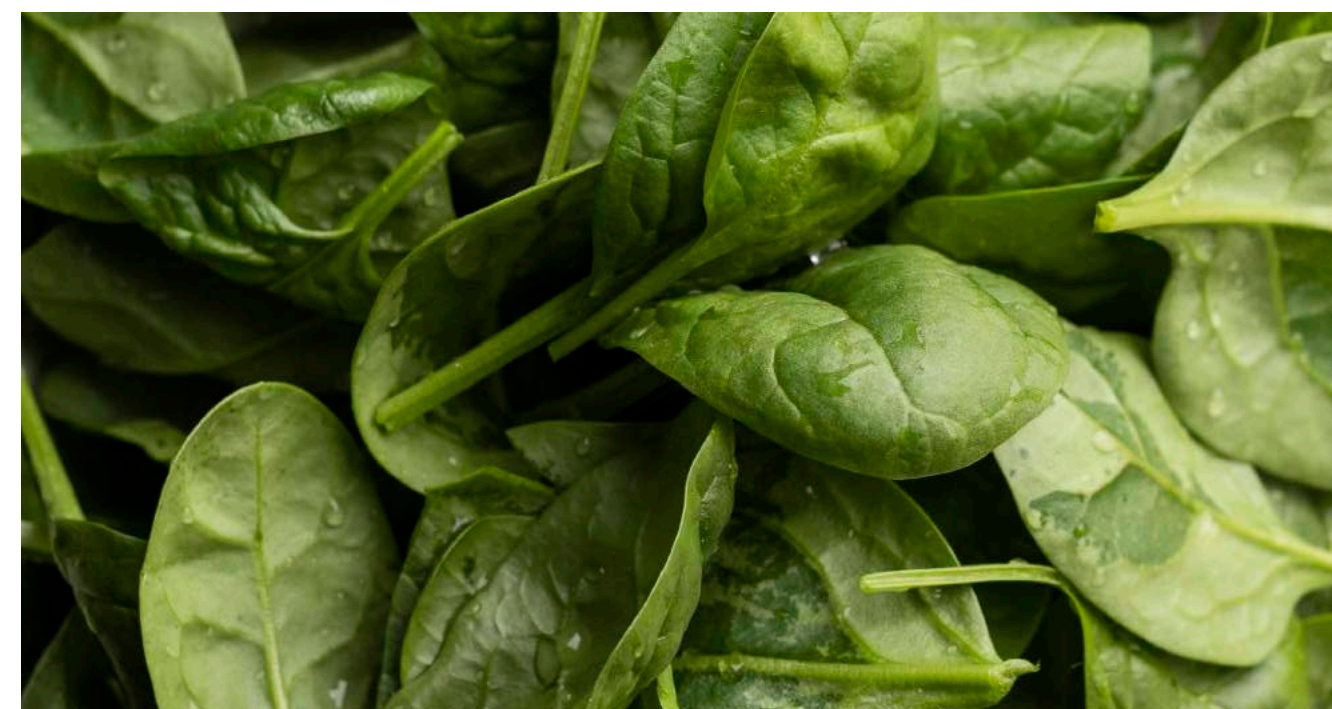
er dette, man kalder tretimersreglen. Ved at sikre en hurtig nedkøling reducerer du vækstbetingelserne for skadelige bakterier.

Sådan genopvarmer du

Når du skal genopvarme din ret, skal du sikre dig, at du får opvarmet retten til mindst 75 grader hele vejen i gennem. Rør grundigt i retten under opvarmningen og mål temperaturen. Så er du på den sikre side.

Udnyt den grønne farve i olier

Spinat indeholder - ligesom krydderurter og andre grønne planter - farvestoffet klorofyl, som giver den karakteristiske grønne farve. Det gør bladene flotte i gryderetter, pastasaucer og alverdens salater. Du kan også udnytte farven til at lave grønne olier, som pynter og smager dejligt. Olien kan bruges til mayonnaise, så du kan peppe æggemadden op med grønne nuancer.





Spinat, ost og citron er et klassisk fyld i mange køkkener og smager også helt suværent i en opskrift som denne. De hvide bønner giver en dejlig fylde og ekstra protein.

Bagte brødstænger

med spinat og flødeost

20 personer

Ingredienser

Dej til brødstænger

320 g vand
20 g gær
10 g sukker
520 g hvedemel
100 g kikærtemel
10 g salt

Fyld med hvide bønner, ost og spinat

400 g spinat
1 fed hakket hvidløg
150 g revet mozzarella
200 g flødeost
60 g tørrede hvide bønner
1 spsk citronsaft
1 tsk citronskal
0,5 dl olie
Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før

Udblød bønner i rigeligt vand natten over.

