



Madklubben

Sådan starter du en madklub

Madklubben

Sådan starter du en madklub



Indhold

Skal vi starte en madklub?	6
Klar, parat, start	8
Madklubbens kokkeskole	15
Tema 1: Nerdy Noodles	24
Nudler i koppen	26
Nudelsalat med gomadressing og chiliolie	38
Pad Thai Tofu	48
Tema 2: Wrap it up	56
Samosa	58
Friske vietnamesiske forårsruller	68
Tacos	78
Tema 3: Green n' Greasy	88
Fried Chicken Burger	90
Sæsonens pizza	100
Falafel-bowl	114
Tema 4: Spice up your life	124
Boller i karry	126
Kartoffelcurry med fladbrød og chutney	136
Blomkålsbarbeque med friter og chilimayo	148

Skal vi starte en madklub?



Denne guide giver dig redskaberne til at planlægge, forberede og afvikle en madklub som en planlagt eftermiddagsaktivitet. I madklubben er I fælles om at skabe et inspirerende måltid, få fingrene i friske råvarer, opnå ny viden og lære teknikker, der kan gøre madlavningen både sjovere og nemmere.

At lave mad i fællesskab giver mulighed for at være sammen på en ny måde. Her er målet ikke alene det færdige måltid, men også alt det der sker undervejs. Når I har børnene og de unge med i køkkenet, lærer de ikke bare at lave mad. I vækker også deres madmod og nysgerrighed og styrker deres evner til at samarbejde.

I madklubben kan I sætte fokus på alt fra madspild til klima, økologi og råvarens rejse fra jord til bord. Opskrifterne er udarbejdet, så alle kan være med uanset forudgående kendskab til madlavning. Det anbefales, at I er 10 børn og unge i en madklub til 2 voksne.

Har I aftenklub eller ungeværk, kan I sagtens gøre brug af både opskrifter og hele forløb separat.

Brug opskrifterne som inspiration, eller lad de unge vælge, hvad der skal på menuen.

I Københavns Kommune er det besluttet, at vi bruger økologiske råvarer i de offentlige måltider, og derfor anbefaler vi, at I også køber økologisk, når I har madklub. Når I gør det, er I med til at bevare biodiversiteten, holde grundvandet rent for pesticider og sikre en bedre dyrevelfærd. Tal gerne om forskellen på konventionelt og økologisk landbrug under en madklub.

Sådan bruger du guiden

I guidens første afsnit sætter vi fokus på, hvordan I kan planlægge og forberede en madklub, og hvad det kræver at komme i gang. Herefter dykker vi ned i smagssensorikken og giver gode råd til tilsmagning samt en beskrivelse af de mest gængse køkkentechnikker og metoder.

Sidste del af guiden består af de fire temaer; Nerdy Noodles, Wrap it up, Green n' Greasy og Spice up your life. Hvert tema indeholder materiale til tre maddage med opskrifter, køkkenguides og bestillingslister. I opskrifterne er der også

QR-koder, som I kan scanne for at se instruktionsvideoer med køkkentechnikker og metoder, som fx hvordan du snitter gulerødder i tynde stave. Det er op til jer, hvordan I vil sammensætte forløbet og varigheden af madklubben, og I kan sammensætte maddage fra de forskellige temaer, som det passer jer, eller tage et tema ad gangen fordelt over tre maddage. Hvis I har tid og lyst kan I slutte forløbet af med en restaurantaften, hvor familierne inviteres til at spise med.

Find mere viden online

I tillæg til denne trykte guide, kan I på bornemenuen.kk.dk/madklub finde opskrifter til print og andet materiale.

Vi håber, at guiden vil inspirere til flere madklubber og måltidsfællesskaber i klubber og fritidsinstitutioner i Københavns Kommune.

God fornøjelse!

Klar, parat, start

Inden I trækker i forklædet og kapper hovedet af den første porre, er der et par ting, som er gode at have på plads. Det handler fx om, hvem der har ansvaret for madklubben, hvem der sørger for at bestille varer, hvad der er på menuen, og hvordan programmet for dagen skal se ud. Det er også en god ide at sikre, at køkkenet er køreklart, og at I har det udstyr, der skal bruges.



Tre uger før

Klargør køkken og udstyr

Gennemgå, hvad I har i køkkenet, så der er nok udstyr til alle. Tjek fx at knivene er skarpe, at håndmixeren og blenderen stadig virker, og at der er batteri i vægten. Overvej om der er udstyr, der skal bestilles hjem. På side 10 finder du en liste over det udstyr, der er godt at have, inden I starter op. Under hver maddag findes der en liste over det udstyr, der skal bruges på dagen.

Ugen op til

Læs opskrifter og køkkenguides

Læs opskrift og køkkenguide grundigt, inden I kaster jer ud i selve madklubben. Se efter, om der er noget, du skal forberede eller læse op på, eller om der er særlige ingredienser, der skal købes ind.

Læringer og teknikker

Under hver maddag er der en række læringer. Det kan være et fokus på madspild eller køkkentechniske færdigheder. Forbered dig på, hvordan du vil formidle dette.

Bestil varer

Undersøg, hvem der normalt bestiller råvarer, og hvornår de ankommer. Bestil varerne, så I er på forkant og ikke står og mangler noget på dagen. Tjek varerne igennem, når de kommer, da der kan være sendt erstatningsvarer med.

Dagen før

Print opskrifter til hver gruppe

Opskrifterne for hver maddag er tilgængelige i printvenlige udgaver på hjemmesiden: bornemenueen.kk.dk/madklub

På dagen

Sæt arbejdsstationer op, gerne i fællesskab.

En arbejdsstation består af de køkkenredskaber, I skal bruge til den valgte maddag. Det kan fx være skærebræt, kniv og blender. For at skabe ro og plads til hinanden kan det være en fordel at starte med at finde alle tingene frem fra skabe og skuffer, inden I går i gang med selve madlavningen.

Sæt råvarebuffet op

Det er en god ide at stille en råvarebuffet op, så I kan danne jer et overblik over og visualisere hvilke råvarer og ingredienser, I skal arbejde med. Pak gerne råvarerne ud af emballagen og fordel dem eventuelt i skåle, så det er let at overskue.

UDSTYR

Udstyr der er godt at have i køkkenet:

- 2 store gryder med låg (5 liter)
- 3 mellemstore gryder med låg (2-3 liter)
- 3 kasseroller med låg (1-1,5 liter)
- 3 pander
- 3 vægte
- 3 dejskrabere
- 3 piskeris
- 10 skærebrætter
- 10 kokkeknive
- 10 urteknive
- 3 kageruller
- 1 foodprocessor
- skåle i forskellige størrelser
- 3 rivejern
- 3 litermål
- 3 decilitermål
- 3 grydeskeer
- 3 øseskeer
- 3 paletter
- 3 sigter i forskellige størrelser
- 6 kartoffelskrællere
- 1 saks
- 1 dåseåbner
- 1 hulske
- 10 forklæder
- viskestykker
- karklude



KNIVREGLER

Inden I begynder snittearbejdet, er det vigtigt at gennemgå nogle grundregler for brug af knive i et køkken:

1. Når du bevæger dig rundt med kniven, skal du holde kniven ned langs siden med knivspidsen mod gulvet.
2. Når du ikke bruger kniven så læg den ved siden af skærebrættet og væk fra bordkanten, så den ikke falder på gulvet.
3. Læg en fugtig klud eller et vådt stykke køkkenrulle under skærebrættet, så det ikke glider rundt, mens der snittes.

