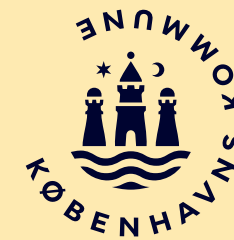


SOMMER

BØRNEMAD



SOMMER
BØRNEMÅD





Indhold

- 4 Klumme
- 6 Værd at vide

Råvaretemaer

- 8 Blomkål kan det hele
- 24 Den fine fennikel
- 40 Den majestætiske majs
- 54 Den skønne squash
- 70 Tomater topper umamistigen

Opskrifter

BLOMKÅL KAN DET HELE

- 12 Gurkemejesyltede blomkål
- 14 Blomkålssuppe med grøn harissa
- 16 Blomkålstabbouleh med fennikel, dild, spidskommen og hvedebrøds croutoner
- 18 Kalkun i grøn karry med blomkål, dampede ris og linser
- 20 Kylling og blomkål i jordnøddesauce med kogte hvedekerner og koriander
- 22 Æggekage med blomkål, røget skinke, persille og råkost af blomkål med citronmarinade og modne tomater

DEN FINE FENNIKEL

- 28 Cremet suppe med blomkål, grønne linser, spinat og fennikelfrø
- 30 Bønnecassoulet med fennikel, gule beder og stegte svampe
- 32 Fiskecurry med kuller, fennikel, kokos og ris
- 34 Lammefrikassé med kartofler, blomkål, broccoli, fennikel, dild og kogte perlebyg
- 36 Løgtærte med sprød fennikelsalat og persillepesto
- 38 Pasta med fennikel, hvide bønner, citron, persille og røget ørred

MAJESTÆTISKE MAJS

- 44 Bagte gulerødder i BBQ med salat af friske majs, tomater og hvedekerner i citronmarinade og skydressing med mynte
- 46 Bagte majscolber med rub og sauce romesco
- 48 Butter n' bean chicken med syltede agurker, grillet majs og ris
- 50 Cremet majssuppe med tomater, røde bønner og persille
- 52 Grov majscreme med grønne bønner

SKØNNE SQUASH

- 58 Bananbrød med squash
- 60 Emmergrød med stegte squash, glaskål, ristede mandler og mynte
- 62 Grøn moussaka med røde linser, kartofler og squash
- 64 Madbrød med squash, tomat og rosmarin
- 68 Pasta med krydrede limabønner med sort peber og bagte squash

TOMAT TOPPER UMAMISTIGEN

- 74 Gazpacho med modne tomater og sommergrøntsager
- 76 Kikærtfocaccia med zaatar og tomater
- 78 Ovnbagt makrel og tomat med spidskommen, serveret med bulgur og linser med oliven og feta
- 80 Pasta med kødsauce af kylling og bacon, tomat og grøntsager
- 82 Bønnesalat med grønne bønner, tomat og persille
- 82 Tomathummus



Klumme

Man kan spise efter sæsonen i januar såvel som i juni. Men sommerperioden er der, hvor der er allermest gang i de danske grønne råvarer, og hvor der er nogle meget korte sæsoner, man skal huske at fange, mens de er der.

I daginstitutionen Viften bruger vi sæsonerne til at sætte en retning for maden, hvilket både giver variation i måltiderne hen over året og er en god mulighed for at børnene kan smage på forskellige råvarer.

Samtidig er sæsonernes gang også en kærkommen mulighed for at skabe ritualer og traditioner året igennem – i sommeren bugner det med f.eks. danske bær, som smager så det prikker på tungen, grønne bønner, som er helt sprøde og knasende og aromatiske rabarber, som er både søde og syrlige, næsten som et stykke slik. Det er en periode, hvor vi dyrker de lettere retter ovenpå de kolde årstider, hvor måltiderne har tendens til at være lidt mere bastante i det.

Vi arbejder med sæsonens råvarer som en naturlig del af hverdagen. At læne sig op ad sæsonerne giver et fagligt bispænd, som gør os kreative. Det gør vi f.eks. ved at bruge en udvalgt råvare mange gange, lige når den er i sæson. Det kan være majs, som kan serveres på mange forskellige måder. Bl.a. får vores udflytterbørnehave hele majs med, til at tilberede over bål (på side 41 kan du læse temaet om majs, hvor du får et bud på 5 udvalgte opskrifter med majs som omdrejningspunkt).

Sommerperioden, hvor solen skinner og børnene er mere udenfor, er næsten magisk for os. Her stiller vi gerne en skål med ærter frem, som børnene selv kan

bælte. Dét, at råvarerne på den måde kommer tættere på børnene, giver en særlig sammenhængskraft i hele institutionen. At lære at åbne friske ærter eller gnave af den hele majs kan virke som små ting, men det er både en måde at træne motorik og en god start på at lære om, hvor maden kommer fra. Som daginstitution har vi en unik mulighed for at præge børnenes madoplevelser og smagspræferencer. Børn spiser op til fem måltider i daginstitutionen, og vi er på den måde med til at præge deres madvaner. Vi har derfor et ansvar i forhold til at bidrage til deres madliv.

Hvis vi skulle give et tip til at arbejde med sæsoner i køkkenet, er det at gøre sig selv opmærksom på sæsonens skiften ved at have en visuel påmindelse, som man ser hver dag. Helt konkret har vi sæsonkalenderen fra Madliv København hængende fremme og sæsonmagasinerne liggende på vores arbejdsbord. På den måde er vi altid opmærksomme på årstiden, selv i en travl hverdag. Vi bruger også Hørkrans priser på nogle af de særligt sæsonnære råvarer, som f.eks. jordbær, som indikator for, hvornår vi rammer hjertet af en sæson. Når jordbær er uden for sæson, er de dyrere og smager af meget lidt. Når de så er i sæson, smager de himmelsk og falder i pris, og så bruger vi dem indtil, vi nærmest ikke kan holde dem ud længere.

Arbejdet med sæsonerne i køkkenet gør opgaven med menuplanlægning spændende. Vi tror på, at variation hen over året både giver køkkenet og børnene noget at glæde sig til.

Med venlige hilsner,
Line og Lisbeth

Køkkenansvarlige i Viften



MANGLER I EN ANSAT I KØKKENET?

Hvis I brug for faglig sparring omkring ansættelse, er I altid velkomne til at kontakte Meyers Madhus, som gratis kan hjælpe jer med processen, hvad enten det er inputs til stillingsopslag eller deltagelse til ansættelsessamtaler.

Værd at vide

Indkøbsaftale og sæsonvariation på Hørkram

Københavns kommune har en indkøbsaftale med Hørkram, hvor Københavns kommune bl.a. har stillet krav til sæsonvariation i udbuddet af råvarer. Som eksempel betyder det, at der hen over et år skal kunne købes 27 forskellige æble sorter, 17 forskellige blomme sorter og 5 forskellige pærer sorter.

Opskrifter fra børnemenuen

Alle opskrifter i sommermagasinet kan findes på hjemmesiden bornemenuen.kk.dk. Udover opskrifterne fra magasinet, finder I over 400 forskellige online opskrifter som omfatter alt fra morgenmad og

mellemmåltider til brød, pålæg og varm frokost. Derudover finder I også menuplaner til alle sæsoner, som inspiration til menuplanlægningen.

Nyt kursuskatalog for andet halvår 2023

Sammen med sommermagasinet har I modtaget kursuskataloget for det andet halvår af 2023. Kataloget indeholder kurser, der kan give inspiration til det daglige arbejde med velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. I kataloget kan I f.eks. finde kurset Umami i det grønne køkken og Godt bagværk til børn.

Velkommen til nye køkkenmedarbejdere

Er du ny køkkenmedarbejder i Københavns Kommune eller er du leder, der netop har ansat en, tilbyder vi to gange om året et 2-dages introduktionskursus for nye køkkenmedarbejdere, så de kan blive klædt på til opgaven og kender rammerne for maden i København. Find kurserne og tilmeld jer på maaltider.kk.dk. På bornemenuen.kk.dk kan I også finde viden og tips samt velkomstmateriale til nye køkkenmedarbejdere.

KONTAKT

Meyers Madhus
tlf. 26 77 31 16
mail: raadgivning-kk@meyers.dk



VIDSTE DU?

At blomkål findes i både orange, grøn og endda lilla farve? Den lilla farve kommer fra det naturlige farvestof anthocyanin, som også findes i rødkål.

Blomkål

kan det hele

Blomkål er måske den mest alsidige kåltype vi har. Den er skøn som puré, stegt, helbagt eller syltet og endda helt fint revet som en blomkålsversion af couscous. En ret med næsten alle disse tilberedninger på samme tallerken var en af de mest ikoniske retter, da det Ny Nordiske Køkken fik sin start. Men mindre kan gøre det.

Det krøllede hvide kålhoved er egentlig en underudviklet blomst, som beskyttes af sine grønne blade. Buketterne er plantens spiselige blomsterknopper, som smager mildt og nøddeagtigt.

I små buketter er blomkål et skønt tilbehør eller mellemmåltid i sig selv, måske med en dip. Koges kålen let, træder sødmen frem, og det kan være lidt lettere for børnene at spise.

Undgå at overtilberede blomkål - især når den koges. Koges blomkål for længe, bliver konsistensen blød, og smagen- og ikke mindst lugten - svovlet. Koges blomkålen dog tilpas, forbliver konsistensen sprød, og der opnås en sødlig og nøddet smagsoplevelse, som de fleste børn vil synes om.

Når man bager blomkålen hel, kan den dog godt tåle en forholdsvis lang tilberedning, hvor den begynder at få farve. Det giver en hel anderledes kraftig og god smag.

Sprødt, blødt eller cremet

Blomkål er fra naturens side sprød, og det kan give

dejlige konsistenser til mange retter. Hvis du snitter rå blomkål fint og lægger det i isvand, får du et sprødt element til salater eller som knasende topping på f.eks. blomkålssuppe.

En anden måde at bruge blomkålen på, er ved at skære den i tykke skiver, placere skiverne på en bageplade, pensle med olie, drysse med salt og bage dem i en meget varm ovn. Det giver en blomkåls 'bøf' med en karamelliseret sprød overflade og et saftigt indre. For en hel anden konsistens, kan blomkålen pureres til en helt hvid, luftig og silkeblød blomkålspure. Blomkålen kan med fordel koges i mælk, for at fremhæve blomkålens sødme, eller man kan tilsætte fløde under pureringen. Den silkebløde blomkålspure fungerer godt som tilbehør til fisk eller til kogte og stegte kartofler. Hvis man vil udenom mælkeprodukter, kan den kogte blomkål pureres med lidt olie, citronsaft og salt, hvilket giver en næsten mayonnaise-fyldig puré, som både kan bruges som spread, eksempelvis på brød, eller som tilbehør til et hovedmåltid.