Dej til brødstænger

Opløs gæret i lunkent vand i en nøreskål og tilsæt derefter salt, sukker, hvedemel og kikærtemel. Ælt dejen grundigt i 8-10 minutter, til den er glat og elastisk. Sæt dejen til at hæve en time ved stuetemperatur, imens fyldet forberedes.

Fyld med hvide bønner, ost og spinat

Kog de hvide bønner i letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre og lad dem afkøle en smule. Kom spinat og olie i en gastrobakke og sæt den i ovnen ved 150 grader i 2 minutter, til spinaten falder sammen.

Kom bønner, hvidløg, spinat, flødeost, citronsaft og- skal i en foodprocessor og blend til massen har en jævn konsistens. Rør blandingen sammen med spinaten og smag til med salt og peber. Rul dejen ud i en kvadrat til den er til 4 cm tyk over det hele. Smør fyldet på den ene halvdel, drys med mozzarella og fold den anden halvdel henover fyldet. Skær dejen i lige store strimler, og sno hver strimmel forsigtigt et par gange, uden at fyldet falder ud. Lad de snoede dejstrimler hæve på en bageplade i 30 minutter, til de er vokset en smule i størrelsen. Bag de snoede dejstrimler ved 180 grader i 12 minutter, til de er flot gyldne.

Ved servering

Servér brødstængerne lune eller opbevar dem i en lufttæt beholder, når de er kølet helt ned.

KLIMAANPRISNING

11,0 Kg. CO2 pr. Kg Fødevare

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Vi har skiftet den italienske parmesan ud med en dansk fast ost, ligesom at risottorisene er erstattet af perlebyg. Det giver os en dejlig nordisk udgave af risotto, som her kommer i sommerversion med spinat og asparges. Du kan selv eksperimentere med andre grøntsager, når sæsonen skifter.

Bygotto af perlebyg

med asparges, spinat, fast ost og radiser

20 personer

Ingredienser

200 g hakket løg
 35 g finthakket hvidløg
 20 g timian
 0,5 dl olie
 900 g perlebyg
 3 l grøntsagsbouillon
 50 g hakket persille
 250 g revet fast ost
 2 spsk citronsaft
 1 tsk citronskal
 250 g spinat
 15 g maizena
 1000 g asparges i skiver
 2 spsk æbleeddike
 100 g halverede radiser

Sådan gør du

Steg løg og hvidløg i olie i en gryde med to tredjedele af timianen. Tilsæt perlebyg og grøntsagsbouillon, og kog til perlebyggen er mør i 30-40 minutter. Vend persille, to tredjedele af osten og saft og skal af citron i retten. Gem den sidste del af osten til topping.

Vend så spinaten i, og rør rundt. Bland maizena med vand, og justér konsistensen, så bygottoen bliver tilpas cremet og sammenhængende. Tilsæt asparges lige før servering, og smag til med æbleeddike og citron.

Steg radiserne ved hård varme på den flade side i 1-2 minutter.

Ved servering

Servér bygottoen med de stegte radiser og revet Vesterhavsoest, og riv evt. lidt mere citronskal over.

KLIMAANPRISNING

3,4 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Denne kartoffelcurry får særligt sin cremethed fra flækærterne, som gør saucen sammenhængende og fyldig. Sammen med spinat og ærtesalat får du en frisk og forårsagtig curry.

Curry

med kartofler, flækærter, spinat og frisk ærtesalat

20 personer

Ingredienser

Curry

700 g hakkede løg
 0,75 dl rapsolie
 40 g friskrevet ingefær
 35 g finthakkede hvidløg
 700 g flåede tomater
 4 g chilipulver
 1 dl citronsaft
 15 g stødt spidskommen
 7 g gurkemeje
 15 g stødt korianderfrø
 20 g karry
 1,2 dl grøntsagsbouillon
 900 g nye kartofler skåret i tern
 230 g flækærter
 350 g spinat
 350 g grønne ærter
 Salt og peber

Ærtesalat

400 g sukkerærter
 100 g ærteskud
 30 g friskhakked mynte
 0,75 dl citronsaft
 1 dl olivenolie
 25 g sukker
 Salt og peber

Rugkerner

500 g rugkerner
 Salt

Sådan gør du

Curry

Steg løgene i olie i 8-12 minutter, til de er gyldne. Tilsæt ingefær, hvidløg, flåede tomater, chilipulver, citronsaft, spidskommen, gurkemeje, korianderfrø, karry og grøntsagsbouillon. Lad det koge op, og tilsæt kartofler og flækærter. Simrekog i 30-35 minutter, til kartofler og flækærter er møre, men med bid i.

Tilsæt spinat og grønne ærter i curryen lige inden servering, varm den igennem, og smag til med salt og peber.

Ærtesalat

Blanchér sukkerærterne i ca. 10 sekunder i kogende vand. Afkøl dem i koldt vand eller isvand, og vend dem med ærteskud og mynte. Gem evt. lidt ærteskud og mynte til at pynte retten med ved servering.