Køkkenhygiejne

Her er nogle gode råd til, hvordan I holder en ordentlig køkkenhygiejne, så I undgår, at der kommer bakterier i maden:

1.

Vask ofte hænder: Vask hænder, inden I begynder at lave mad og ind i mellem de enkelte opgaver. Det kan være, når I har skåret grøntsager og derefter skal skære kød, har været på toilettet, fjernet hår fra panden, pudset næse, haft hænderne i lommen eller rørt ved jeres mobiltelefon. Vask hellere hænder én gang for meget end én gang for lidt.

2.

Skyl frugt og grønt: Skyl frugt og grøntsager grundigt i koldt vand for at undgå jordbakterier i maden.

3.

Skift skåle og skærebrætter: Skift skål og skærebræt, hvis det har været brugt til kød eller til grønt med jord på.

4.

Hold kød og grønt adskilt: Hold råt kød og rå grøntsager adskilt, så der ikke kommer jordbakterier på kødet, eller bakterier fra kødet på de rå grøntsager.

5.

Opvask: Skyl service, glas og bestik af i varmt vand, inden I vasker op. Vask altid op i varmt vand og opvaskemiddel.

6.

Brug rene klude og viskestykker: Brug altid rene klude til at tørre borde af med. Brug altid rene viskestykker til at tørre opvask af med, og tør hænderne af i et håndklæde fremfor i viskestykker.



Madklubbens kokkeskole

I dette afsnit får du et overordnet kendskab til det gastronomiske univers, og du præsenteres for en række grundlæggende begreber, metoder og teknikker. Du kan enten læse det inden I starter madklubben op, eller du kan bruge det som et opslagsværk, når du undervejs får brug for et bestemt indspark eller inspiration i en bestemt retning.

Vejen til velsmag

Vejen til velsmag er en universel grundopskrift på det gode, velsmagende måltid. Det er ikke altid til at sige, hvad der gør et måltid godt, men hvis du synes, det smager godt, er det primært, fordi det fungerer på fem forskellige planer:

- Smag
- Konsistens
- Aroma
- Udseende
- Det stærke, varme og skarpe

Smag

Når vi spiser, leder vi altid efter en passende smagsintensitet og balance mellem de fem grundsmage surt, sødt, salt, bittert og umami. Evolutionært har vi primært præference for sødt og fedt, men vi kan træne at kunne lide bittert og surt, som fx kaffe, oliven og citron, og rammer vi en god balance har vi et velsmagende måltid.

Salt

Salt forstærker madens egen smag, og den hæmmer i nogen grad bitterhed. Det er vigtigt, at en ret er smagt til med salt, da det ellers kan være en flad fornemmelse. Det kan være en øjenåbner at lade børnene smage til, for at ramme deres smag, og måske finde ud af at alles smagspræferencer er forskellige.

Kilder til salt: Forskellige salte, ansjoser, kapers, soyasauce.

Surt

Surt holder madens sødme og madens fedme i skak. Når du smager til med syrlige ingredienser, fremmer du smagens friskhed og livlighed.

Kilder til surt: Eddike, citrussafter, frugter som f.eks. æbler, visse typer af bær, rabarber, syrnede mælkeprodukter.

Sødt

Sødt afrunder madens smag. Når du smager til med sødme, giver du maden smagsfylde, og du udligner bitre eller syrlige toner.

Kilder til sødt: Diverse sukkertyper, honning, sirup, frugtsafter.

Bittert

Bittert giver modvægt og balance i forhold til madens salte toner, men især i forhold til fedme og sødme.

Kilder til bittert: Oliven, kaffe, te, grape, valnødder, rucola, kakao.

Umami

Umami er den femte grundsmag. Det er den fyldige smag, der kommer fra tilberedt kød, men også fra ingredienser som modnede oste, f.eks. parmesan, modne tomater og svampe.

Kilder til umami: Kød, tomater, svampe, tang, miso, fiskesauce, hoisinsauce.

Konsistens

Følelsen af madens forskellige konsistenser i munden er helt afgørende for velsmag og den samlede spiseoplevelse. Generelt skal maden indeholde både bløde og sprøde elementer.

Aroma

Aromaen er det, vi opfatter med næsen, og det er som regel det første, der møder os i et måltid. Duften er bebuderen om mad og skaber forventninger til, at vi skal spise, og hvad vi skal have at spise.

Maden skal have en passende aromatisk intensitet, og aromaerne skal være delikate og afstemte. Hvis retten mangler aroma, kan du tilsætte højaromatiske ingredienser som krydderurter, krydderier, sennep, hvidløg og citronskal.

Udseende

Sammen med duften er udseendet noget af det første, vi opfanger, inden vi smager på det, der er på tallerkenen. Det betyder noget for en ret om der er forskellige former for størrelser, udskæringer og farver på tallerkenen, om anretningen er indbydende og om mængden passer ift. tallerkenens størrelse.