Blomkål kan altså både indtage sprøde, bløde, cremede og knasende roller afhængig af, hvordan den tilberedes - og så kan de forskellige versioner af blomkål kombineres og bruges i én og samme ret.

Blomkåls venner på tallerkenen

Blomkål kan både serveres som selvstændig smags giver, hvor man gør plads til, at smagen af blomkål kan træde frem. Men blomkålen er også god til at suge smag til sig, og kan derfor også kombineres med en lang række kraftige smags givere, hvor kålen fungerer mere som fyld og konsistens - og det kan være rigtig lækkert. Prøv f.eks. at bruge blomkål i fyld til karrysaucer, eller sylt små stykker af blomkål i en lage med forskellige smags givere - f.eks. gurkemeje, spidskommen, fennikelfrø eller ingefær.

Prøv at lege med blomkåls mange konsistenser, og brug dem eventuelt i samme ret. Her er nogle idéer:

- Pureret
- Blendet til suppe
- Stegt i buketter
- Som fyld i gratin
- Som gnavegrønt
- Syltet
- Paneret og friteret
- Rå blendet eller fint snittet til salat
- Helbagt



HELSTEGT BLOMKÅL

Helstegt blomkål er nemt at lave og resulterer i en flot karamelliseret overflade og et mørt indre. Når blomkålen serveres hel er det, foruden at være en smuk servering, en oplagt måde at snakke om råvaren ved bordet.

Du skal bruge:

- 1 stort blomkålshoved
- ½ dl olie
- 1 tsk. fintrevet citronskal
- 1/2 tsk. friskkværnet peber
- 1 fed hvidløg, hakket
- 2 spsk. citronsaft
- 1 tsk. honning

Sådan gør du:

1. Tænd for ovnen på 180 grader.
2. Skyl blomkålen grundigt.
3. Rør olie, citronskal, peber, hvidløg, citronsaft og honning sammen. Gnid blandingen godt ind i kålen udenpå og imellem buketterne. Krydr med salt.
4. Bag kålen i 35-40 minutter. Kålen skal være mør - men så der stadig er bid, og have fået godt med farve.



De syltede blomkål kan sagtens laves med børnene. Det er en sjov og nem aktivitet, hvor børnene har mulighed for at tage et glas med syltede blomkål med hjem. Husk forinden at bede alle børn have et skoldet glas med hjemmefra. Husk desuden at have mærkater og elastikker klar, så børnene selv kan skrive eller tegne et mærkat til deres eget glas.

Syltede blomkål er et dejligt alternativt til den klassiske asie eller syltede rødbede - her med en flot orange farve fra gurkemejen.

Gurkemejesyltede blomkål

20 personer

Ingredienser

500 g blomkål
 100 g sukker
 1 dl vand
 1 dl æbleeddike
 ½ tsk korianderfrø
 ½ tsk sorte peberkorn
 ½ tsk gurkemeje
 2 stk laurbærblade

Sådan gør du

Bland alle ingredienser sammen undtagen blomkål og giv det et kort opkog. Gør det eventuelt sammen med børnene og snak om surt og sødt, og duft og smag på lagen og korianderfrøene.

Lad børnene skære blomkål i store stykker, og læg dem i de skoldede glas. Hæld lage over, og lad børnene tegne et mærkat som sættes på glasset evt. med en elastik.

Lav en ekstra skål med syltet blomkål, som spises sammen med eftermiddagsmaden, som f.eks. kan være madder med pålæg.

KLIMAAANPRISNING

1,9 kg CO₂ pr. kg fødevarer



Harissa er sublim til at sætte skub i en ret, og den kan med sin styrke og krydrede smag løfte det mest enkle måltid op på et nyt niveau. Harissa er en chilipasta, der bliver brugt i stor stil i det tunesiske køkken. Her har vi lavet en grøn udgave, der både smager godt, og som, på malerisk vis, pryder blomkålssuppen med sin grønne farve. Styrken kan selvfølgelig tilpasses med mængden af chili, alt efter, hvem den laves til.

Blomkålssuppe

med grøn harissa

20 personer

Ingredienser

Harissa

30 g koriander
30 g bredbladet persille
1 fed hvidløg
1 knivspids chiliflager
10 g citronskal
2 tsk stødt spidskommen
3 spsk olivenolie
Salt
Peber

Suppe

500 g blomkål i buketter
500 g kartoffel i grove stykker
1,5 l grøntsagsbouillon
1 dl fløde
1 dl citronsaft
Salt
Peber

Hvedecroutoner

300 g daggammelt hvedebrød
2 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
3 spsk hakket rosmarin

Sådan gør du

Harissa

Kom koriander, persille, hvidløg og chili i en foodprocessor, og kør det til en ensartet masse. Tilsæt revet citronskal, spidskommen og olie, og vend godt rundt. Smag til med salt og peber.

Suppe

Kom blomkål og kartofler i en gryde sammen med bouillon, fløde og citronsaft. Bring det i kog, og skru ned, så det simrer. Fisk halvdelen af blomkålsbuketterne op efter 3-4 minutter.

Lad suppen koge videre i 12-15 minutter, til blomkålen er helt mør.

Blend suppen helt glat i en blender eller med en stavblender. Smag grundigt til med salt og peber, og kom de tilsidesatte blomkålsbuketter tilbage i suppen.

Hvedecroutoner

Bræk brødet i grove, aflange stykker med hænderne, eller skær det i tern i den størrelse, du ønsker. Vend brødet med lidt olie, salt, knust hvidløg og rosmarin, og spred det ud på en bageplade.

Rist brødet i ovnen ved 150 grader i ca. 20 minutter, til det er sprødt. Læg croutonerne på køkkenrulle, indtil du skal bruge dem.

Ved servering

Servér suppen, harissaen og de sprøde hvedecroutoner hver for sig, så børnene selv kan justere mængder og smage.

KLIMAAANPRISNING

3,3 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Tabbouleh stammer oprindeligt fra Libanon og Syrien, og traditionelt set serveres den med masser af friskhakket persille og tomater. Her er den fortolket med blomkål, fennikel, forårsløg og dild, hvilket giver den et friskt nordisk twist, der passer sig godt til en sommerfrokost.

Blomkålstabbouleh

med fennikel, dild, spidskommen og hvedebrødscROUTONER

20 personer

Ingredienser

Tabbouleh

750 g couscous
7,5 dl vand
650 g groft revet blomkål
260 g groft revet fennikel
200 g groft revet gulerod
1,3 dl olivenolie
0,5 dl citronsaft
1 spsk honning
2 tsk spidskommenfrø
100 g fintsnittet forårsløg
45 g hakket dild
Salt
Peber

Croutoner

420 g groft hvedebrød i skiver
2 fed finthakket hvidløg
Salt

Sådan gør du

Tabbouleh

Hæld letsaltet kogende vand over couscousen i blandingsforholdet 1:1, og lad det trække, til der ikke er mere væske. Vend blomkål, fennikel og gulerødder sammen med den tilberedte couscous, olivenolie, citronsaft og honning.

Rist spidskommenfrøene på en varm tør pande, til de dufter kraftigt og begynder at hoppe på panden. Vend dem i salaten sammen med forårsløg og dild, og smag til med salt og peber.

Croutoner

Riv brødet i små stykker og vend det i olivenolie med revet hvidløg. Rist det i ovnen ved 220 grader i ca. 10 minutter, til det er helt sprødt og knasende. Krydr brødet med salt, og drys det over salaten.

KLIMAANPRISNING
3,0 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER
GLUTEN



Kalkun i grøn karry

med blomkål, dampede ris og linser

20 personer

Ingredienser

Grøn karry

1500 g kalkunoverlår i tern
 400 g hakket løg
 10 fed presset hvidløg
 10 g limeblade
 40 g citrongræs, let knust
 med bagsiden af en kniv
 200 g grøn karrypasta
 2 l hønsbouillon
 1000 g blomkål i buketter
 4 dl kokosmælk
 100 g revet ingefær
 2 dl limesaft
 75 g brun farin
 Planteolie til stegning
 30 g grofthakkede koriander
 Salt
 Peber

Tilbehør

200 g basmatiris
 200 g brune linser, tørrede

Sådan gør du

Rist kødet i planteolie på en meget varm pande, til det får godt med farve. Gør det af et par omgange. Rist derefter løg og hvidløg uden de tager farve. Det tager 4-5 minutter. Kom løgene og kødet i en stor gryde. Tilsæt limeblade og citrongræs og derefter karrypasta, bouillon og kokosmælk. Kog ved svag varme under låg i 50-55 minutter, til kødet er mørt.

Når der er 6-8 minutter tilbage af kogetiden, tilføjes blomkålen i gryden. Kom ingefær, limesaft og sukker i karryen, og smag til med salt og peber. Vend halvdelen af de hakkede koriander i retten lige inden servering og servér den anden halvdel i en skål ved siden.

Tilbehør

Kog risene og linserne efter anvisning på posen.

Ved servering

Servér den grønne karry med ris- og linseblanding. Pynt evt. med frisk koriander.

KLIMAANPRISNING

9,1 kg CO₂ pr. kg fødevarer

Grøn karry kan laves på mange måder, men er typisk lavet på grønne chilier, ingefær, hvidløg og citrongræs som de primære ingredienser. På de hurtige dage kan du fint bruge en færdiglavet som her, men har du mod på det, så prøv at lave din egen grønne karry-pasta. Det er en vidunderlig smagsoplevelse!



I denne opskrift har vi lavet en dejlig sauce af jordnødder og kokosmælk, og tilsat en god portion blomkål, som bidrager med bid og fylde i retten - det er svært ikke at kunne lide.

Kylling og blomkål

i jordnøddesauce med kogte hvedekerner og koriander

20 personer

Ingredienser

Kylling

700 g kyllingebryst
skåret i skiver
200 g løg i skiver
3 fed finthakket hvidløg
200 g peberfrugt i tern
300 g blomkål i buketter
1 knivspids stødt paprika
25 g jordnøddesmør
4,8 dl kokosmælk
1 dl vand
20 g hakket koriander
1 tsk citronsaft
1 spsk rapsolie
Salt
Peber

Kogte hvedekerner

600 g hvedekerner
8,5 dl vand

Sådan gør du

Kylling

Brun kyllingekødet i olie på en pande ved høj varme i et par minutter, og tag derefter kødet af panden.