Rør citronsaft, olivenolie og sukker sammen til en marinade, og vend den sammen med ærtesalaten. Smag til med salt og peber.

Rugkerner

Kog rugkernerne i letsaltet vand efter anvisningen på emballagen.

Ved servering

Servér curryen med de kogte rugkerner og ærtesalaten ved siden af. Pynt evt. med ærteskud og mynte.

KLIMAANPRISNING

4,7 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN



En klimavenlig krydret farsbolle med sorte nigellafrø og både linser og kylling. Spinaten gør karrysauce knaldgrøn, og retten bliver ekstra smuk med de gule ris til.

Kyllingeboller med nigella

og cremet spinat-karry med søde kartofler, asparges og gule ris

20 personer

Ingredienser

Kyllingefarsbolle med ingefær og koriander

1000 g hakket kylling
150 g fintrevne løg
50 g friskrevet ingefær
7 g stødt muskatnød
2 stk æg
185 g hvedemel
10 g nigellafrø
80 g finthakket koriander
3 dl fløde
25 g salt

Gule ris

800 g basmatiris
15 g gurkemeje
Salt

Spinat-karrysauce

1300 g hakkede løg
50 g massaman karrypaste
5 stk limeblade
8 g citrongræs
6 dl kyllingebouillon
3,5 dl fløde
300 g spinat
2 spsk fiskesauce
20 g maizena
3 spsk limesaft
20 g sukker
0,5 dl rapsolie
Salt

Søde kartofler og asparges

650 g søde kartofler i grove stykker
250 g asparges i grove stykker

Sådan gør du

Kyllingefarsbolle med ingefær og koriander

Rør kylling med salt på en røremaskine i et par minutter.
Tilsæt løg, ingefær, muskat, æg, fløde, hvedemel, nigellafrø og koriander. Rør fløden i til sidst.
Lad farsen hvile i 15 minutter i køleskabet.
Form til kødboller i valnødestørrelse, og bag dem i ovnen i gastrobakker ved 200 grader i 13-15 minutter, eller til de har en kerntemperatur på 75 grader.

Gule ris

Kog risene efter anvisning på posen. Tilføj gurkemeje og salt fra starten.

Spinat-karrysauce

Rist løgene klare i rapsolie ved svag varme.
Tilsæt massaman karrypaste, limeblade, citrongræs og kyllingebouillon. Kog smagen ud af krydderierne i 15-20 minutter ved svag varme.

Hæld fløden i saucen og kog yderligere i 5-6 minutter. Jævn med maizena rørt ud i vand. Tilsæt spinat, fiskesauce, og smag til med limesaft, sukker og salt.
Vend de søde kartofler i saucen inden servering.

Søde kartofler og asparges

Kom stykker af søde kartofler på smurte gastrobakker, kom dem i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter, til de er faste, men møre.
Damp asparges og kom dem i koldt vand med det samme efter tilberedning.

Ved servering

Servér kyllingefarsbollerne rullet i nigella ovenpå den cremede spinatkarry med søde kartofler. Top retten med asparges og servér gule ris til.

KLIMAANPRISNING

9,1 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, ÆG, GLUTEN



Frikadeller og stuvet spinat er en dansk klassiker, som her kommer i mere klimavenlige klæder. Spar endelig ikke på hverken muskat eller citronskal i stuvningen - begge dele giver et skønt aromatisk udtryk.

Kyllingefrikadeller

med spidskål-spinatstuvning og nye kartofler med løvstikke

20 personer

Ingredienser

Kyllingefrikadeller

1000 g hakket kylling
25 g salt
3 stk æg
175 g revne løg
10 g finthakket hvidløg
10 g timian
2,5 dl mælk
4 g peber
200 g hvedemel

Nye kartofler med løvstikke

2000 g nye kartofler
100 g grofthakket løvstikke

Spidskål-spinatstuvning

1500 g groftsnet spidskål
250 g skyllet spinat
75 g smør
0,75 dl rapsolie
75 g hvedemel
1 l letmælk
5 g revet muskatnød
15 g citronskal
Salt og peber

Sådan gør du

Kyllingefrikadeller

Rør kylling med salt i et par minutter på en røremaskine. Tilsæt æg, løg, hvidløg, timian, mælk, sort peber og hvedemel. Rør det hele grundigt sammen. Form farsen til frikadeller, og steg dem ved middel varme i olie i 3-4 minutter på hver side. De skal være godt gyldne, og have en kerntemperatur på 75 grader.

Nye kartofler med løvstikke

Kog kartoflerne sammen med stilkene fra løvstikken i rigeligt letsaltet vand, under låg i ca. 12 minutter, og lad dem trække i kogevandet i 12 minutter. Sigt vandet fra, og drys kartoflerne med løvstikke.