Det stærke, varme og skarpe

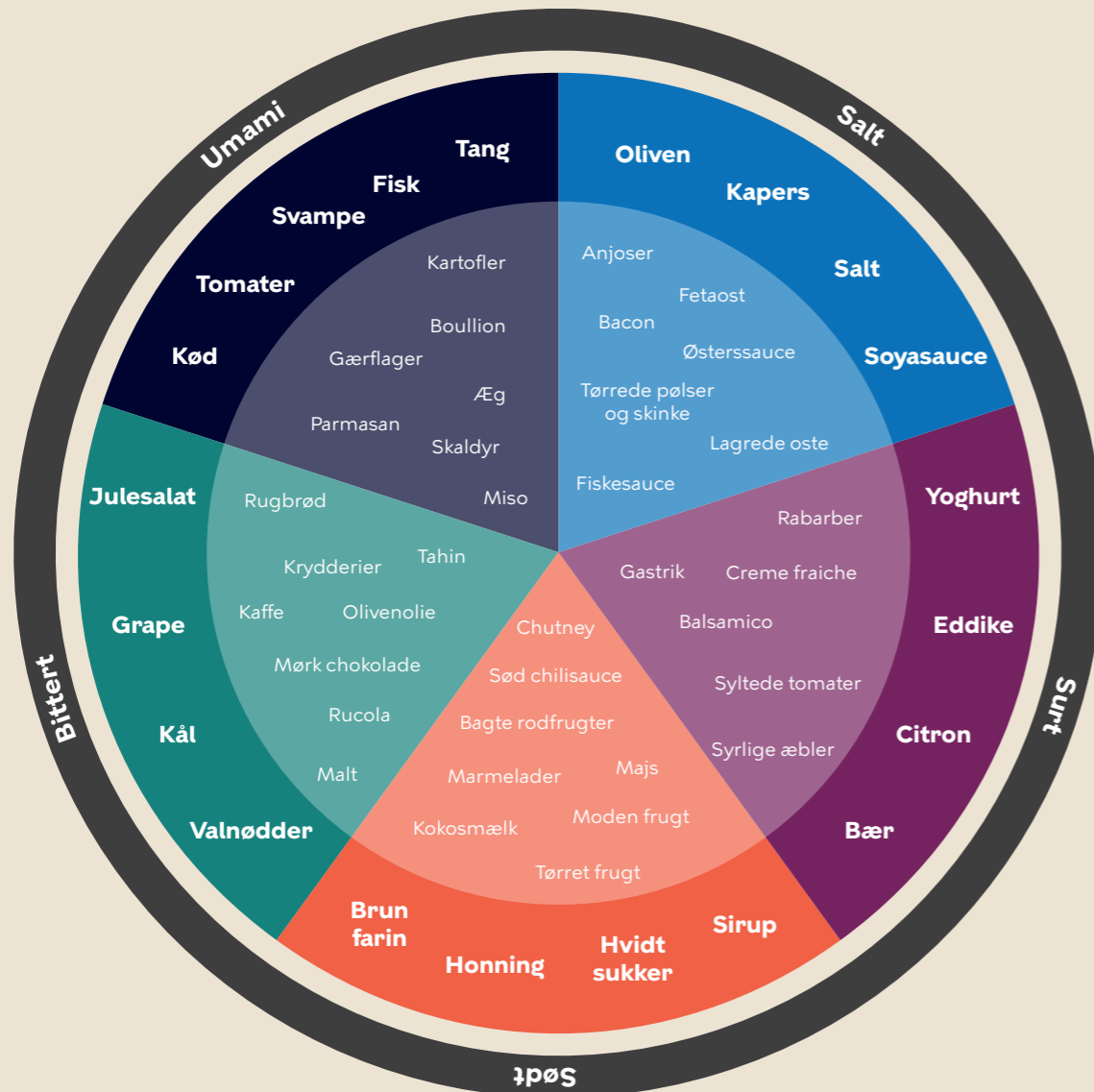
Det sidste element, når vi taler om at fremme en måltidsoplevelse, er at tilføje noget varme eller styrke. Vi kender det som en prikken på tungen, som kan være forårsaget af fx chili, ingefær, cayennepeber eller andet, der kan give et kick til smagsoplevelsen.

Når vi bruger skarpe og stærke ingredienser, ligger der oftest et konkurrence- og spændingsmoment gemt, og det kan være sjovt og udforskende at afprøve styrken af de forskellige ting såsom wasabi, chili, peberrod eller sennep. Dette leger vi lidt med i temaet Spice up your life.

Kilder til det stærke, varme og skarpe: Chili, ingefær eller cayennepeber, wasabi, sennep, peberrod.

Smagskompasset

De fem grundsmage



Tilberedningsmetoder og teknikker

Der findes mange måder at tilberede maden på, og herunder gennemgår vi de tilberedningsmetoder der findes i guidens opskrifter.

Stegning

Når vi steger, kan det gøres på flere måder. Det kan være i gryde, i ovn, på grill eller stegepande. Ved stegning dannes der en brun og velsmagende stegeskorpe, som samtidig er med til at mørne vores råvarer. I denne proces sker der en række kemiske reaktioner, som udvikler den smag og de aromaer, vi kender fra stegt kød, nybagt brød og karamelliserede grøntsager.

Kogning

Når vi koger, mørnes de råvarer, vi arbejder med. Når vi arbejder med kød, så er det bindevæv der blødgøres og smeltes, når det tilberedes, og når det er grøntsager vi tilbereder, er det cellévæggene der nedbrydes.

Når vi tager en bid af en rå gulerod, så er den hård, og der er masser at tygge på. Når guleroden så koges helt mør, er det en helt anden fornemmelse, vi får i munden, da al sprødheden er væk. For at bibeholde en smule sprødhed i guleroden, kan den koges 'al dente', som betyder til tanden. Det gøres ved at stoppe kogningen, in-

den guleroden, eller en hvilken som helst anden grøntsag, bliver til en overkogt, blød masse. Det er meget vigtigt for spisekvaliteten.

Pochering

Pochering er en kogeteknik, hvor en fødevarer tilberedes i væske, der har en temperatur lige under kogepunktet (100 grader). Denne tilberedningsmetode bruges oftest ved råvarer, der ikke tåler for høje temperaturer bl.a. grøntsager, æg og fisk.

Fritering

Ved fritering, tilberedes fødevarer i varmt fedtstof som fx olie. Her tilberedes alle sider på emnet på samme tid, da det er dækket af olie. Når man kommer råvaren ned i olie, begynder fedtstoffet at boble, som hvis det kogte. Det, der i virkeligheden sker, er, at væsken fra råvaren fordampes meget hurtigt.

Man frituresteger ved ca. 175-190 grader. Når man friturerer, er det vigtigt at bruge en olie, der er egnet til at friturestege i. Alle typer af fedtstof har

FERMENTERING

Fermentering betyder 'at gære' og metoden handler kort sagt om at bruge de naturlige bakterier, som findes i råvarerne og i luften til at skabe mere raffinerede og holdbare produkter.



et rygepunkt, og når fedtstoffet begynder af ryge, ændrer det smag. Det ændrer samtidig kemisk form, og det kan dermed være skadeligt for os. Det er derfor vigtigt at vælge en olie, der har et rygepunkt, der er meget højere, end den temperatur, man vil friturestege ved. I opskrifterne lægges der op til at I bruger en almindelig rapsolie til friturestegning.

Bagning

Når vi bager, varmebehandler vi typisk fødevarer i ovn. Man kan bage mange forskellige typer råvarer, men vi forbinder oftest bagning med brød og kager. Vi kender også bagning fra ovnretter som lasagne eller flødekartofler. Det, der konkret sker, når vi bager noget, er, at varmen bevæger sig indad, og væsken fordamper, og i den proces forvandles fx dej til bagværk med en sprød, fast og tør skorpe, og en luftig og blød midte. Vi bager ved høje temperaturer, når vi ønsker en mørk og karamelliseret overflade, som vi kender det fra brød. Vi bager ved middelvarme, når vi skal tilberede noget i lang tid, som gerne må få lidt farve fx lasagne. Vi bager ved lave temperaturer, når vi gerne vil have noget meget mørt og blødt, inden

det når at blive for brunt, fx kød med meget bindevæv eller grove, store grøntsager.

Syltning

Når man eddike/sukker-sylter, anvendes ofte en blanding af eddike, sukker, vand og krydderier. Her er det eddike, der virker konserverende, fordi den sænker pH-værdien. En lav pH-værdi hæmmer nemlig væksten af mikroorganismer. Det er derfor en metode, der har været brugt længe til at opbevare råvarer uden for sæsonen. Udover at forlænge holdbarheden, kan syltning være det syrlige indslag, der runder en ret af. Som fx de syltede rødløg i en falafel-bowl.

Udskæring af grøntsager

En grøntsagsudskæring har ikke kun betydning for udseendet, men også for mundfornemelsen og smagsoplevelsen. Man kan fx skære grøntsager i skiver, stave, tern og strimler. Man skal bare altid huske på, at jo større stykker, jo længere tilberedningstid.