Steg løg, hvidløg, peberfrugt og blomkål i olie ved høj varme i ca. 5 minutter. Tilsæt paprika, jordnøddesmør, kokosmælk og vand, og lad det simre i 15 minutter.

Kom kyllingen tilbage til grøntsagerne og varm det hele igennem i 5-10 minutter, til kyllingen er færdigtillberedt.

Klargør korianderne til at pynte retten med. Smag til sidst sauce til med salt, peber og citronsaft.

Kogte hvedekerner

Kog hvedekerne som anvist på emballagen i letsaltet vand.

Ved servering

Servér kylling med blomkål i jordnøddesauce med de kogte hvedekerner, og pynt med friske koriander.

KLIMAANPRISNING

7,7 Kg. CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, NØDDER



I denne ret fungerer blomkålen både som fyld i æggekagen, men indgår også som sprødt tilbehør i en citronfrisk råkost. Det er en sjov måde at præsentere blomkål i flere variationer.

Æggekage med blomkål

røget skinke, persille og råkost af blomkål med citronmarinade og modne tomater

20 personer

Ingredienser

Æggekage med blomkål, røget skinke og persille

1750 g blomkål i buketter
250 g løg i kvarte
50 g smeltet smør
Rapsolie
75 g hakket persille
300 g skinke i tern
14 æg
3 dl sødmælk
15 g citronskal
Salt
Peber

Råkost af blomkål med citronmarinade og modne tomater

750 g fintsnittet blomkål
750 g små tomater
100 g fintsnittet forårsløg
0,5 dl citronsaft
1 dl olivenolie
10 g sukker
Salt
Peber
600 g friskbagt hvedebrød

Sådan gør du

Æggekage med blomkål, røget skinke og persille

Kom blomkål og løg i en ovnfast bakke, vend dem med smeltet smør, og krydr med salt og peber. Bag i 15 minutter ved 180 grader.

Smør ovnfaste fade med rapsolie, og kom to stykker bagepapir i, så æggekagen kan løftes op igen. Fordel blomkålen og løgene i fadene sammen med skinke og persille. Rør æg, mælk og citronskal sammen, og smag til med salt og peber.

Hæld æggemassen over grøntsagerne, og bag i ovnen ved 180 grader i ca. 25-30 minutter.

Råkost af blomkål med citronmarinade og modne tomater

Vend blomkålen og tomater med forårsløg, citronsaft, olivenolie, sukker og peber. Smag til med salt. Servér med friskbagt brød.

Ved servering

Servér æggekagen med råkost af blomkål og friskbagt brød.

KLIMAANPRISNING

6,0 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

ÆG, GRIS, MÆLK, GLUTEN



Den fine Fennikel

Fennikel er med sin sprøde og saftige karakter og markante lakridsaroma en populær ingrediens i særligt de italienske og franske køkkener. I Danmark har den været en lidt overset grøntsag, hvilket ikke er så mærkeligt, da den først blev almindelig tilgængelig på vores breddegrader i 1980'erne.

Fennikel har altså ikke kålens eller rodfrugternes dybe historie i de nordiske køkkener – men den lysegrønne knold kan bruges på utallige måder og har mange smags- og konsistensmuligheder alt efter tilberedningen. Fennikel kan dele vandene – nogle finder den lidt for markant, mens andre sætter stor pris på den anisagtige smag. Får den chancen, kan den give en hel masse til alt fra salater til gryderetter og sammen med kød, fisk og fjerkræ.

Frisk og sprød

En simpel og lækker måde at nyde fennikel på, er at lave en saftig fennikelsalat med fintsnittet rå fennikel. Når der arbejdes med den rå fennikel, er der knald på anis- og lakridssmag, og den har derfor godt af at blive kombineret med sødme, fedme, syre og salt. På side 37 findes en opskrift på en helt enkelt salat med appelsin og olivenolie. Brug opskriften som en form for basisopskrift, og eksperimentér med at variere ingredienserne. Prøv f.eks. at skifte appelsin ud med sensommerens æbler og lav en vinaigrette med honning. Top eventuelt med friske bær som ribs eller hindbær, og du får en ekstra sommerlig salat, der taler til alle sanser.

En anden god måde at benytte den rå fennikel, er ved at bruge den som gnavegrønt til mellemmåltidet. De fleste børn kender tomat, agurk og broccoli, så brug mellemmåltidet til at introducere nye grøntsager og udvide børnenes kendskab til råvarer.

TIP TIL DEN RÅ FENNIKEL

Som hovedregel skal den rå fennikel serveres helt fint skåret, da den kan blive en smule sej at spise og samtidig være meget kraftig i smagen, hvis den er skåret for tykt. Dette kan eksempelvis gøres på en foodprocessor, robot, pålægsmaskine eller et mandolinjern. For at gøre den fintsnittede fennikel ekstra sprød, kan den med fordel lægges i koldt vand i køleskabet inden den serveres. Husk desuden at skære stokken ud forinden, den har nemlig en mere bitter smag end resten af knolden (ligesom man ser det med f.eks. spidskål).

Sommerens "rodfrugt"

Selvom det er sommer, kan der sagtens være regnfulde dage, hvor det er dejligt med en solid, varm ret. På disse dage er fennikel perfekt at bruge som sommerens "rodfrugt" i gryderetter eller andre simreretter. Når fennikel bliver braiseret i længere tid, bliver den mild i smagen og konsistensen forvandles til helt mør og saftig. Det giver en god dybde og bund til gryderetter. På side 35 finder du en opskrift på en dejlig fyldig lammefrikassé med kartofler og fennikel. Rettens udtryk kan gøres lettere og mere sommerligt, ved at drysse med friske krydderurter før servering. Brug f.eks. fennikeltoppen eller bronzefennikel som frisk og sprød topping.

Tilberedt fennikel har så meget karakter, at den også sagtens kan stå for sig selv. Skær den i kvarte, gnid den ind i en god olivenolie, drys med salt og citronsaft og bag den ved 200 grader, til den er mør og du let kan stikke en urtekniv igennem den. På den måde bliver den helt blød og karamelliseret, og syren fra citronen afbalancerer den søde og lakridsagtige smag.

Fisk og fennikel – et godt makkerpar

Fennikellens friskhed og aroma går godt i spænd med fisk og skaldyr. På side 33 finder du en mild indisk

inspireret curry med kuller, hvor fennikel bidrager med en ekstra smagsdybde til saucen. En lun og krydret, men frisk ret! Hvis du vil lave en mildere version, kan kokosmælken skiftes ud med fløde, karrypastaen byttes ud med bouillon og citronsaft, og koriander byttes ud med persille eller løvstikke. Så har du en enkel og mildt krydret sommerret.

Brug hele planten

Knold og top

Fennikel gror som knolde og har en dildlignende top. Toppen smager dog langt fra af dild, men har i stedet en koncentreret lakridssmag. Smid derfor endelig ikke toppen ud, men snit den fint og brug den som pynt eller frisk krydderurt.

Fennikelfrø

Fennikelplanter har hvide eller gullige blomster, der udvikler sig til aromatiske små grønne frø. Når disse frø tørres kan de bruges i både madlavningen som krydderi eller som te. Prøv eksempelvis at bage boller med sensommerens æbler, fennikelfrø og mandler, kom frøene i kerneknækbrød eller brug dem til at lave en forfriskende saft med fennikel og solbær.

BRONZEFENNIKEL

Bronzefennikel er en sort af fennikel, som ikke danner den store knold, vi kender fra almindelig fennikel. Bronzefennikel bruges som krydderurt og kan ved første øjekast forveksles med dild. Den har dog en anden aroma der, ligesom almindelig fennikel, minder om anis eller lakrids.



Opskrift

Solbærsaft med fennikel og fennikelfrø

I denne opskrift laves en puré, som blandes op med isvand til man rammer den rette intensitet.

Ingredienser til puré

½ fennikel
200 g solbær
200 g sukker
2 dl vand
½ tsk fennikelfrø
Citronsaft

Sådan gør du:

Skyl fennikellen, og skær den i grove stykker. Kom alle ingredienser på nær citronsaft i en gryde, og lad blandingen koge op. Skru ned for varmen og lad det simre i 20 minutter under låg.

Blend blandingen, og smag til med citronsaft. Lad puréen køle helt ned. Når puréen er kølet helt ned, kan den bruges til saft. Brug ca. 5 spsk. pure til 1 l isvand.



I denne opskrift har vi tilføjet fennikelfrø, for at give ekstra kant til den søde cremede grønne suppe. Husk at riste fennikelfrøene af på panden sammen med blomkålen. Når fennikelfrøene bliver ristet af, i stedet for blot at blive tilsat til sidst, får frøenes aroma nemlig et markant løft.

Cremet suppe

med blomkål, grønne linser, spinat og fennikelfrø

20 personer

Ingredienser

Blomkålssuppe med spinat og fennikelfrø

1500 g blomkål i buketter
1,5 dl rapsolie
40 g fennikelfrø
7,5 dl sødmælk
4 dl mandelmælk
2 l grøntsagsbouillon
300 g spinat
0,8 dl citronsaft
Salt
Peber

Grønne linser

400 g tørrede grønne linser
40 g grofthakket
bredbladet persille
1 dl citronsaft

Brød

600 g hvedebrød

Sådan gør du

Blomkålssuppe med spinat og fennikelfrø

Kom blomkål, rapsolie og fennikelfrø i en gryde, rist et par minutter, uden det tager farve.

Tilsæt mælk, grøntsagsbouillon og mandelmælk i gryden, kog i ca. 20-25 minutter, til blomkålen er kogt hel mør. Kom spinaten i gryden, og stavblend til en grøn cremet suppe - du kan også vende friske spinatblade i suppen, uden at blende. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Grønne linser

Kog linserne i letsaltet vand i ca. 30-35 minutter, til linserne næsten er kogt ud. Sigt vandet fra linserne, og vend dem med persille og citronsaft.

Ved servering

Servér suppen med friskbagt brød og linser.

KLIMAANPRISNING

3,5 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, NØDDER



Cassoulet er en traditionel fransk bonderet, som blev serveret i det franske landkøkken, når det arbejdende folk kom trætte tilbage efter en hård dag i marken. Den kan varieres på forskellige måder, men fælles er, at den altid laves med hvide bønner. Her får du en sommerversion med fennikel, gule beder og stegte svampe.