Spidskål-spinatstuvning

Damp spidskålen i 6-7 minutter til den er faldet sammen, og damp ligeledes spinat i 2-3 minutter. Kom begge dele over i en sigte, så de kan dryppe af.

Smelt smør og rapsolie i en gryde, tilsæt hvedemel og lav en smørbolle. Hæld mælken i gryden sammen med revet muskat og citronskal. Kog op ved svag varme under omrøring. Blend mælken, så alle klumper koger ud. Simrekog i 5-6 minutter, og kom spidskål og spinat ned i mælken og rør grundigt rundt. Smag til med salt og peber.

KLIMAANPRISNING

6,6 Kg. CO2 pr. Kg Fødevare

ALLERGENER

MÆLK, ÆG, GLUTEN



Tempeh stammer fra Indonesien og består oprindeligt af hele soyabønner, som er gæret naturligt. Tempeh kan ses som en pendant til tofu med sin milde smag og egner sig godt sammen med varme krydderier som i denne curry.

Tempeh i rød karry

med asparges, kartoffel, spinat, lime og bulgur

20 personer

Ingredienser

Rød karry

1750 g små halverede kartofler
 350 g hakkede løg
 6 fed hvidløg
 60 g rød karrypasta
 6 g korianderfrø
 50 g ingefær
 7 g kaffir limeblade
 7 g honning
 1 dl limesaft
 1 spsk limeskal
 4,5 dl grøntsagsbouillon
 7 dl kokosmælk
 550 g tempeh i tern
 3 spsk olie
 550 g asparges i snitter
 400 g frisk spinat
 100 g frisk koriander
 50 g snittede forårsløg
 0,5 dl sojasauce
 Salt

Bulgur

700 g bulgur

Sådan gør du

Rød karry

Kog kartoflerne i rigeligt saltet vand i 10-12 minutter. Sluk så for varmen, og lad dem stå i vandet i 10-12 minutter, til de er møre.

Steg løg og hvidløg i olie i en bredbundet gryde, uden det tager farve. Kom karrypasta, korianderfrø, ingefær, kaffir limeblade, honning og saft og skal fra lime på, og lad det stege med et minut eller to. Hæld bouillon og kokosmælk på. Lad retten simre i ca. 15 minutter, til den er kogt lidt sammen.

Steg tempeh gyldent på en pande i olie og salt i 3-4 minutter på hver side. Tilsæt den stegte tempeh og de kogte kartofler til gryden med karrysauce.

Vend til sidst asparges og spinat i, og top med frisk koriander og forårsløg. Smag til med soyasauce.

Bulgur

Bring vand og salt i kog, og kom herefter bulgur i gryden. Skru ned, og lad det simre i 10-15 minutter. Sluk og lad det trække i 10 minutter under låg, til bulguren er mør.

Ved servering

Kom retten i en skål med koriander på toppen. Servér med bulgur til.

KLIMAANPRISNING

2,3 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN

Alsidedige ærter

Når du hører 'ært', så tænker du garanteret på de små grønne. Men der findes mange andre slags, der kan bruges på vidt forskellige måder i køkkenet. I de senere år har nogle næsten glemte sorter fundet vej tilbage på danske marker.

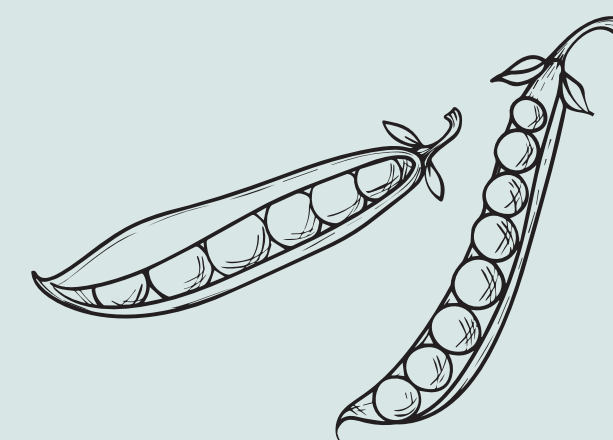
Ærter har længe været en del af den danske madkultur. Siden bronzealderen har tørrede ærter været basiskost i Danmark. Det var dog først i 1600-tallet, at dyrkningen af ærter blev meget udbredt. Det var primært sorten gråært fra Lolland, der blev dyrket i store mængder og eksporteret til de store danske byer og til udlandet. I midten af 1800-tallet nåede Danmark sit højdepunkt i eksporten af ærter. Dengang var ærter hverdagskost, og mange spiste ærter hver eneste dag – ofte som en tynd suppe med hvad man havde af flæsk og grøntsager. Med tiden overtog kartofflen som ryggraden i den danske hverdagskost, i takt med at kød- og mejeriproduktionen tog over. Det var med til at fortrænge ærterne fra markerne, der i stedet blev sået med kløver til det stigende antal husdyr. Og så gik ærterne i glemmebogen.