Herunder er et udvalg af forskellige udskæringer, hvoraf nogle også bruges i opskrifterne:

- hakket
- snittet
- tern
- grove tern
- fine tern á 2x2x2 mm (brunoise)
- stave
- tændstiktynde strimler (julienne)
- tynde skiver
- tynde skiver på skrå
- groft revet
- fint revet
- lange strimler

Skæreteknikker

Når der arbejdes med grøntsager, der ruller på et spækbræt som gulerødder, agurker eller kartofler, så skær en tynd skive af på den lange led. Så kan man lægge grøntsagen ned på den flade side og nemt forsætte snittearbejdet.

Når der snittes grøntsager, er det vigtigt at holde godt fast, men uden at fingrene kommer i vejen. Dette kan gøres ved at lave et "bjørnegreb", hvor du huler din hånd, og krummer dine fingre. Så

lader du fingerspidserne holde emnet fast, mens kniven støtter på dine knoer, når du skærer. På den måde styrer knoerne tykkelsen på emnet. Husk at holde tommelfingrene bagved pegefingeren. Dette kan ses på videoen med skæreteknik på side 36.

Emulsion

I madlavningen er emulsion en blanding af 2 væsker, der normalt ikke kan blandes sammen fx olie og vand. Der findes forskellige emulsioner; en midlertidig og en permanent. Den midlertidige emulsion opstår når man laver en vinaigrette. Når man mixer ingredienserne, vil de blandes sammen til en ensartet dressing, men hvis du lader den stå vil de skille igen. Den permanente opstår når man laver en mayonnaise, hvor ingredienserne forbliver en cremet konsistens.

En emulsion kan være sød eller salt, varm eller kold. Den kan være helt glat eller indeholde små stykker af grønt, krydderurter eller krydderier. Det interessante ved emulsioner er reaktionen mellem forskellige emulgatorer som fx eddike eller fedtstoffet i æggeblommer; lecitin.

Gode råd til anretning

Anretningen er kulminationen på mange timers koncentreret arbejde med at skylle, snitte, skære, stege og smage til. Derfor er det også vigtigt at tænke over, hvordan måltidet præsenteres både for din egen skyld, men også når du skal servere måltidet for andre.

I anretningen har I mulighed for at udtrykke jeres egen stil, og I kan præsentere måltidet, som I ønsker det skal præsenteres.

For at måltidet er indbydende kan man arbejde med forskellige farver, og der må gerne være lidt topping med fx friske spirer, purløg eller bladgrønt, til at skabe friskhed til anretningen.

Når I arbejder med anretning, er der nogle generelle hensyn, som er vigtige at have med.

- Overvej smag, duft, farve og konsistens som noget af det første, når I går i gang med at lave maden. Indtænk hvor mange elementer der er til stede, og hvad der er af pynt, toppings og forskellige farver.

- Sørg for at tørre kanterne af på fade og tallerkner, inden I serverer maden.

- Servér maden på flotte tallerkener eller fade, der størrelsesmæssigt passer til mængden af mad.

- Hvis fadene skal sendes rundt, så sørg for, at alle kan se, hvad der er på fadet, og hvor meget man skal tage.

- Anretninger, som er samlet i midten og har lidt højde på, frem for at brede sig ud på hele tallerkenen, ser som regel mere appetitlige ud.

- Det er let at komme til at skille tingene fra hinanden, også i anretning. Ofte er det dog mere appetitligt, hvis de forskellige dele ligger op ad hinanden, så man kan se farvespillet og kontrasterne.





TEMA 1

Nerdy Noodles

I første tema skal vi på en rejse til det asiatiske køkken, hvor vi tager en kulinarisk rundtur i nudlernes verden.

Nudler er det asiatiske svar på pasta og anvendes i stor stil i det thailandske, kinesiske, japanske og vietnamesiske køkken. De kan fremstilles på et utal af måder med og uden æg og med mange sammensætninger af stivelse fra fx boghvede, hvede, majs, kartofler, mungbønner og ris.

I dette tema kommer I omkring den klassiske kopnudel, nudler i gomadressing og Pad Thai Tofu.

Opskrifterne kan varieres med forskelligt grøntsagsfyld. Det giver mulighed for at tømme køleskabet og bruge de rester, I måtte have. Det er en god anledning til at tale om at mindske madspild, og hvor stor en forskel vi selv kan gøre ved at tænke det ind i vores daglige madlavning.

God fornøjelse!

Nudler i koppen

Til 10 personer

Kopnudler er et velkendt eftermiddagsmåltid, som de fleste børn og unge kender til. Det er nemt og billigt, og nudlerne skal blot overhældes med kogende vand - så er der serveret. Her i madklubben kaster vi os over en hjemmelavet version med masser af god smag fra suppen og sprødhed fra de friske grøntsager.

Læringer fra dagen

Skæreteknikker: i opskriften skal der snittes mange grøntsager, så øv jeres kniv- og skæreteknikker.

Tilsmagning: tilsmagning er en grundlæggende disciplin, så brug lidt energi på det her, så I kan få et fælles sprog for det.

Reduktion af madspild: benyt muligheden til at tale om reduktion af madspild og hvordan man kan se om en råvare er for gammel, og hvordan vi kan passe på klimaet ved at bruge alle vores rester.

Smutvejen

Nudlerne kan sagtens købes færdiglavede, hvis det er for stort et projekt at lave dem fra bunden.

STATIONER

Gruppe 1: suppe

Gruppe 2: nudler

Gruppe 3: suppefyld

Udstyr

- 2 store gryder (5 liter)
- skarpe knive
- skærebrætter
- grøntsagsskrællere
- skåle eller dybe tallerkner til anretning
- piskeris
- 2 dørslag eller sigter
- vægte
- smageskeer
- spisepinde

Hvis nudlerne laves selv, skal I yderligere bruge

- gaffler
- pastamaskine/kageruller
- skåle





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

4-6 løg
1 hvidløg
1 kg gulerødder
1 spidskål
2 bundter forårsløg
150 g ingefær
1 bundt koriander
4 lime

Mejeri

300 g pasteuriserede æggeblommer

Kød

2 kg kyllingeoverlår.

Kolonial

1 pakke miso
500 g durummel
500 g hvedemel
peberkorn
soyasaucé
salt
evt. 500 g nudler, hvis I ikke laver dem selv

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet og arbejdsstationer op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder og tag forklæder på.- Inddel deltagerne i tre grupper.- Gennemgå opskrifterne, og fortæl grupperne om deres opgaver.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: suppe</p> <ul style="list-style-type: none">- Sæt suppen over som det første, da den skal koge i ca. 45 minutter.- Saml alle, når suppen skal smages til. Alle skal bruge en ske, så de kan smage med. Læs evt. afsnittet om tilsmagning på side 16. Tal om, hvad I smager, og hvad suppen mangler for at komme helt i mål. <p>Gruppe 2: nudler</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvis I ikke har en pastamaskine, så brug en kagerulle og en stor kniv til at skære dem ud i tynde strimler.- Brug lidt ekstra mel, når nudlerne skal rulles ud, så de ikke klistrer sammen.- Husk at ryste nudlerne godt af for mel, inden I koger dem, ellers klistrer de sammen. <p>Gruppe 3: suppefyld</p> <ul style="list-style-type: none">- Træn snitteteknik, og husk på knivreglerne.- Scan QR-koden, og se hvordan man snitter grøntsager i tynde stave - også kaldet Julienne.