Bønnecassoulet

med fennikel, gule beder og stegte svampe

20 personer

Ingredienser

Bønnecassoulet

400 g tørrede hvide bønner
125 g champignon i tern
0,5 dl olie
125 g skalotteløg i tern
250 g gule beder i tern
200 g fennikel i tern
200 g blomkål i buketter
100 g grønne bønner i grove stykker
1 dl æblemost
0,5 dl æbleeddike
1 l grønsagsbouillon
3 stk laurbærblade
1,5 stk estragon kviste
Salt
Peber

Stegte svampe

175 g svampe i grove stykker, f.eks. markchampignon, shiitake, østershatte
1 spsk olivenolie
50 g finthakket skalotteløg
1 fed finthakket hvidløg
Salt
Peber

Topping og tilbehør

25 g skyllet brøndkarse
1000 g hvedebrød i skiver

Sådan gør du

Dagen før

Sæt bønnerne i blød i rigeligt vand, og sæt dem på køl natten over.

Bønnecassoulet

Hæld vandet fra bønnerne, og lad dem dryppe godt af i en sigte.

Steg champignonerne hårdt i en gryde med olie indtil de tager farve. Skru lidt ned for varmen, og tilsæt løgene og steg med et par minutter.

Kom gule beder, fennikel, blomkål og grønne bønner i gryden, og lad dem stege et par minutter. Kom nu de afdrippede bønner i gryden, og steg i yderligere nogle minutter. Tilsæt æblemost og æbleeddike, og lad det koge ind til det halve.

Kom bouillon, laurbær og estragon i gryden, og lad det simre i ca. 1,5 time til bønnerne er møre, uden at koge ud.

Smag til med salt og peber.

Svampe

Steg svampene på en varm pande med olie, til de begynder at tage farve. Kom løg og hvidløg på panden, og rist videre. Pas på at hvidløget ikke branker. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Pynt retten med brøndkarse, og servér med stegte svampe og brød til.

KLIMAANPRISNING
3,1 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER
GLUTEN



En mild indisk inspireret curry med en af de gode og billige torskefisk. Fisken sammen med fennikel giver en ekstra smagsdybde til saucen.

Fiskecurry

med kuller, fennikel, kokos og ris

20 personer

Ingredienser

Fiskecurry med kuller, fennikel og kokos

1200 g kullerfilet
500 g finthakket rødløg
250 g porrer i strimler
600 g fennikel i strimler
650 g gulerødder i skiver
4 fed finthakket hvidløg
½ dl olivenolie
800 g kokosmælk
100 g currypaste
40 g hakket koriander
Salt
Peber

Ris

800 g ris
Salt

Sådan gør du

Fiskecurry med kuller, fennikel og kokos

Steg løg og hvidløg i olien i et par minutter og tilsæt currypaste – start evt. med halvdelen, og smag til, så det ikke bliver for stærkt. Steg i 2-3 minutter, uden at løgene tager farve. Tilsæt grøntsagerne, og steg et par minutter. Tilsæt kokosmælk, og lad nu saucen koge ind til ca. den halve mængde. Smag til med salt og peber.

Del fisken i portionsstykker, og krydr med salt og peber på begge sider. Læg fisken i et ovnfast fad med bagepapir, og hæld den varme kokossauce over. Bag fisken ved 200 grader i ca. 10-12 minutter.

Ris

Kog ris som anvist på pakken.

Ved servering

Servér curryen med ris til og server koriander ved siden af, så børnene selv kan drysse det på retten.

KLIMAAANPRISNING

6,7 kg. CO₂ pr. kg fødevarer



Frikasséer kan varieres i det uendelige og er gode, hvis du har grøntsager i overskud. Her har vi lavet en udgave med blomkål, broccoli og fennikel, men du kan fint skifte grøntsagerne ud med gulerødder, beder, selleri, eller hvad end du har liggende. Hemmeligheden er at tilberede grøntsagerne, så de stadig har bid og sprødhed.

Lammefrikassé

med kartofler, blomkål, broccoli, fennikel, dild og kogte perlebyg

20 personer

Ingredienser

Frikassé

2,5 dl hønsebouillon
 1 dl fløde
 3 dl æblemost
 500 g lammebov i tern
 550 g kartofler i grove tern
 180 g blomkål i små buketter
 180 g broccoli i små buketter
 180 g fennikel i tern
 15 g hakket dild
 Salt
 Peber
 Eddike

Perlebyg

360 g perlebyg
 Vand
 Salt

Sådan gør du

Frikassé

Hæld hønsebouillon, fløde og æblemost i en gryde, og lad det koge op. Kom lammekødet i gryden, og lad det simre ved svag varme i ca. 30 minutter. Fjern det skum, der danner sig på overfladen med en ske.

Kom kartoflerne i gryden med kød og sovs, og lad dem koge i 20-25 minutter. Tilsæt blomkål, broccoli og fennikel i retten, og kog videre i yderligere 10-15 minutter, indtil alle grøntsager er møre. Vær opmærksom på ikke at koge broccolien helt ud.

Vend dilden i frikasséen, lige inden du serverer den. Smag til med salt og peber og evt. lidt eddike.

Perlebyg

Kog perlebyg som anvist på pakken.

Ved servering

Servér lammefrikasséen, og anret de kogte perlebyg ved siden. Pynt evt. med ekstra dild.

KLIMAANPRISNING

61,2 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Denne løgtærte er næsten tættere på en pizza end på en traditionel tærte. Sammen med en sprød og aromatisk fennikelsalat og en god intens pesto, bliver løgtærten til et grønt måltid med masser af tryk på smagen.

Løgtærte

med sprød fennikelsalat og persillepesto

20 personer

Ingredienser

Løgtærte

10 g gær
6 dl vand
700 g hvedemel
300 g fuldkornshvedemel
1 tsk salt
600 g løg i tynde ringe
0,5 dl olivenolie
30 g finthakket rosmarin

Fennikelsalat

300 g fennikel i tynde skiver
300 g appelsin i tern
0,5 dl olivenolie
Salt
Peber

Persillepesto

2 dl vindrukerneolie
eller anden neutral olie
50 g persille
50 g dild
100 g spinat
100 g hasselnødder
Citronsaft
Salt

Sådan gør du

Løgtærte

Rør gæren ud i vandet, og rør halvdelen af melet i. Tilsæt salt og resten af melet. Ælt igennem, til dejen er samlet og ikke sidder fast på fingrene. Kom dejen i en skål, og lad den hæve overdækket ved stuetemperatur til dobbelt størrelse, det tager ca. 2 timer.

Rul dejen helt tyndt ud på et meldrysset bord med durummel eller hvedemel – så tynd, du kan få den. Bred dejen ud på et eller flere stykker bagepapir på bageplader.

Fordel løgtringene på tærtebunden. Dryp med olivenolie, og drys med hakket rosmarin og salt. Bag tærterne ved 250 grader i ca. 7-10 minutter, til løgene er møre og sprøde i kanterne, og dejen er gennembagt – hold øje undervejs, og skru ned, hvis løgene bliver for mørke.

Fennikelsalat

Vend appelsin og fennikel sammen, og tilsæt saften fra resten af appelsinerne. Vend lidt olivenolie i salaten, og smag til med salt og peber.

Persillepesto

Kom olie, spinat og krydderurter samt nødder og salt i blenderen. Kør pestoen på maksimum hastighed i 2-3 minutter, og smag evt til med lidt citronsaft eller lys eddike og salt. Justér med olie til ønskede konsistens.

KLIMAANPRISNING

4,1 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, NØDDER



En skøn pastaret med milde anisnoter fra fennikelfrøene. Citronen balancerer ørredens fyldige fedme - en velsmagende og anderledes pastaservering.

Pasta med fennikel

hvide bønner, citron, persille og røget ørred

20 personer

Ingredienser

160 g tørrede hvide bønner
 1000 g fennikel i tern
 400 g hakket løg
 8 fed hvidløg
 20 g fennikelfrø
 2,5 dl olivenolie
 1 stk citronsaft og skal
 1 l grøntsagsbouillon
 800 g pasta
 75 g hakket persille
 500 g røget ørred uden skind og ben
 Revet granaost
 Salt
 Peber

Sådan gør du

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Pasta

Kog de hvide bønner i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre.

Kom fennikel, løg, hvidløg og fennikelfrø i en gryde sammen med olivenolie, og rist ved svag varme i 15-20 minutter, indtil det hele er mørt og let udkogt. Kom citronsaft, citronskal, de kogte hvide bønner og grøntsagsbouillon i gryden, og kog i 10-15 minutter, til væsken er reduceret til det halve.

Bring en stor gryde i kog med vand og salt, og kog pastaen efter anvisning på posen.

Lige inden spisetid, vendes den plukkede ørred i saucen. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Vend saucen ned i pastaen sammen med persille, og top med revet granaost efter behov.

KLIMAANPRISNING

4,0 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



DER ER UMAMI I MAJS

Når der arbejdes med den grønne omstilling, er der en evig jagt på umamismagen, som vi fra naturens side forbinder med fylde og smagen af kød. Men vil man udenom kødet, er majs faktisk en af de grønne råvarer der, ligesom tomat, svampe og kartofler, kan bidrage med umami til måltidet.

Den majestætiske majs

Majs er sammen med ris og hvede en af de tre vigtigste fødevarer på verdensplan. Og alle tre kommer fra samme familie – græsfamilien. Men majs er ikke kun en grundingsrediens på linje med andre korntyper. I sin hele form på kolben, er det en skøn sommergrøntsag, som vi godt kunne give mere plads i vores måltider i sæsonen.

Får man fat i en moden solgul majs, bliver man belønnet med en unik sødme og saftspændte kerner, som kan løfte mange børnemåltider, f.eks. grillet eller kogt på den hele kolbe, i salater eller i supper. Der dyrkes en del majs i Danmark, især som foder til husdyr. Så måske kender du følelsen af at gå igennem en majsmark med planter, der vokser én majestætisk over hovedet. Majs har sin oprindelse på det amerikanske kontinent, hvor den har været en af de vigtigste fødekilder i tusinder af år. I Syd- og Mellemerika dyrkes majs i et væld af lokale varianter, med vidt forskellige farver og egenskaber.