Genopstandelsen af de danske ærter

I dag har bælgfrugterne fået en vigtig plads i kostrådene og pejlemærkerne for dansk institutionskost, da de er gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Vi har derfor gode grunde til at bruge mange forskellige bælgfrugter for at få variation i maden – og her tilbyder de gamle danske ærter sig som en spændende mulighed. I dag kan vi f.eks. få danske Ingridærter, såkaldte 'lollandske rosiner' (der også er en ært) og Brunært fra Naskov i dagligvarehandlen.

VIDSTE DU...

At de tørrede gule ærter er den modne version af grønne ærter, som vi kender dem fra bælggen? I gamle dage havde vi en langt større tradition for at spise ærterne gule end grønne, fordi de var mere energiholdige og kunne holde sig længere.



LEKTINER FORSVINDER VED KOGNING

Tørrede bælgfrugter skal koges for at blive fri for de giftstoffer, kaldet lektiner, der giver mavekneb. Men med ærter og kikærter er mængderne generelt set små sammenlignet med bønnerne. Friske grønne ærter indeholder næsten ingen, hvorfor vi kan spise dem rå. Kikærter og flækærter har et lidt højere indhold, men stadig så lavt, at vi f.eks. kan bruge dem i falafelfars, hvor vi blot udbløder dem og friterer farsen kort – altså uden lang kogetid.

Sådan tilbereder du den perfekte ært

Udblødning er ikke et must i tilberedning af bælgfrugter, men det kan forkorte kogetiden og sikre en mere jævn tilberedning. Vi anbefaler derfor at udbløde ærterne natten over inden kogning. Ærter og bælgfrugter kan variere meget i størrelse og grad af tørring, så kogetiden varierer. De skal dog ofte koge mellem 30-45 minutter efter udblødning, men husk altid at smage på dine bælgfrugter undervejs. Vurdér hellere med sanserne end med uret.

Kog gerne dine ærter med porrer, urter og andet grønt, du har liggende. Det giver ekstra smag til ærterne. Kogevandet kan du bruge som bouillon i supper eller simreretter.

Fire trin til EN VELKOGT ÆRT

1. Udblød dine tørrede ærter i rigeligt frisk vand i 8-12 timer
2. Kassér udblødningsvandet og kom ærterne i en gryde med frisk vand
3. Tilsæt en håndfuld suppegrøntsager og friske urter til gryden
4. Kog ærterne i 30-45 minutter. Smag på ærterne undervejs og tag dem af varmen, når de er møre



Smagen af ÆRTER

Her er fem ærtesorter, som er gode at kende til. De er forskellige i smag og konsistens, og det kan derfor være en god idé at variere ærtesorten alt efter behov. Skal du lave hummus, er der god værdi at hente i kikærter eller flækærter, og vil du gerne bruge de hele ærter, så vælg Ingridærten eller de Lollandske rosiner.

1. Friske grønne ærter har en unik sødme og brillierer i konsistens med sin sprødhed og sit saftige indre, som er svær at ikke at synes om. De smager let af urter. Grønne ærter er dejlige, men ikke så proteinholdige som de tørrede varianter.

2. Kikærter (som teknisk set ikke er en ært, men vi vil ikke holde den udenfor) har en blød og næsten transparent skal, som gør den cremet og oplagt at purere. De smager mere af nød end urt. De er også gode i falafel og anden grøn fars, som mel til bagning eller panering og udblødte og stegt som sprøde snacks.

3. Flækærter deler mange af de samme karaktertræk som kikærter. De er cremede og gode til puré og gode falafel-agtige fars, men skiller sig til gengæld ud med den flotte gule farve.

4. Ingridærter er karakteristiske med deres tykke skal, som de bevarer ved kogning. De er derfor meget faste og gode at bruge hele i karryretter, salater og supper som ikke skal pureres. De smager af friske ærter med deres let urtede udtryk, selvom de er tørrede.

5. Lollandske rosiner er historisk set blevet serveret hel i supper og varme retter. Ærterne har en moderat tyk skal – ikke så tyk som på Ingridærterne, men tykkere end skallen på kikærter. De smager sødligt og lidt af nød – nogle beskriver dem lidt i retning af smagen af kastanjer.