		<ul style="list-style-type: none">- Det er lettest at skrabe ingefæren ren med en ske. Scan QR-koden på side 36 og se hvordan.- Sørg for, at I har en fast skæreflade, og at alle grøntsagerne bliver skåret i samme størrelse.
Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Brug gerne spisepinde, og gør lidt ud af det asiatiske tema.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Hvad har I lært om tilsmagning?- Hvorfor skal kyllingen koge i lang tid?- Hvad tænker I om de her kopnudler frem for dem, man køber?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

GRUPPE 1

Suppe

Det skal I bruge

2 kg kyllingeoverlår
2 løg
4 fed hvidløg
2 gulerødder
10 peberkorn
1 spsk. miso
4 spsk. soyasauce
3 lime
neutral olie
salt
peber

Sådan gør I

Varm en stor gryde op ved middelhøj varme, og kom 2-3 spsk. olie i bunden af gryden.

Gnid kyllingelårene ind i salt, og steg dem i gryden med skind-siden nedad. Brun dem godt af på alle sider.

Pil løg og hvidløg, og skræl gulerødderne. Skær alle grøntsagerne i grove tern. Put dem i gryden med kyllingelårene.

Hæld vand i gryden, så det dækker kylling og grøntsager, og tilsæt peberkorn. Kog vandet op, og lad suppen simre i ca. 45 minutter. Tag kyllingelårene op og læg dem på et skærebræt for at køle af.

Sæt en sigte over en anden gryde, og hæld suppen igennem, så grøntsagerne sigtes fra. Kassér grøntsagerne. Stil gryden med suppe på et blus, skru op til middelhøj varme, og lad suppen koge i ca. 10 minutter.

Halvér de tre lime og pres saften ud i en skål.

Smag suppen til med miso, soyasauce, salt, peber og limesaft. Gør det i fællesskab, så hele madklubben kan snakke om tilsmagning og de fem grundsmage.

Pil kyllingekødet fra benene i små stykker, og stil til side. Sørg for at være grundige, så I ikke får ben og sener med i suppen.

GRUPPE 2

Nudler

Det skal I bruge

150 g durummel
150 g hvedemel
½ tsk. salt
240 g pasteuriserede æggeblommer
durummel til udrulning
salt til kogevandet

Sådan gør I

Mål durummel, hvedemel og salt op i en skål, og hæld det ud på bordet, så det former et lille bjerg. Lav en fordybning i midten.

Hæld æggeblommerne ned i fordybningen i melet.

Rør stille og roligt æggemasse og mel sammen med en gaffel. Pas på, at æggemassen ikke ryger ud over kanten.

Ælt dejen færdig i hånden, til den er fast og samlet.

Pak dejen ind i husholdningsfilm, og lad den hvile i køleskabet i ca. 20 minutter.

Fyld en stor gryde med vand, sæt den på et blus, og skru op på høj varme.

Pastamaskine: Del dejen i 4 lige store stykker, og kød hvert stykke igennem pastamaskinen. Begynd med at køre dejen igennem ved den tykkeste indstilling og fortsæt gennem alle indstillinger. Afslut med den næsttyndeste indstilling. Fold gerne dejen et par gange undervejs. Scan QR-koden og se hvordan. Kød hver dejplade gennem valse, så det bliver til tynde nudler. Drys med mel, og rod lidt rundt i strimlerne, så de ikke klistrer sammen. Scan QR-koden og se hvordan.

Kagerulle og kniv: Rul dejen ud med kagerulle, til den er omkring 1-2 mm i tykkelsen. Brug ekstra durummel til at drysse på dejen, hvis den bliver for klistret. Skær dejen ud i tynde nudler med en stor kniv. Drys med mel, og rod lidt rundt i strimlerne, så de ikke klistrer sammen.

Når vandet koger, tilsættes rigeligt med salt. Smag på vandet for at være sikker på, at det er salt nok.

Læg nudlerne i vandet, og lad dem koge i 1-2 minutter. Kog nudlerne i mindre portioner, så de ikke klistrer sammen under kogning. Brug en sigte eller en hulske til at fiske dem op, når de er færdige.

Tag de færdigkogte nudler op af vandet, og skyl dem kort under den kolde hane. Vend nudlerne i lidt olie og stil til side, indtil de skal bruges.



Video

Udrulning af nudler på pastamaskine



Video

Nudler i strimler på pastamaskine





GRUPPE 3

Suppefyld

Det skal I bruge

4 store gulerødder
5 forårsløg
½ spidskål
4 cm ingefær
1 bundt koriander

Sådan gør I

Skræl gulerødderne, og pil det yderste lag af forårsløgene. Skær både gulerødder og forårsløg i tændstiktynde strimler. Scan QR-koden, og se hvordan.

Del spidskålen i kvarte, og skær stokken af. Snit spidskålen i fine strimler.

Skræl ingefæren, og hak den meget fint. Se hvordan du skræller ingefæren ved at scanne QR-koden.

Pluk korianderens blade af og stil til side til servering.

Giv evt. de grøntsagsrester og stilke, I har tilbage, til suppegruppen, så resterne kan komme i gryden. De skal være skyllede og rene, inden de kommes i suppen.

Video

**Skrælning af
ingefær**



Video

**Snitte-
teknik**



Ved servering

Kom de kogte nudler i serveringsglas eller skåle sammen med plukket kylling, de udskårne grøntsager og ingefæren. Husk at fordele det, så der er nok til alle. Hæld suppen over og dæk til med et låg, en tallerken eller lignende. Lad det trække i 3-5 minutter. Pynt med lidt frisk koriander lige inden servering.

Nudelsalat

med gomadressing og chiliolie

Til 10 personer

Denne nudelsalat med gomadressing er simpel, og der er få elementer, der skal tilberedes. Fyldet kan varieres, så ud over at tage udgangspunkt i ingredienslisten, kan I gå efter råvarer, der er i sæson, eller gå køleskabet igennem og få brugt eventuelle grøntsagsrester.

Læringer fra dagen

Emulsion: i gomadressingen blandes flere forskelligartede væsker, og i sammenblanding opstår der en emulsion. Det er det samme der sker når man pisker sin egen mayonnaise, hvor æg og olie piskes sammen til en cremet konsistens. Læs mere om emulsion på side 21.

Julienne: et fransk udtryk, som betyder, at grøntsagerne skal skæres i tændstiktynde strimler.

Tilsmagning: det siger sig selv, at maden skal smage godt, men det kræver lidt ekstra opmærksomhed at komme helt i mål. Her kan I sætte fokus på tilsmagning af dressingen.