En kort sæson

Sæsonen for majs i Danmark er forholdsvis kort, og når sommeren er begyndt, må du vente lidt på at få fingrene i majs. Det er nemlig først i juli, at danske majs kommer i handlen. Sæsonen varer typisk til engang i oktober. Så det er med at få majs på tallerkenen, mens vi kan!

De sødeste majs

Som med mange sommergrøntsager har majsen en behagelig sødme. Niveaue af sødme afhænger af majstypen og hvor moden den er, men får man fat i en god spisemajs, er det en af de absolut sødeste

'grøntsager'. Den egenskab udnyttes i øvrigt i stor stil i fødevarerindustrien, hvor koncentreret majssirup er blandt de mest anvendte ingredienser til at søde produkter med, f.eks. sodavand. Når vi spiser de friske majs om sommeren er de dog slet ikke så søde, at vi ligefrem skal bekymre os om sukkerindholdet.

Husk de andre grundsmage

Den søde majs har brug for modspil fra de andre grundsmage, især surt, bittert og salt. Og så er mødet med noget fedt, f.eks. i form af smør, en af de mest klassiske og elskede måde at spise majs på. Selvom minimering af mejeriprodukter, herunder smør, er et fokus i den grønne omstilling, er det måske netop her at smørklatten skal prioriteres.

På side 47 findes et godt eksempel på, hvordan majsen fuldendes smagsmæssigt. Romesco sauce, der serveres til den grillete majs, bidrager med bitterhed fra de grillete peberfrugter, syre fra eddiken og umami, salt og fedme fra mandlerne.

Info om majs

STIVELSE OG
MEGET ANDET

Måske kender du den megede fornemmelse man får, hvis man bider i en undertilberedt majs. Det du oplever er den stivelse, som kan udvindes fra majs og som kan bearbejdes til forskellige formål, og som man ofte bruger i fødevarerindustrien f.eks. til at jævne, gelere eller stabilisere fødevarer. Et eksempel på dette, som de fleste kender til, er maizena. Men majs kan blive til meget andet – f.eks. mel, man kan bage med. Herunder det særlige 'nixtamaliserede' mel – kaldet masa harina – som man bruger til at lave tortillas. Det er mel, som er kogt med en lille smule kalk – en metode, som blev udviklet af mayaindianerne for flere tusind år siden. Både melet og færdige majstortillaer lavet med denne metode, er blevet almindeligt tilgængelige i Danmark i de sidste par år, og kan være gode at prøve i et mexicansk inspireret måltid. Almindeligt fuldkornsmajsmel, popcorn og majssirup er andre almindelige majsprodukter.

Dåse, frost eller frisk

Selvom majs har en forholdsvis kort sæson, er majs altid tilgængeligt fra dåse eller frost, og det kan være fristende at bruge den søde majs året rundt. Der er dog noget helt særligt ved at bruge den i sæsonen, og den friske majs har en helt anden smag og konsistens end den konserverede.

Sådan kan du tilberede majskolber

Majs kan tilberedes på mange måder med forskellige resultater. Koges de, bliver kornene søde, saftige og bløde. Bages de, kan de få lidt mere sprødhed, og laves

de over bål eller på grillen, kan en delikat røgsmag give noget ekstra til de søde majs.

Kogning

- Pil bladene af majskolberne (lad eventuelt børnene være med til at pille bladene af)
- Bring saltet vand i kog i en gryde
- Kog kolberne i 10-12 minutter – evt. lidt længere, hvis majsen skal være ekstra blød til de mindste børn
- Spis med salt og smør

Bagning

- Pil bladene af majskolberne (lad eventuelt børnene være med til at pille bladene af)
- Forvarm ovnen til 225 grader
- Bag kolberne i 20-25 minutter, til de er møre og sprøde
- Spis med salt og smør



Pædagogisk madaktivitet:

Over bålet

Husk at starte bålet i god tid, da det er bedst at tilberede over gløderne. Mens I er i gang, kan I lave popcorn og dermed se majsen fra forskellige vinkler.

I skal bruge:

Til popcorn

- Tørrede majskeer
- En bålgrøde (eller et popcornnet)
- Fedtstof til bålgrøden
- Salt

Til majskolber

- Friske majskolber med blade
- Vand
- Smør
- Salt
- Evt. krydderiblanding

Sådan gør I:

Popcorn

- Sæt gryden med fedtstof på bålet, og lad den blive varm
- Lad børnene hælde majskeer i gryden
- Nyd lyden at kerner, der popper. Sørg for at ryste gryden undervejs
- Drys med salt og spis

Majskolber

- Læg majskolberne i en spand med vand i 10 minutter
- Læg herefter kolberne på en grillrist over gløderne, eller pak dem ind i sølvpapir og læg dem direkte i gløderne
- Giv dem ca. 20 minutter. Vend dem forsigtigt undervejs
- Tag kolberne ud af bålet / væk fra risten, og lad dem køle af, så man ikke brænder sig på dem
- Mærk grundigt efter om majsene er kolde nok til at blive pillet. Når majsene er kølet af, fjernes bladene
- Spis med smør og salt og drys evt. med krydderier

TIP

Har I et popcornnet, kan I selvfølgelig også bruge det fremfor en gryde. Det er tydeligere at se popkornene poppe, igennem et popcornnet.



I denne ret kommer de søde sprøde majs virkelig til sin ret, når de serveres med de krydrede, bløde og langtidsbagte BBQ gulerødder.

Bagte gulerødder i BBQ

med salat af friske majs, tomater og hvedekerner i citronmarinade og skyrdressing med mynte

20 personer

Ingredienser

Bagte gulerødder i BBQ

3000 g store gulerødder
100 g farin
1 dl citronsaft
60 g tomatpuré
1 knivspids chilipulver
0,5 dl olivenolie
2 fed presset hvidløg

Majs, tomater og hvedekerner i citronmarinade

400 g parboiled hvedekerner
600 g majskerneler
800 g tomater, gerne i flere farver
1 dl citronsaft
1 dl olivenolie
40 g sukker
200 g fintsnittet forårsløg
40 g hakket persille
Salt
Peber

Skyrdressing med mynte

300 g skyr
40 g grofthakket mynte
3 spsk citronsaft
20 g sukker
Salt
Peber

Sådan gør du

Bagte gulerødder i BBQ

Kom gulerødderne i et ovnfast fad. Vend farin, citronsaft, tomatpuré, chilipulver, olivenolie og hvidløg sammen til en barbequemarinade. Gnid saucen godt ind i gulerødderne.

Bag gulerødderne ved 160 grader i ca. 60 minutter. Skru temperaturen op til 185 grader og tilbered videre i 20-25 minutter, til rødderne er godt møre og flot glaserede af marinaden.

Majs, tomater og hvedekerner i citronmarinade

Kog hvedekernerne i rigeligt letsaltet vand ved svag varme i 20-25 minutter, til de er møre. Dræn, og sæt dem til afkøling.

Skær tomater i mindre stykker og vend tomater og majs med hvedekernerne. Tilsæt citronsaft og olivenolie, og vend rundt med sukker, forårsløg og persille. Smag til med salt og peber.

Skyrdressing med mynte

Rør skyr med mynte, citronsaft og sukker. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Servér BBQ-gulerødderne med salaten af friske majs og hvedekernerne og servér skyrdressingens ved siden af. Pynt evt. med frisk persille.

KLIMAANPRISNING

2,8 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Majskolber er altid et hit hos børnene. Her er en anderledes version med rub af paprika og spidskommen, serveret med den peberfrugtbaseerede sauce romesco.

Bagte majskolber

med rub og sauce romesco

20 personer

Ingredienser

Bagte majskolber med rub

10 majskolber, halveret
1,5 dl neutral olie
20 g stødt paprika
20 g stødt spidskommen
20 g hakket hvidløg
1 dl olivenolie

Sauce romesco

750 g røde peberfrugter,
uden kerner
300 g løg skåret i kvarte
4 fed hvidløg
75 g mandler
50 g olivenolie
2 spsk æbleeddike
2 tsk sukker
Salt
Peber

Sådan gør du

Dagen før

Lav gerne din sauce romesco dagen før.

Bagte majskolber med rub

Kog de halverede majskolber møre i rigligt saltet vand. Kog olien op i en ny gryde, og tilsæt krydderier og hakket hvidløg. Lad det bruse op, og smør marinaden på de færdigkogte majsstykker inden servering.

Sauce romesco

Kom peberfrugter, løg, hvidløg og mandler i en ovnfast bakke sammen med olivenolie. Sæt bakken i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, til peberfrugterne og løgene er helt møre og har fået godt med farve.

Sæt bakken til afkøling, og kom så indholdet i en foodprocessor, blend og tilsæt sukker og æbleeddike. Smag til med salt og peber. Køl saucen ned, og spis den sammen med de lune majskolber.

Ved servering

Servér de halverede lune majs sammen med sauce romesco.

KLIMAAANPRISNING

4,9 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

NØDDER



Denne fløjlsbløde og cremede indiske kyllingeret er fyldt med varme krydderier og hvide bønner og bliver her akkompagneret med sprøde grillede majs, ris og syltede skoleagurker.

Butter n' bean chicken

med syltede agurker, grillet majs og ris

20 personer

Ingredienser

Butter chicken

200 g tørrede hvide bønner
800 g udbenet kyllinge
overlår, skåret i tern
1,5 dl kokosolie
1 tsk gurkemeje
2 tsk garam masala
3 tsk stødt spidskommen
250 g hakket løg
4 fed hvidløg
50 g revet ingefær
6,8 dl hønsbouillon
300 g hakkede tomater
4 dl piskefløde
6 spsk citronsaft
Salt

Syltede skoleagurker

400 g skoleagurker,
skåret på langs
2 dl eddike
50 g honning
90 g mynte
0,5 dl olivenolie

Ris og grillet majs

1000 g ris
500 g majs
Olie
Salt

Sådan gør du

Dagen før

Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over

Butter chicken

Brun kyllingen på en pande eller i ovnen. Kog de hvide bønner møre i ca. 40-60 minutter afhængig af bønnerne, og dræn dem.

Rist alle krydderierne i en gryde i kokosolien. Tilsæt løg, hvidløg og ingefær og lad det svitse med. Kom bouillon, hakkede tomater, fløde og de hvide bønner i gryden, og lad det hele koge sammen og simre i ca. 30 minutter. Smag til med salt og citronsaft.

Syltede skoleagurker

Pisk de våde ingredienser sammen, og smag evt. til med ekstra honning. Vend skiverne af skoleagurker i marianden, og kom plukket mynte på toppen. Lad dem stå og lynmarinere, til retten skal serveres.