En oversigt over

5 gode ærtesorter

	GRØNNE ÆRTER	KIK- ÆRTER	FLÆK- ÆRTER	INGRID- ÆRTER	LOLLANDSKE ROSINER
FRISK / TØRRET	Frisk	Tørret	Tørret	Tørret	Tørret
PROTEIN PER 100 G	6 g	20 g	22 g	19 g	21 g
KOGETID	Ingen eller ganske kort	30-45 minutter	30-45 minutter	30-45 minutter	30-45 minutter
KARAKTER- TRÆK	Sød, sprød, saftig, smager urtet	Cremet, tynd skal, smager nøddet	Cremet, uden skal, flot gul, smager nøddet	Hård, tyk skal, fast, koger ikke ud, smager i retning af friske ærter	Fast og med en moderat tyk skal, er sødlige og nøddet
BRUG DEN I DISSE RETTER	Salater, som snack fra bælgens	Hummus, falafel, hele i karryretter	Hummus, purerede supper, gule ærter	Hele i karryretter, supper og salater	Hele i karryretter, supper og salater



Pædagogisk madaktivitet:

Forspir ærter og plant dem ud

Foråret er et ideelt tidspunkt at forspire grønne ærter indendørs, mens det stadig er koldt udenfor. Når vejret er blevet lidt varmere, kan I plante de små ærteplanter ud i potter eller bede udenfor. Til sommer er det sjovt at høste jeres egne ærter.

I skal bruge:

Ærtefrø
Jord
Potter

Sådan gør I:

- Put jord i potterne, og prik 2-3 huller i jorden med fingrene alt efter pottens størrelse. Hullerne må gerne være 2-3 cm dybe
- Put et ærtefrø i hvert hul, og dæk til med jord
- Vand potten, og hold løbende jorden fugtig
- Når ærteplanterne er blevet 5-10 cm store, så plant dem udenfor. Bind evt. ærteplanten op af en pind, så den kan stå stabilt og oprejst



Grønne ærter er en af de få bælgfrugter, vi bruger friske fra bælggen. Det er modsat flækærter, linser og andre bønnetyper, som vi bruger tørrede og koger inden brug. De grønne ærter giver en dejlig urtet smag og en flot grøn farve.

Farsbrød

med flækærter, grønne ærter og timian

20 personer

Ingredienser

Farsbrød

160 g tørrede flækærter
100 g hakkede løg
1 fed finthakket hvidløg
100 g grønne ærter
100 g blendet blomkål
60 g brødkrummer
1 spsk hvedemel
15 g frisk estragon
5 g hakket timian
2 stk æg
2 spsk olie
Salt og peber

Salat

100 g grønne asparges i snitter
1 dl yoghurt naturel
20 g friskbælgede ærter
100 g hjertesalat

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Dagen før

Du kan med fordel lave farsbrødet dagen inden, da det skal køle helt ned inden servering.

Farsbrød

Kog flækærterne i rigeligt vand i 20-30 minutter, til de er møre. Dræn vandet, og sæt dem til side.

Steg løg og hvidløg i olie på en pande, til det bliver blødt og tager lidt farve.

Rør flækærter, løg, hvidløg, grønne ærter, blomkål, brødkrumme, hvedemel, estragon, timian og æg sammen til en jævn fars med salt og peber.

Pres farsbrødet fladt ned i en passende form, og bag ved 170 grader i ca. 40 minutter, indtil farsbrødet har en centrumtemperatur på 75 grader i midten.

Lad farsbrødet køle helt ned i køleskab inden servering - gerne til dagen efter.

Salat

Kog aspargessnitterne i letsaltet vand i 30 sekunder, så de lige netop bliver tilberedt. De skal stadig have bid. Læg dem straks i koldt vand, så tilberedningen stopper.

Separér hjertesalat i blade, så de kan lægges på rugbrød sammen med farsbrødet, ærterne og dryp af yoghurt naturel.

Ved servering

Skær farsbrødet i passende skiver, læg på rugbrød og anret med blade af hjertesalat, friskbælgede ærter, aspargessnitter og dryp af yoghurt.

KLIMAANPRISNING

6,1 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, ÆG, MÆLK



Disse fiskefrikadeller har kikærter i sig som en god måde at få brugt flere bælgfrugter. Dellerne har stadig den skønne smag af fisk og sammen med dildsaucen og de sprøde asparges kan man virkelig fornemme foråret.

Fiskefrikadeller

med kikærter, kold dildsauce og dampede asparges

20 personer

Ingredienser

Fiskefrikadeller med kikærter

100 g tørrede kikærter
1000 g fiskefars
4 stk æg
80 g hvedemel
260 g fintrevne løg
15 g hakket dild
400 g blomkål
1,5 dl sødmælk
30 g citronskal
16 g hakket timian
2 fed revne hvidløg
Salt
Rapsolie

Kold dildsauce

50 g hakkede drueagurker
3 dl mayonnaise
50 g hakkede rødløg
3 g tørret dild
30 g hakket frisk dild
300 g creme fraiche
0,5 dl citronsaft
1 spsk dijonsennep
Salt og peber

Dampede grønne asparges

700 g grønne asparges
Olivenolie

Nye danske kogte kartofler

1300 g nye danske kartofler
Salt

Sådan gør du

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over

Fiskefrikadeller med kikærter

Hæld udblødningsvandet fra kikærterne, og kog dem i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre. Dræn.