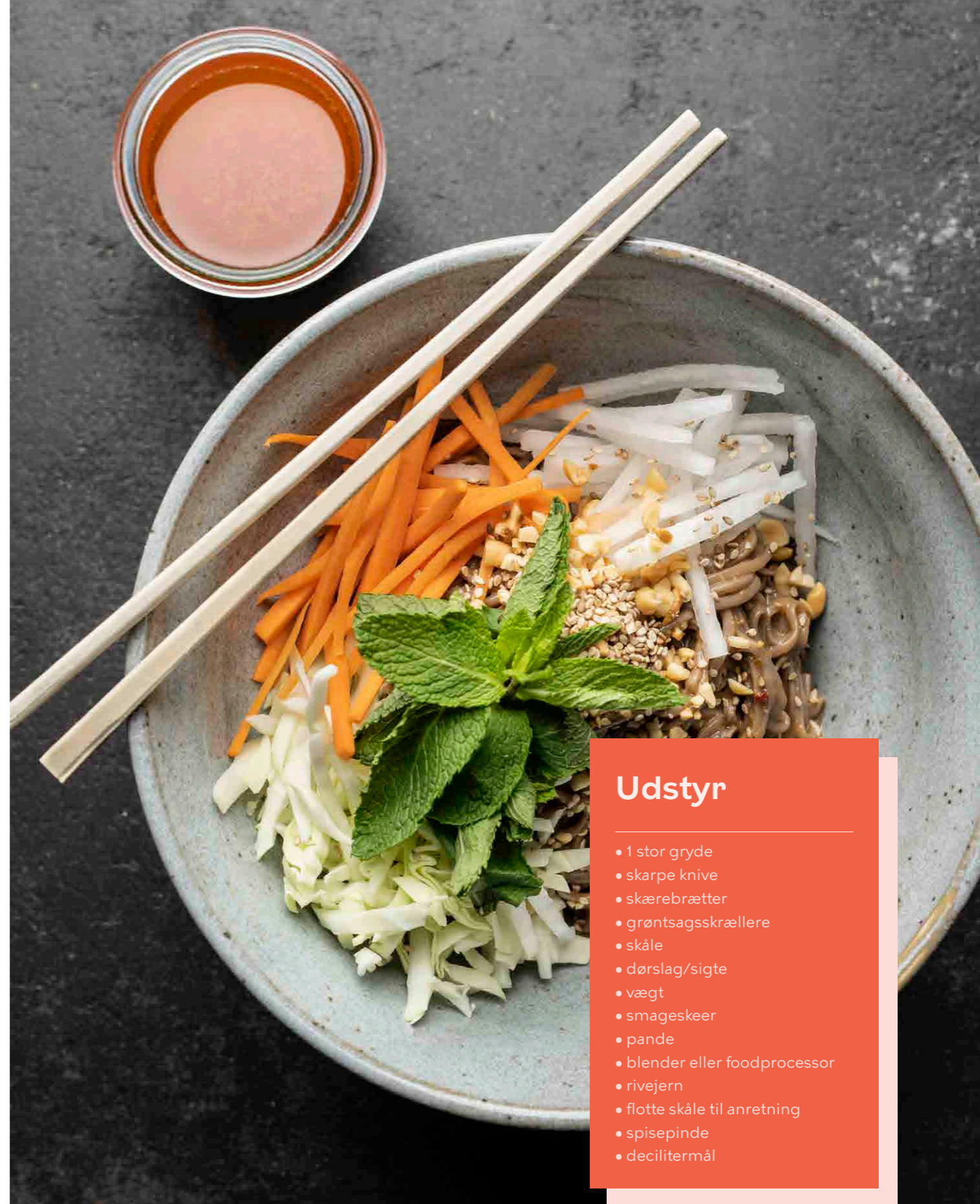
Reduktion af madspild: madspild udgør en stor synder ift. spildte ressourcer, men det kan være svært at undgå det i hverdagen. Denne ret er et konkret eksempel på, hvordan man kan arbejde med at reducere sit madspild ved at bruge det, der er i køleskabet frem for at købe nyt.

STATIONER

Fælles: det grønne fyld

Gruppe 1: gomadressing og chiliolie

Gruppe 2: nudler og topping



Udstyr

- 1 stor gryde
- skarpe knive
- skærebrætter
- grøntsagsskrællere
- skåle
- dørslag/sigte
- vægt
- smageskeer
- pande
- blender eller foodprocessor
- rivejern
- flotte skåle til anretning
- spisepinde
- decilitermål



Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

- 500 g gulerødder
- 1 spidskål (eller kinakål, grønkål, palmekål)
- 100 g ingefær
- 500 g glaskål eller kinaradise
- 1 bundt mynte
- 2 citroner
- 1 hvidløg

Kolonial

- 1 kg boghvedenudder
- 100 g sesamfrø
- 100 g peanuts
- 1 glas tomatpuré
- 1 glas/pose chiliflager
- 1 glas peanutbutter
- 1 flaske sød chilisaucé
- 1 flaske soyasauce
- 1 flaske fiskesauce
- 1 flaske sesamolie
- neutral olie
- salt

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Gennemgå opskrifterne kort og fortæl, om dagens program.- Snak om knivregler – Se side 12.- Start med at ordne og snitte grøntsagerne i fællesskab. Herefter deles deltagerne op i to grupper.
Madlavning	1,5 time	<p>Fælles: det grønne fyld</p> <ul style="list-style-type: none">- Scan QR-koden på side 44, og se hvordan man snitter grøntsager i tynde stave.- Sørg for, at I har en fast skæreflade, og at alle grøntsagerne bliver skåret i samme størrelse. <p>Gruppe 1: gomadressing og chiliolie</p> <ul style="list-style-type: none">- Sørg for at blende gomadressingen grundigt, så der ikke er klumper og I opnår en god emulsion. <p>Gruppe 2: nudler og topping</p> <ul style="list-style-type: none">- Sæt en stor gryde med vand over til at starte med.

Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Sæt fokus på anretningen og præsentation af retten. Se evt. side 22 for gode råd til anretning.- Slut af med, at alle grupperne præsenterer deres anretning. I kan tale om, hvad der fungerer godt.- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Brug gerne spisepinde og gør lidt ud af det asiatiske tema.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Hvorfor tykner dressingen (emulsion)?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.



FÆLLES

Det grønne fyld

Det skal I bruge

6 gulerødder
500 g glaskål
- I kan også bruge
kinaradise
500 g spidskål
- I kan også bruge
kinakål, grønkål eller
palmekål

Sådan gør I

Skræl gulerødder og glaskål, og skær dem i tændstiktynde stave på ca. 4 cm. i længden. Scan QR-koden, og se hvordan.

Del spidskålen i kvarte, og skær stokken af. Snit spidskålen i fine strimler.

Video

**Snitte-
teknik**



GRUPPE 1

Gomadressing

Det skal I bruge

3-4 cm ingefær
2 spsk. peanutbutter
1 dl sød chilisaUCE
½ dl soyasauce
¼ dl fiskesauce
1 tsk. chiliflager
4 spsk. sesamolie
1 dl neutral olie
1-2 citroner
salt

Sådan gør I

Skræl ingefæren, og riv den fint.

Kom ingefær, peanutbutter, chilisaUCE, soyasauce, fiskesauce og chiliflager i en blender, og blend det til en glat og ensartet dressing uden klumper.

Tilsæt sesamolie og neutral olie i en tynd stråle, mens blenderen kører, så dressingen tykner.

Smag til med chili og citronsaft.