Ris og grillet majs

Kog risene efter anvisning på posen. Vend majsener med salt og olie. Grill majsene ved højst mulig temperatur i ovnen i ca. 6 minutter. Drys over risene inden servering.

Ved servering

Servér butterchicken, ris med majs og syltede skoleagurker for sig.

KLIMAANPRISNING

9,6 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK



Her er en dejlig sensommersuppe, som smager bedst på kernerne af friske majscolber. Det er også en oplagt ret at bruge en rest tørrede bønner, hvis du har.

Cremet majssuppe med tomater, røde bønner og persille

20 personer

Ingredienser

Majssuppe

1000 g majskeer,
skåret fri af kolben
400 g hakket løg
1000 g flåede tomater
1,5 dl rapsolie
2,5 l grøntsagsbouillon
1 dl citronsaft
1 tsk sukker
Salt
Peber

Tilbehør

400 g tørrede røde bønner
50 g hakket kruspersille
400 g små modne tomater
600 g groft friskbagt
hvedebrød i skiver
1 dl olivenolie
Salt
Peber

Sådan gør du

Dagen før

Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over

Majssuppe

Varm olien let op i en gryde, og rist først løgene, uden de tager farve. Tilsæt derefter majsene, flåede tomater og grøntsagsbouillon. Kog i 25-30 minutter ved svag varme, til majsene er helt møre, og tilsæt citronsaften i suppen. Smag til med salt, peber og sukker, og juster evt. med lidt mere citronsaft.

Stavblend suppen. Du kan også bruge en høj blender. Det er vigtigt at suppen bliver flot blank og cremet. Det kan være en god ide at sigte suppen, hvis det er svært at blende kernerne helt ud.

Tilbehør

Kog de udblødte bønner i rigeligt vand, til de er helt møre. Det tager cirka 55-60 minutter. Sigt vandet fra. Snit tomaterne i halve, og vend dem med bønnerne sammen med persillen og lidt olivenolie. Smag til med lidt salt og peber.

Pensl brødene med olivenolie, og bag dem ved 200 grader i 5-6 minutter, til de let gyldne.

Ved servering

Spis suppen med røde bønner, solmodne små tomater i halve og et drys af persille. Servér evt. med et ovngrillet hvedebrød.

KLIMAANPRISNING
2,7 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER
GLUTEN



Denne majscreme er nem at lave og fungerer perfekt som pålæg til rugbrødsmadder. De grønne bønner som serveres til, skal kun lige blanches, så de er let møre på ydersiden, men stadig har bid i midten. De de tilbyder nemlig det sprøde element til den samlede smagsoplevelse.

Grov majscreme

med grønne bønner

20 personer

Ingredienser

Majscreme

45 g hakket løg
2 fed hakket hvidløg
450 g majserner
2 spsk olie
4 tsk citronsaft
Salt
Peber

Grønne bønner

160 g grønne bønner skåret
i stykker á 2 cm
1 tsk olivenolie

Rugbrød

Rugbrød i skiver

Sådan gør du

Majscreme

Steg løg og hvidløg i olie i en gryde, til de er bløde og gyldne. Tilføj majsenerne og steg i ca. 5 minutter.

Giv blandingen et par stød med en stavblender, så blandingen bliver sammenhængende og fast, men stadig grov. Smag til med salt, peber og citronskal. Afkøl inden servering.

Grønne bønner

Blanchér bønnerne i ca. 20 sekunder. Afkøl og vend bønnerne med olien. Smag til med salt og peber.

KLIMAANPRISNING

6,7 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



SQUASH, COURGETTE ELLER ZUCCHINI?

Måske har du tænkt over, hvad forskellen mon er på squash, courgette og zucchini? Der er ingen – kært barn har mange navne. Courgette er lånt fra fransk, mens zucchini er italiensk.

Den skønne Squash

Squashen er med sin milde smag, saftighed og faste konsistens en alsidig sommergrøntsag. I dag har den mistet lidt af sin sæsonstatus, fordi den fås året rundt – men der er forskel på squash, og der er god grund til at sætte fokus på den danske sommerfriske af slagsen.

Squashen har brug for sol og varme for at vokse, og er cirka i sæson fra juni til oktober i Danmark. I denne periode er squashen både billig og god. Den har et væld af tilberedningsmuligheder – også nogle du måske ikke har tænkt over.

Squashen – et sommergræskar?

Squash er, ligesom agurker, en græskarsort, selvom de adskiller sig noget fra de mere bastante, tunge og hårde grøntsager, vi normalt betegner som græskar – som f.eks. hokkaidogræskar og butternut squash. De er vintergræskar, mens squash og agurker er sommergræskar. Sommergræskarrene har en tynd skal og en meget kortere holdbarhed end vintergræskarrene. De bruges også helt forskelligt i køkkenet.

Fordelagtigt mild

Squash er meget mild i sin smag, og næsten lidt anonym i det. Det kan lyde som et minus, men kan sagtens være et plus. Den kan nemlig indgå i en masse forskellige sammenhænge sammen med andre gode

smagsgivere, og kan også være en populær grøntsag for børn. Hvad den ikke har i kraftig aroma har squash i farve, konsistens og saftighed.

Squash på grill, i ovn og på panden

En af de mest populære tilberedningsmetoder er at grille squash. Det giver en let røget smag og en sprød, gylden overflade. Det er ikke nødvendigvis den mest praktiske tilberedning – men man kan få meget af det samme, med en lynhurtig stegning på en meget varm pande eller under ovnens grill. Sørg for at vende squashen godt i olie og at give den kort tid, så den ikke smider alt sit vand og bliver helt slatten. Skal squashen have ekstra kærlighed, kan du marinere den inden tilberedning, ved at lægge skiver eller tern af squash i en olie-eddike marinade sammen med lidt hakket hvidløg og nogle grofthakkede krydderurter. Så suger squashen masser af smag til sig inden tilberedningen ved høj varme.

På side 61 findes et eksempel på en opskrift på emmergrød med stegt squash, hvor de stegte squashtern bidrager med saft, sødme og farve.

Squash som fugtgiver

Squash består af 95% vand og er derfor en ideel ingrediens at tilsætte, når der skal bruges noget ekstra saft. Dens faste konsistens, kombineret med dens høje koncentration af vand, gør den til en god fugtgiver i farser, brød eller andet bagværk. Prøv f.eks. at tilsætte revet squash i frikadellefarsen eller tilføj det til brøddejen, næste gang der skal bages.

På side 59 findes et eksempel på et bananbrød, hvor squashen bidrager med fugt og fylde. Bananerne giver

brødet en naturlig sødme, og brødet er rigt på fibre fra havregryn og sunde fedtsyrer fra nødder – et godt eksempel på et mellemmåltid.

Salat med råmarineret squash

Husk desuden også at squashen sagtens kan spises rå. Lav eksempelvis en sprød salat med helt fintskårne squashskiver vendt i olie-eddike-dressing og tilføj smuldret feta. Drys til sidst med sommerens friske krydderurter som mynte, oregano eller basilikum.



SQUASHBLOMSTEN

Squash har en flot gul blomst på toppen, som kan spises. Squashblomster har en delikat smag og en sprød tekstur, der gør dem velegnede til fritering eller stegning. De kan også bruges lige fra planten, som pynt på salater eller andre retter.



Dyrk dine egne squash

Selvom squash har oprindelse i varmere klimaer, kan den sagtens dyrkes i Danmark. Squash er hurtigt voksende og producerer store mængder på kort tid. Squash kan sås direkte i jorden omkring juni eller forspire i potter indendørs i maj og plantes ud i juni. Så har I egne squash klar til at høste i sensommeren og det tidlige efterår.

Her er 3 tips, hvis du giver dig ud i selv at dyrke dem:

1. Vælg et solrigt sted: Squash har brug for masser af sol og varme hver dag
2. Vand regelmæssigt: Squash har brug for rigeligt med vand for at vokse, især i varmt vejr
3. Pluk squash regelmæssigt: Squash kan vokse hurtigt, så det er vigtigt at plukke dem, når de er små og stadig møre. Regelmæssig høst af squash hjælper med at stimulere planten til at producere mere frugt.



Et bananbrød ligger et sted mellem et brød og en kage – brødet er sødt grundet bananernes naturlige sødme, får godt med fugt fra squashen, er rigt på fibre fra havregryn og indeholder sunde fedtsyrer fra nødder.

Bananbrød

med squash

20 personer

Ingredienser

300 g modne bananer
 4 æg
 0,5 dl vindrukerneolie
 eller anden neutral olie
 150 g hvedemel
 75 g havregryn
 2 tsk bagepulver
 1 tsk vaniljesukker
 1 tsk stødt kanel
 1 tsk stødt kardemomme
 ½ tsk salt
 100 g revet squash
 50 g hasselnødder eller
 andre nødder

Sådan gør du

Blend bananer, æg og olie i en foodprocessor, blender eller med en stavblender. Bland alle de tørre ingredienser i bananmosen. Riv squashen og pres vandet fra. Hak hasselnødderne, og vend nødder og squash i dejen.

Kom dejen i en smurt brødform.

Bag bananbrødet ved 180° i ca. 30 minutter, til det er gyldent på toppen. Lad brødet afkøle på en bagerist før servering.

KLIMAANPRISNING
 4,0 kg CO₂ pr. kg fødevare

ALLERGENER
 GLUTEN, NØDDER, ÆG



Grød kan varieres på et utal af måder, og det behøver ikke altid at være en sød servering. Her er en sommerudgave med emmerflager, stegte squash, frisk glaskål, mandler og mynte. Du kan fint variere grøntsagerne efter sæsonen.

Emmergrød

med stegte squash, glaskål, ristede mandler og mynte

20 personer

Ingredienser

Grød

650 g emmerflager
400 g havregryn
1 l vand
1 l sødmælk
1 spsk salt

Stegte squash

500 g squash skåret i tern
2 spsk olivenolie
Salt

Glaskål, mandler og mynte

400 g glaskål skåret i tern
260 g hakkede ristede mandler
25 g mynte eller estragon

Sådan gør du

Grød

Bland alle ingredienserne sammen i en passende gryde, og kog til grøden har den rette konsistens. Den må gerne være blød og cremet. Smag til med salt, og justér evt. konsistensen mere lidt vand eller mælk.