Hak de kogte kikærter i foodprocessoren. Rør fiskefarsen op med salt, og kom alle de øvrige ingredienser i farsen sammen med de hakkede kikærter. Lad farsen trække i ca. 15 minutter i køleskab, før du former og steger på en varm pande i neutral olie.

Du kan sagtens gennemstege frikadellerne på panden, men du kan også blot give dem en god stegeskorpe på panden og bage dem færdige i ovnen ved 170 grader i ca. 10 minutter.

Kold dildsauce

Rør alle ingredienserne sammen i en skål, og smag sauce til med salt, peber og evt. mere citronsaft.

Dampede grønne asparges

Damp de grønne asparges i rigeligt letsaltet kogende vand i 15-20 sekunder, og kom dem omgående i iskoldt vand. Dræn aspargesne, og vend dem med olivenolie.

Nye danske kogte kartofler

Kog de nye danske kartofler i rigeligt letsaltet vand i ca. 15 minutter. Sluk blusset, og lad dem trække færdig i vandet i yderligere ca. 15 minutter.

KLIMAANPRISNING

8,2 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



Grønne spreads giver et væld af muligheder for at variere det ellers traditionelle smørrebrød. Her er et bud på en ærtecreme med kikærter, som giver mere fylde og smag. Den toppes med bacon og løg, som giver et godt modspil til ærtecremen.

Grov ærtecreme

med bacon og skalotteløg

20 personer

Ingredienser

Ærtecreme

500 g ærter fra frost
75 g kikærter fra dåse
1 lille fed hvidløg
0,5 dl yoghurt
1 spsk citronsaft
1 tsk citronskal
Salt og peber

Topping

150 g bacon i tern
7 g hakket timian
50 g finthakkede skalotteløg

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Ærtecreme

Hæld kogende vand over ærterne, og lad dem stå til de er tøet op. Hæld herefter det varme vand fra ærterne, og overhæld dem med friskt koldt vand, så de køler af.

Kom ærter, kikærter, hvidløg, yoghurt, citronsaft og -skal i en foodprocessor, og kør det til en grov creme. Smag til med salt og peber.

Topping

Steg baconen på en pande i lidt olie, til de er godt sprøde. Læg dem på køkkenrulle for at dryppe af.

Gem løgene til anretningen.

Ved servering

Smør ærtecremen på rugbrød, kom bacon på og top med revet citronskal, timian og skalotteløg

KLIMAANPRISNING

8,9 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, GRIS



TIP

Rist gerne brødet i ovnen på et tidspunkt, hvor du alligevel har den tændt. På den måde kan du udnytte ovnvarmen og spare på energien.

Hummus er nem at lave og en børnevenlig pålægstype. Pynt gerne med friske urter så der virkelig kommer knald på farverne.

Klassisk hummus

med kikærter og sauté af svampe og persille

20 personer

Ingredienser

Hummus

150 g tørrede kikærter
1 spsk tahin
1 fed hvidløg
1 tsk stødt spidskommen
1 knsp cayennepeber
1 spsk citronsaft
1 tsk citronskal
2 spsk vand
2 spsk olivenolie
Salt og peber

Sauté af svampe

200 g fintskårne svampe
50 g hakkede løg
125 g hvedebrød i små tern
15 g hakket persille
1 spsk olie

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

Hummus

Kog kikærterne i 45-50 minutter, til de er møre. Blend kikærter med tahin, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, olivenolie, fintrevet skal fra citronen, citronsaft og lidt vand. Justér evt. konsistensen med mere vand.

Smag til med citronsaft, salt og peber og evt. mere cayennepeber, og køl ned inden servering.

Sauté af svampe

Rist svampene i olie i et par minutter, tilsæt løg, og rist til løgene er bløde - det tager ca. 5 minutter.

Rist brødet gyldent i ovnen ved 180 grader i ca. 15 minutter.

Bland sprødt brød med persille, og smag til med salt og peber.

Ved servering

Anret hummussen på rugbrød med sautéen ovenpå. Pynt evt. med frisk persille.

KLIMAANPRISNING

4,8 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN



Denne grønne pastaret er hurtig at lave, så har du mod på det, kan det anbefales at bælge friske ærter til. Det giver nogle dejlige konsistenser til pastaen, og smagen løftes markant.

Pasta med squash

og friske ærter, fløde og citron

20 personer

Ingredienser

3000 g squash i tynde skiver
 600 g finthakkede løg
 3 fed hvidløg
 4 g chiliflager
 7,5 dl fløde 38%
 1 dl citronsaft
 1 tsk citronskal
 1200 g spaghetti
 225 g revet parmesan
 600 g grønne ærter
 3 spsk olivenolie
 Salt og peber

Sådan gør du

Steg squash i olivenolie i en stor pande eller bredbundet gryde i et par minutter. De må gerne få godt med farve, men skal stadig have noget bid. Tilsæt løg og hvidløg, og lad dem stege med et par minutter, til løgene er møre, inden du tilsætter chiliflager, fløde og citronskal og citronsaft. Lad det simrekoge i ca. 10 minutter til en sammenhængende sauce.