Chiliolie

Det skal I bruge

1 fed hvidløg
3 spsk. tomatpuré
3 spsk. chiliflager
2 dl neutral olie
salt

Sådan gør I

Pil hvidløg, og kom det i en blender med tomatpuré, chiliflager og olie.

Blend det, og smag til med salt.

GRUPPE 2

Nudler og topping

Det skal I bruge

1 kg boghvedenudler
3 spsk. neutral olie
2 spsk. sesamfrø
½ bundt mynte
100 g peanuts

Sådan gør I

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Sigt vandet fra, hæld koldt vand over nudlerne, og slut af med at vende nudlerne med lidt olie, så de ikke klitrer sammen.

Rist sesamfrøene på en tør pande et par minutter, til de bliver gyldne.

Pluk myntebladene af stilken, snit dem fint, og stil dem til side.

Hak peanuts, og stil dem til side.

Ved servering

Vend nudlerne i gomadressingen, og anret grøntsagerne pænt ovenpå. Afslut med peanuts, ristede sesamfrø og plukket mynte. Servér chiliolien ved siden af.

Pad Thai Tofu

Til 10 personer

Pad Thai Tofu er en af de mest kendte retter i Thailand. Den kan varieres efter smag og behag, og her får I en grøn version med friske bønnespirer og tofu. Den klassiske Pad Thai-sauce er en smagfuld umamibombe, der binder det hele sammen. Brug brede risnudler fremfor almindelige nudler i retten, da de er nemmere at stege på panden.

Læringer fra dagen

Stegning: når vi steger, sker der en række kemiske reaktioner, som udvikler en let brændt og karamelliseret smag, som går med videre i den færdige ret.

Madkultur: her bruges nogle ingredienser, som er helt karakteristiske for det asiatiske køkken. Fx soyasauce og fiskesauce, som begge er fermenterede produkter, der giver fylde og umami til retten. Snak eventuelt om forskellen på dansk og asiatisk madkultur, og hvordan det er blevet normalt i Danmark at spise stegte nudler eller karryretter. Tror I også, at

vores bedsteforældre spiste nudler?

Planlægning: her skal deltagerne være sammen to og to. Det kan være en god læring for dem at arbejde med opskrifterne uden for meget hjælp undervejs. På den måde lærer de at læse en opskrift og planlægge tilberedningen af et måltid.

STATIONER

Børnene går sammen to og to og laver alle dele af opskriften.

Udstyr

- stor gryde
- 5 wokker eller store stegepander
- skærebrætter
- skarpe knive
- skåle
- smageskeer
- store grydeskeer
- vægte
- decilitermål
- spisepinde





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

1 kg løg
1 hvidløg
500 g bønnespirer
1 bundt forårsløg
5 lime

Mejeri

10 æg

Kolonial

1 pakke fast tofu (1 kg)
1 kg brede risnudler
1 flaske fiskesauce
1 glas tamarindpaste
1 flaske riseddike
1 flaske soyasauce
1 pakke brun farin
1 pose saltede peanuts
neutral olie

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Denne opskrift er til to personer, så del gruppen op i to og to.- Gennemgå opskrifterne i fællesskab, så alle har forstået opgaven.- Gennemgå ingredienser som tofuen og de forskellige saucer, som kan være ukendte for børnene.
Madlavning	1,5 time	Pad Thai Tofu <ul style="list-style-type: none">- Snak om tilsmagning, og inspirér dem til at smage til undervejs.- Hjælp grupperne undervejs, så alle er færdige cirka samtidig, og I kan spise i fællesskab. Hvis nogle er færdige før de andre, holdes deres færdige ret lun.- Hjælp meget gerne grupperne, når der skal steges, og sørg for, at de har alle ingredienserne klar.

Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Brug gerne spisepinde og gør lidt ud af det asiatiske tema.- Dæk op med limefrugt i både, fiskesauce, soyasauce og chiliflager, så I selv kan smage jeres ret til ved bordet, præcis som man gør i Thailand.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Kender I andre asiatiske retter? Hvilke asiatiske retter spiser I derhjemme?- Hvordan er asiatisk mad anderledes end den, vi kender fra Danmark?
Oprydning	20 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

Pad thai tofu

Til 2 personer

Det skal I bruge

3 spsk. brun farin
2 spsk. fiskesauce
3 spsk. tamarindpaste
1 spsk. riseddike
(eller anden lys eddike)
3 spsk. soyasauce
200 g brede risnudler
200 g fast tofu
50 g saltede peanuts
½ løg
1 fed hvidløg
1 forårsløg
2 æg
neutral olie
100 g bønnespirer
½ dl vand

Til servering

½ lime
fiskesauce
chiliflager

Sådan gør I

Sæt en elkedel eller en stor gryde med vand til at koge.

Kom risnudlerne i en skål, og hæld kogende vand over. Lad dem trække i ca. 15 minutter, til nudlerne er blevet bløde.

Kom brun farin, fiskesauce, tamarindpaste, riseddike og soyasauce i en skål. Rør godt og længe i skålen, til den brune farin er nogenlunde opløst. Sæt til side.

Skær tofuen i små tern.

Hak peanuts, og stil til side.

Pil og hak løg og hvidløg fint.

Halvér forårsløgene på langs og skær dem i 2-3 cm lange stykker. Gem lidt til anretning.

Skyl bønnespirerne og gem lidt til anretning.

Skær den halve lime i både og sæt til side.

Hæld vandet fra risnudlerne.

Sørg for at have alle ingredienserne klar, inden I går i gang med at stege.

Varm en pande op ved middel varme. Tilsæt olie, når panden er

varm. Tilsæt tofu og steg i 3-4 minutter, til ternene er gyldne. Tilsæt løg og hvidløg, og steg dem gyldne.

Tilsæt risnudlerne sammen med en ½ dl vand og saucen. Rør godt rundt, så nudlerne ikke klister sammen. Steg i 2-3 minutter. Skub nudlerne ud til siden, så midten af panden er fri, og kom lidt olie på midten. Slå æggene ud i midten. Vent 30 sekunder og vend herefter æggene sammen med resten af wokkens indhold. Tilsæt bønnespirer og forårsløg, og lad det stege i 30 sekunder.

Ved servering

Hæld en portion Pad Thai Tofu op, og top retten med peanuts, lidt ekstra bønnespirer og fintsnittet forårsløg. Servér med limebåde, fiskesauce og chiliflager.

TEMA 2

Wrap it up!



Wrap it up handler om måltider, der er en lille, indpakket gave i sig selv. Under indpakningen gemmer der sig et væld af friske smage og sprøde grøntsager, og man overraskes ved hver bid.

Siden indtoget af street food i de københavnske gader og nu snart på ethvert gadehjørne i det ganske land, er indpakket mad blevet en helt naturlig del af vores madvaner. I dette tema udforsker vi nogle af mulighederne i at bruge dej som indpakning og kombinerer det med forskellige former for fyld fra de forskellige verdens-køkkener.

Vi skal forbi den sprøde samosa, som serveres med en frisk myntheraita. I skal lave vietnamesiske forårsruller, hvor rispapir er en indpakning, der indhyller sprøde grøntsager, koriander og mynte. Sidst er der en opskrift på tacos, hvor majs-pandekagen gør det ud for en spiselig tallerken fyldt med bønnemos og tomatsalsa.