Stegte squash

Vend squashternene i salt og olivenolie, og steg dem på en pande eller i ovnen ved 220 grader i et par minutter, til squashen har fået en dejlig gyldenbrun overflade.

Glaskål, mandler og mynte

Læg ternene af glaskål i koldt vand, indtil de skal bruges, så holder de sig sprøde og friske. Sigt vandet fra, når de skal serveres.

Klargør mandler og mynte til servering.

Ved servering

Servér grøden med de stegte squashtern, ristede mandler, frisk glaskål og hakket mynte eller estragon.

KLIMAANPRISNING

4,4 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK, NØDDER



Moussaka er en græsk pendant til lasagne, hvor pastapladerne er byttet ud med kartoffelskiver. Den kan laves i mange forskellige versioner, og her er en med røde linser, squash og et dejligt lag bechamel samt ost på toppen. Et sikkert hit hos børn.

Grøn moussaka

med røde linser, kartofler og squash

20 personer

Ingredienser

Bechamelsauce

25 g smør
75 g hvedemel
7,5 dl mælk
1 knivspids revet muskatnød
1 spsk citronsaft
Salt
Peber

Moussaka

1400 g squash
400 g finthakket løg
4 fed finthakket hvidløg
150 g tomatpuré
50 g oregano
1200 g flåede tomater
200 g røde linser
2 stk kanelstang
1 tsk stødt sød paprika
1 tsk stødt spidskommen
1 tsk stødt koriander
1,7 l vand
7 stk laurbærblade
1200 g bagekartofler skåret
i tynde skiver
150 g revet mozzarella
0,5 dl olivenolie

Sådan gør du

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 sauceen igennem i et par minutter, til den er tyknet. Smag til med lidt friskrevet muskatnød, citronsaft og salt og peber. Hvis du er bekymret for, om der er klumper i sauceen, kan du hælde den igennem en sigte.

Moussaka

Skær den ene halvdel af squashene i tern, og steg dem i olivenolie i 6-8 minutter, til de har fået lidt farve og begynder at blive møre. Tilsæt løg og hvidløg i gryden, og lad det stege med et par minutter. Kom tomatpuré i, og lad det stege et minuts tid. Tilsæt oregano, flåede tomater, linser, kanel, sød paprika, spidskommen, koriander, vand og laurbærblade. Lad sauceen simrekoge i mindst 30 minutter.

Smag til med salt og peber, og fisk laurbærblade og kanelstang op.

Skær den anden halvdel af squashene på langs i skiver à ca. ½ cm tykkelse. Drys squashskiver og kartoffelskiver med lidt salt, og vend dem med lidt olivenolie i en skål.

Læg et lag kartoffelskiver i bunden af et passende ovnfast fad, og dæk kartoflerne helt med et lag squash-tomatsauce og så squashskiver. Forsæt i samme rækkefølge med kartofler, sauce og squash, indtil du ikke har mere, og slut af med et godt lag bechamelsauce og revet ost.

Bag moussakaen i 45-50 minutter ved 175 grader, til kartoflerne er møre, og lad den trække i mindst 10 minutter på køkkenbordet, inden servering.

KLIMAANPRISNING

3,7 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Dette saftige madbrød kan både koldhæves natten over eller laves på dagen. Dejen udvikler mere smag ved koldhævning, så prøv det hvis du kan.

Madbrød

med squash, tomat og rosmarin

20 personer

Ingredienser

4 dl koldt vand
 10 g gær
 2 tsk salt
 400 g hvedemel
 100 g fuldkornshvedemel
 200 g halverede tomater
 200 g squash skåret i tern
 eller skriver
 20 g hakket rosmarin
 0,5 dl olivenolie

Sådan gør du

Dagen før

Sæt dejen over dagen før, hvis du vil koldhæve den.

Madbrød

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

KLIMAAANPRISNING

3,8 kg CO₂ pr. kg fødevarer



Idéer til fyld hvis du vil variere det:

Squash, feta og salvie: Grønne eller gule squash skæres i tynde skiver og trykkes ned i dejen sammen med friske salvieblade og tern af fetaost. Brødet dryppes eller pensles med god olivenolie og bages.

Løg, tomat og oliven: Strimler af løg og en god sjat olivenolie fordeles på bagepapiret og dejen trykkes ned ovenpå. På toppen af dejen trykkes skiver af frisk tomat og udstenede oliven i og lidt ekstra olivenolie dryppes ud over brødet inden det bages.

Karamelliserede løg i bundet af madbrødet med topping af rygeostcreme, radiser og agurk:

Strimler af løg og en god sjat olivenolie fordeles på bagepapiret og dejen trykkes ned ovenpå, så den flyder fornemt ud. Bag brødet til det er gyldent og gennembagt. Lige dele rygeost og creme fraiche piskes sammen og smages til med salt og peber. Agurk og radise skæres i strimler, hele eller halve skiver eller tern. Lad børnene pynte madbrødet med rygeostcremen og agurkerne og radiser som topping til løgbrødet.

Karamelliserede løg i bundet af madbrødet med topping af ærtemos, stegte grønne asparges og syltede rødløg:

Strimler af løg og en god sjat olivenolie fordeles på bagepapiret og dejen trykkes ned ovenpå så den flyder fornemt ud. Bag brødet til det er gyldent og gennembagt. Lav en ærtemos som topping. Knæk bunden af grønne asparges, skær i mundrette stykker og steg dem møre på pande. Sylt strimler af rødløg og lad børnene pynte madbrødet med ærtemos, stegte asparges og syltede rødløg.

Ungarsk udgave med kogte kartofler og rosmarin:

Kogte eller bagte kartofler, gerne fra dagen før, trykkes ned i dejen sammen med friskplukket rosmarin. Dryp olivenolie hen over brødet og drys evt. med lidt havsalt. Bag brødet til det er gyldent og gennembagt.



Denne ret er inspireret af den italienske og let peberstærke cacio e pepe. Her er pastaretten suppleret med hvide bønner og bagte squash, som giver ekstra fylde og farve fra de grønne squash.

Pasta med krydrede limabønner

sort peber og bagte squash

20 personer

Ingredienser

Pasta med krydrede limabønner og sort peber

700 g tørrede hvide bønner
700 g pasta
1 dl olivenolie
Peber
300 g finthakket løg
4 fed revet hvidløg
1 l kogevand
150 g revet vesterhavssost
150 g revet parmesan
Citronsaft
Salt

Bagte squash

1000 g squash, flækket i store stykker
2 spsk olivenolie
1 tsk salt

Sådan gør du

Dagen før

Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over.

Pasta med krydrede limabønner og sort peber

Kog de udblødte bønner i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, til de er møre. Når bønnerne er kogt færdige, sættes pastaen over at koge i rigeligt letsaltet vand.

Mens pastaen koger, ristes peber i en stor gryde i ca. 30 sekunder. Tilføj olivenolie til gryden og sautéér løg og hvidløg under hyppig omrøring i ca. 5 minutter. Pastaen bør nu være kogt færdig.

Tilsæt bønnerne, pasta og noget af kogevandet fra pastaen i gryden med løg og hvidløg. Kog det ind i ca. 2 minutter. Der skal være så meget vand tilbage, at retten bliver cremet som mac'n'cheese. Tilsæt begge slags ost, og rør rundt til konsistensen er cremet. Smag til med salt og evt. mere peber og citronsaft.

Bagte squash

Vend squashen med olie, og drys med salt. Bag ved 180 grader i ca. 25 minutter, til de er møre og gyldne.

Ved servering

Servér den cremede bønnepasta og top med bagt squash.

KLIMAANPRISNING

5,5 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK, ÆG



Tomater topper umamistigen

Tomater spiller en særlig rolle i mange køkkener verden over, og af god grund. En moden tomat er en lille bombe af smag med både syre, sødme, masser af aroma og ikke mindst umami. Modsat kan en halvmoden drivhustomat være noget nær det kedeligste, man kan sætte tænderne i.

Tomaten er botanisk set en frugt. Kødet er sødt og saftigt med en behagelig syrebalance og intense aromastoffer. Vi bruger mest tomaten i det salte køkken, og ser derfor på den som en grøntsag – hvilket i øvrigt gælder mange andre frugter som f.eks. agurker, squash, peberfrugter og græskar. I køkkenet er tomatens muligheder nærmest uendelige.

Når tomaten er i sæson

Tomater fås året rundt. Men friske tomater på danske breddegrader er bare bedst i den danske sæson, der for de økologiske frilandstomater strækker sig fra juni til september. I denne periode er det bare med at få brugt de friske tomater i salater, i sandwich, suppe – måske endda en kold gazpacho – bagte i ovnen og i det hele taget i tilberedninger, hvor man virkelig smager tomaten.

Danske frilandstomater kan være svære at få fat i. Når de ikke er til at få fingre i, er modne frilandstomater fra Sydeuropa faktisk et bedre valg end drivhustomater. Drivhustomater udleder nemlig op til omkring otte gange mere CO₂

end frilandstomater.

Hvad med transporten?

Medmindre der er tale om flytransport, medfører transporten af fødevarer en mindre klimabelastning sammenlignet med opvarmede drivhuse. Så står du og skal købe tomater, skal du altså først og fremmest gå efter frilandstomater fra Danmark og alternativt frilandstomater fra sydeuropæiske lande.

Opdyrk tomatumami

Tomaten er en af de bedste umamikilder i planteriget. Det kræver dog at tomaterne er modne og at de behandles på en måde, der får umamien til at træde i karakter. Den største gevinst opstår ved at langtidstilberede tomaten, enten ved at simre dem eller bage dem. Det får vristet de umamigivende stoffer fri og får dem til at gå i forbindelse med hinanden. På side 81 findes et eksempel på en helt klassisk tomatbaseret kødsauce, hvor oksekødet er erstattet med kyllingekød. Denne ret vil kun drage fordel af at stå og simre i lang tid.

Kombinér tomaten med mejeriprodukter

Tomaten har syre, sødme, friskhed og sprødhed, og har derfor brug for fedme for virkelig at komme til sin ret. Nok netop af den årsag, er tomat og ost en velkendt kombination i mange retter. Og der er noget særligt delikat over kombinationen, også med andre mejeriprodukter. Tænk bare på creme fraiche til tomatsuppen eller den revne parmesan på tomatsovsen, for ikke at glemme en tomatmad. Når vi skruer ned for kødet, er der plads til at bruge lidt ost eller fløde, hvor det smagsmæssigt giver mening. Og det gør det i nogle tomatbaserede retter. Særligt de tørre oste som parmesan og vesterhavsost vejer tungt i klimaregnskabet – men brug og nyd dem som smagsgivere, hvor det giver mening.