Kog spaghettien i letsaltet vand i ca. 7-8 minutter. Når pastaen næsten er færdig, så kom et par skefulde pastakogevand i flødesaucen. Si så vandet fra pastaen, og kom pastaen i gryden med saucen, og vend godt rundt.

Lad det simre i nogle minutter, og tilsæt undervejs parmesan og ærter. Smag til med salt, friskkværnet peber og evt. mere citronsaft.

Ved servering

Servér pastaen med friskrevet parmesan og evt. lidt citronskal.

KLIMAANPRISNING

7,3 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Der er mange gode ting at sige om falafel, men mest af alt smager de skønt og har en behagelig sprødhed. Som du ser i opskriften, skal du blot lægge kikærterne i blød og ikke koge dem før de blendes til farsen. Friturestegningen er nok tilberedning.

Persille-falafel

med tahin og agurk

20 personer

Ingredienser

Falafel

300 g tørrede kikærter
20 g løg
1 fed hvidløg
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
25 g persille med stilke
2 spsk olivenolie
10 g kikærtemel
3 spsk tahin
6 dl olie til friture
Salt og peber

Topping

65 g agurker i skiver

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

Falafel

Dræn de iblødsatte kikærter, og skyl dem i friskt, koldt vand. Kom dem i en foodprocessor sammen med de øvrige ingredienser. Blend til en ensartet masse.

Kom fritureolien i en tykbundet gryde med høje kanter. Varm olien op til 180 grader. Form falafler på størrelse med frikadeller, og fritér falaflerne i hold i 1-2 minutter, til de er gyldne på ydersiden. Læg dem på køkkenrulle for at dryppe af.

Ved servering

Smør rugbrødet med tahin. Flæk falaflerne og læg på rugbrødet. Kom agurker på toppen. Pynt evt. med lidt persille.

KLIMAANPRISNING

9,1 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN



Et markant og aromatisk brød med en af de gamle nordiske bælgfrugtsorter - flækærter. Spis det med smør, marmelade eller ost, eller brug det til frokosten. Hvis du ikke har fået fingre i gule ærter, kan du bruge alle andre slags tørrede ærter.

Rug-hvedebrød

med gule ærter, anis og nødder

20 personer

Ingredienser

100 g tørrede flækærter
 50 g hasselnødder
 4,5 dl vand
 5 g gær
 1 tsk anis
 250 g rugmel
 50 g opfrisket hvedesurdej
 300 g hvedemel
 10 g fint salt
 1 spsk honning

Sådan gør du

To dage før

Udblød ærterne i rigeligt koldt vand natten over.

Dagen før

Hæld vandet fra de udblødte ærter.

Rist hasselnødderne i ovnen ved 190 grader i 10-12 minutter, til de er blevet gyldne og begynder at dufte. Gnub skallerne af i et rent viskestykke (der må godt være lidt tilbage), og stil dem til side.

Opløs gæren i vandet i en røreskål sammen med surdejen. Tilføj rugmel, hvedemel, honning, salt og anis, og ælt, til dejen er sammenhængende og ikke længere klister til røreskålen. Ælter du på røremaskine, tager det ca. 10 minutter - lidt længere, hvis du ælter i hånden. Ælt til slut de udblødte ærter og ristede nødder i dejen, så de er jævnt fordelt.

Overfør dejen til en passende form, for eksempel en rugbrødsform i metal eller en birketræform, og lad den hæve til nogenlunde dobbelt størrelse - gerne i køleskabet natten over, men det kan også være et par timer på køkkenbordet.

På dagen

Varm ovnen op på maksimal varme, og sæt brødet ind midt i ovnen. Bag ved fuld varme i 5 minutter, og skru så ned til 200 grader, og bag brødet færdigt - det tager 35-40 minutter. Brødet er færdigt, når det er 99 grader i centrum.

KLIMAANPRISNING

3,4 Kg. CO2 pr. Kg Fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, NØDDER



FORÅR SÆSONMAGASIN

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2023

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: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg



Miljømærket
1234 5678



BørneMenuen

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

Læs mere på bornemenuen.kk.dk

Du kan også tilmelde dig nyhedsbrevet fra BørneMenuen på hjemmesiden.

Nyhedsbrevene er målrettet køkkenpersonale og ledere i daginstitutioner i Københavns Kommune.

Med tilmeldingen er du opdateret på tilbud, kurser, nye beslutninger, anbefalinger m.m.