Store og små, aflange og runde tomater

Der findes rigtig mange tomattyper. De varierer både i størrelse, form, farve og smag, og det kan være en god idé at udvælge dine tomater alt efter retten.

Her er tre af de mest almindelige slags:

Cherrytomater: Den lille runde eller ovale tomat med knald på smagen og god syre. Fås i både rød, gul, orange, grøn, hvid og endda blå og sort! De er

særligt gode at bruge rå og friske, f.eks. i salat.

Blommetomater: Minder lidt om cherrytomat, men er ofte lidt større. Blommetomater bruges ofte til flåede tomater på dåse. De indeholder mindre væske end andre tomater, og er derfor særligt velegnede til at komme oven på madbrød eller pizza, hvor det ikke ønskes at tomaten afgiver for meget væske.

Bøftomater: Store og lidt sjældne i Danmark. Man ser dem ofte sydpå, hvor de bruges i sandwich på grund af deres praktiske størrelse, der gør dem lette at håndtere som fyld. De har en mild smag og kan tendere over i det melede. De er saftige og lækre og egner sig særligt godt til tomatsauce og salsa.

Dåsetomater – ofte et godt alternativ

I de fleste tilfælde er friske råvarer vejen frem for at opnå den gode smag. Men dåsetomater er faktisk et udmærket alternativ, hvis du ikke kan få friske frilandstomater. Ofte er tomaterne på dåse høstet, når modningen er bedst. Det gør dem til et langt mere smagfuldt valg, end blege friske tomater. Man skal blot huske at koge dåsetomaterne godt igennem, for at få alt smagen ud af dem. Skal der laves en tomatsovs, eller andet der skal simre, kan tomaten fra dåse sagtens bruges – og vil især i de kolde måneder ofte være det bedste valg.



Velkendte kombinationer af

TOMAT OG MEJERI

- Tomatsuppe med creme fraiche
- Chili con/sin carne med creme fraiche
- Tomatsalat med mozzarella
- Tomatsovs med parmesan
- Græsk salat med tomat og feta
- Pizza med tomat og mozzarella



Kolde supper er skønne på varme sommerdage. Suppen her kan laves i god tid, og du kan med fordel bruge resterne fra grønsagshylden.

Gazpacho med modne tomater og sommergrøntsager

20 personer

Ingredienser

Gazpacho med modne tomater

2000 g solmodne tomater i grove stykker
 2000 g flåede tomater
 4 fed hvidløg
 400 g agurk skåret i grove stykker
 4 dl olivenolie
 1 l vand
 200 g hvedebrødsrester
 300 blegselleri skåret i grove stykker
 40 g sukker
 8 spsk æbleeddike
 1 spsk cayennepeber
 Salt
 Peber

Sommergrøntsager

400 g røde peberfrugter
 400 g agurker
 200 g blegselleri
 40 g basilikum

Sådan gør du

Gazpacho med modne tomater

Blend af flere omgange tomater, hvidløg, agurk, olivenolie, vand, brød og blegselleri. Sigt suppen over i en stor skål, og smag til med æbleeddike, cayenne, sukker, salt og peber.

Sommergrøntsager

Snit alle grøntsagerne enten helt fint eller som større stænger, pluk blade fra basilikum, og server det til suppen.

Ved servering

Spis suppen med snittet sommergrønt i skåle, så børnene selv kan vælge deres favoritter.

KLIMAAANPRISNING

3,3 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN



I denne foccacia suppleres hvededejen med kikærtemel, der giver den en let ærtesmag. Fyldet af sorte kikærter bliver bagt let sprødt sammen med soltørrede tomater og den aromatiske krydderiblanding za'atar. Du kan også bruge almindelige kikærter eller friske modne tomater, ligesom fyldet i det hele taget kan varieres.

Kikærtefoccacia

med za'atar og tomater

20 personer

Ingredienser

125 g tørrede sorte kikærter
 10 g gær
 4 dl vand
 450 g hvedemel
 125 g kikærtemel
 2 tsk salt
 3 spsk olivenolie
 50 g soltørrede tomater
 30 g za'atar, fås i specialbutikker
 og grønthandlere med varer
 fra Mellemøsten

Sådan gør du

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt koldt vand natten over.

Kikærtefoccacia

Opløs gæren i vandet i en røreskål, og tilføj både hvede- og kikærtemel samt salt og olie. Ælt dejen, indtil den virker elastisk, og overfladen er skinnende – på røremaskine tager det ca. 10 minutter – lidt længere, hvis du ælter i hånden, og den skal virkelig ha' tæsk.

Hæld vandet fra de udblødte kikærter. Ælt $\frac{3}{4}$ af de udblødte kikærter og grofthakkede soltørrede tomater godt ind i dejen. Smør et stort ovnfast fad med olie, og tryk dejen godt ud i fadet.

Giv dejen nogle gode skvæt olivenolie sammen med de sidste kikærter, og arbejd olien godt ud over og ned i dejen, som gerne må få et par bløde tryk, så kikærterne sætter sig i dejen, og overfladen får de karakteristiske ujævne foccacialook.

Drys za'atar ud over brødet, og bag det ved 180° i 30-35 minutter, til det er gyldent og gennembagt. Lad det hvile i 15 minutter, inden du skærer i det.

KLIMAAANPRISNING

4,7 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN



Makrellen er en skøn sommerspise og rummer mange gode fedtstoffer. Her bages den sammen med tomater, spidskommen, citron og persille, som giver en dejlig aromatisk smag.

Ovnbagt makrel og tomat

med spidskommen, serveret med bulgur og linser med oliven og feta

20 personer

Ingredienser

Ovnbagt makrel med små tomater og spidskommen

1200 g makrel, i fileter
1200 g halverede små tomater
500 g løg, i kvarte
2 spsk stødt spidskommen
2 fed hakket hvidløg
2 spsk olivenolie
½ dl æbleeddike
50 g hakkede tomater
250 g hakket persille
Salt

Bulgur og linser med oliven og feta

400 g bulgur
130 g tørrede sorte linser
0,5 dl citronsaft
0,5 dl olivenolie
150 g hakkede grønne oliven
200 g smuldret fetaost

Sådan gør du

Ovnbagt makrel med små tomater og spidskommen

Salt makrellen, og sæt den i køleskabet en time.

Kom tomater, løg, spidskommen, hvidløg og æbleeddike i et ovnfast fad, og bag det ved 185 grader i ca. 15-20 minutter, til tomater og løgene er godt møre.

Fordel derefter fisken i fadet, og kom de hakkede tomater og lidt olivenolie ovenpå fisken, og sæt fadet tilbage i ovnen i ca. 6-8 minutter, til temperaturen på fisken er 65 grader.

Bulgur og linser med oliven og feta

Kog linserne i ca. 30-35 minutter til de er møre og sigt vandet fra. Kog ligeledes bulguren ved svag varme i letsaltet vand i ca. 15-20 minutter, til den er mør.

Bland bulguren og linserne, og vend det med olivenolie, citronsaft, oliven og feta.

Ved servering

Servér den ovnbagte makrel med de bagte tomater og bulgursalaten ved siden af. Pynt evt. med frisk persille.

KLIMAAANPRISNING

10,1 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK



Helt klassisk pasta med kødsauce med et twist af klimakærlighed, hvor oksekødet er erstattet med kyllingekød.

Pasta med kødsauce af kylling

bacon, tomat og grøntsager

20 personer

Ingredienser

Kødsauce af kylling, bacon, tomat og grøntsager

150 g bacon i tern
 600 g hakket kyllingekød
 350 g hakket løg
 3 fed finthakket hvidløg
 500 g finthakkede gulerødder
 500 g finthakket blegselleri
 1 tsk stødt chili
 1 knivspids tørret oregano
 1 spsk tørret timian
 2 spsk frisk rosmarin
 100 g tomatpuré
 1500 g flåede tomater
 Æbleeddike
 Sukker
 Salt
 Peber

Pasta

900 g pasta
 300 g revet parmesanost

Sådan gør du

Kødsauce af kylling, bacon, tomat og grøntsager

Steg bacon i ca. 2-3 minutter, til den har taget lidt farve. Steg kyllingekødet i rapsolie - evt. i ovnen ved 225 grader i et par minutter - til kødet har fået godt med farve.

Steg løg, hvidløg, gulerødder, blegselleri, chili, oregano, timian og rosmarin, og tilsæt tomatpuré, flåede tomater og den stegte bacon og kylling. Lad det simrekoge i ca. 25-30 minutter. Smag til med sukker, salt og peber, og justér smagen med lidt eddike og konsistensen med vand, hvis der er behov.

Pasta

Kog pastaen efter anvisning på posen. Sigt vandet fra pastaen, og vend det med kødsaucen. Kom parmesanost på toppen.

Ved servering

Vend pastaen i kødsaucen og top med parmesan.

KLIMAAANPRISNING

7,8 kg CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

MÆLK, GRIS, GLUTEN, ÆG



Bønnesalat

med grønne bønner, tomat og persille

20 personer

Ingredienser

750 g grønne bønner
750 g små tomater, halverede
30 g bredbladet persille
1 dl æbleeddike
Olivenolie
Salt
Peber

Sådan gør du

Kog de grønne bønner i 3-4 minutter i letsaltet vand, og kom dem direkte i koldt vand. Vend bønner og tomater sammen med grofthakket frisk persille, æbleeddike og olivenolie. Smag til med salt og peber.



En fin variation af den klassiske hummus, hvor tomaten bidrager med smag og farve.

Tomathummus

20 personer

Ingredienser

200 g tørrede kikærter
200 g flåede tomater
1 dl olivenolie
1 dl yoghurt
1 spsk spidskommen
1 spsk røget paprika
2 stk citronsaft og skal
3 fed presset hvidløg
Salt
Peber

Sådan gør du

Dagen før

Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over.

Tomathummus

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

Ved servering

Brug hummusen som tilbehør til brød eller som spread på pålægsdagene.

ALLERGENER
MÆLK

SOMMER SÆSONMAGASIN

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2023

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Projektleder, Meyers Madhus: Mathilde Fossing

Redaktører: Mathilde Fossing og Jonas Winge Leisner

Foto: Martin Kaufmann

Opskrifter og foodstyling: Kokke-teamet i Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg



BørneMenuen

På BørneMenuen finder du 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.