God fornøjelse!

Samosa

Til 10 personer

Samosa er en lille, sprød smagsbombe, der kan nydes på farten. Der er en sjov foldeteknik i denne opskrift, som I skal prøve kræfter med, og hvis I rammes af konkurrencementalitet, kan I lave en lille dyst om, hvem der kan folde flottest og hurtigst.

Læringer fra dagen

Stegning og fritering: samosaen skal steges i rigeligt olie for at få det sprøde ydre, som holder på fyldet. Ved fritering skal man være ekstra opmærksom, fordi olien kan blive enormt varm og sprutte. Hvis olien er for varm, brændes samosaen, og hvis den er for kold, vil samosaen suge for meget af olien, inden den bliver sprød.

Foldeteknik: i denne opskrift folder man forårsrulledej rundt om fyldet. Denne teknik er særlig for samosaen og gør, at fyldet lukkes helt inde, så der ikke ryger noget ud under stegningen.

STATIONER

Gruppe 1: mynterai

Gruppe 2: kartoffelfyld

Fælles: foldning

Udstyr

- gryde med låg
- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- skåle
- smageskeer
- rivejern
- viskestykker
- morter
- vægt





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

2 løg
500 g kartofler
500 g spinat
1 rød chili
2 citroner
50 g ingefær
1 bundt mynte
1 bundt koriander

Mejeri

1 æg
500 g græsk yoghurt 10%

Kolonial

1 pakke forårsrulledej
1 glas/pose garam masala
1 glas/pose stødt spidskommen
1 flaske neutral olie
salt
peber

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Inddel deltagerne i grupper, så 2-3 deltagere laver mynteraita, mens resten laver krydret kartoffelfyld. Når fyldet og raitaen er færdigt, kan I gå i gang med at folde i fællesskab.- Gennemgå opskrifterne og fordel opgaverne.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: mynteraita</p> <ul style="list-style-type: none">- Dette er en mindre opgave, som 2-3 deltagere kan lave. <p>Gruppe 2: krydret kartoffelfyld</p> <ul style="list-style-type: none">- Start med at koge kartoflerne. Dette kan også gøres på forhånd for at spare tid.- Masala betyder krydderiblanding og findes i mange forskellige varianter. <p>Fælles: foldning</p> <ul style="list-style-type: none">- Tag forårsrulledejen ud fra frost tidligt, så den kan nå at tø op.- Vis, hvordan en samosa foldes og steges. Scan QR-koden for at se, hvordan dette gøres.- Mens I folder, kan I sætte en pande over til stegning. 2-3 børn kan stege i fællesskab. Skift, så alle får lov til at prøve.

Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Dæk et pænt bord, og servér samosaerne og dressingen i fade på bordet som delemad.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Hvor stammer samosaer fra, og kender I andre retter, der minder om samosaer?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

GRUPPE 1

Mynteraita

Det skal I bruge

1 bundt mynte
1 bundt koriander
2 cm ingefær
2 tsk. stødt spidskommen
1 citron
500 g græsk yoghurt 10%
salt
peber

Sådan gør I

Skyl krydderurterne, pluk bladene af stilkene, og sæt dem til side.

Skræl ingefæren og hak den groft. Put den i morteren, og mos den grundigt. Alternativt kan I rive den på den fine side af rivejernet.

Kom krydderurterne i morteren, og mos videre, til det bliver en ensartet grød. Alternativt kan du hakke krydderurterne fint med en kniv.

Halvér citronen og pres saften ned i morteren mens du holder hånden under, så eventuelle kerner sigtes fra. Tilføj spidskommen.

Rør det hele sammen med græst yoghurt i en skål, og smag til med salt og peber. Stil til side til servering.

GRUPPE 2

Krydret kartoffelfyld

Det skal I bruge

500 g kartofler
1 tsk salt
500 g frisk spinat
2 løg
½ rød chili
1 citron
1 dl vand
2 tsk. garam marsala
(hvis I vil lave kryd-
deriet selv, se opskrif-
ten på side 144).
2 spsk. spidskommen
olie til stegning
salt
peber

Sådan gør I

Skræl kartoflerne og put dem i en mellemstor gryde. Hæld vand over, så det dækker. Kom 1 tsk. salt i vandet, og sæt gryden på et blus ved middelhøj varme. Kog kartoflerne i ca. 15 minutter, til de er møre. Det kan I tjekke ved at stikke en urtekniv i en kartoffel. Hvis den glider nemt af, er kartofflen færdig.

Hæld vandet fra, og lad dem køle ned. Når de er kølet af, skæres de i små tern.

Skyl og hak spinaten groft, og stil til side.

Skræl løg og snit det fint.

Snit chilien fint.

Riv skallen fra citronen, og pres saften ud i et lille glas. Fisk eventuelle kerner op af saften.

Sæt en gryde over ved middelhøj varme. Hæld olie på, når gryden er varm, og steg løgene til de har fået lidt farve. Tilsæt spinat og finthakket chili, og vend det godt rundt.

Tilsæt vand, og lad det hele simre under låg i ca. 3 minutter.

Tilsæt de kogte kartoffeltern, og krydr med garam masala og spidskommen.

Tilsæt citronskal- og saft, og smag til med salt og peber.

Lad fyldet køle af til stuetemperatur.



FÆLLES

Foldning

Det skal I bruge

10 ark forårsrulledej
1 æg
neutral olie

Sådan gør I

Tag forårsrulledejen op fra frost. Pak forårsrulledejen ud, og pak den ind i et fugtigt viskestykke.

Skær dejen ud i to aflange stykker.

Slå et æg ud i en skål, og pisk det sammen. Ægget skal bruges som lim i foldningen.

Læg et stykke af dejen fladt ud på bordet, tilføj fyld, og fold samosaen. Sørg for, at bordet er rent og tørt. Scan QR-koden, og se hvordan.

Sæt en pande på blusset, skru op på middelhøj varme, og hæld nok olie i panden til, at det går ca. 2 cm op af kanten.

Steg samosaerne, til de er gyldenbrune på alle overflader. Læg dem på et stykke køkkenrulle eller et rent viskestykke, så de kan dryppe af for overskydende olie.

Video

Foldning
af samosa



Friske vietnamesiske forårsruller

Til 10 personer

Vi er med på, at det der rispapir føles underligt og med sin papirtynde struktur umiddelbart ikke virker som noget, man kan spise. Men den er altså god nok. Det skal bare dyppes i vand, og vupti så har du den perfekte indpakning til lige præcis det fyld, du kunne tænke dig. Denne forårsrulle serveres med to saucer, som supplerer de friske og sprøde grøntsager på bedste vis.

Læringer fra dagen

Skæreteknikker: i opskriften skal der snittes grøntsager, så øv skæreteknik og generel knivteknik med børnene. Scan QR-koden, og se hvordan.

Tilsmagning: tilsmagning er en grundlæggende disciplin, så brug lidt energi på det, så I kan få et fælles sprog for det.

Reduktion af madspild: brug muligheden til at tale om at reducere madspild og om, hvordan man kan se, om en råvare er for gammel, og hvordan vi kan passe på klimaet ved at bruge alle vores rester.

STATIONER

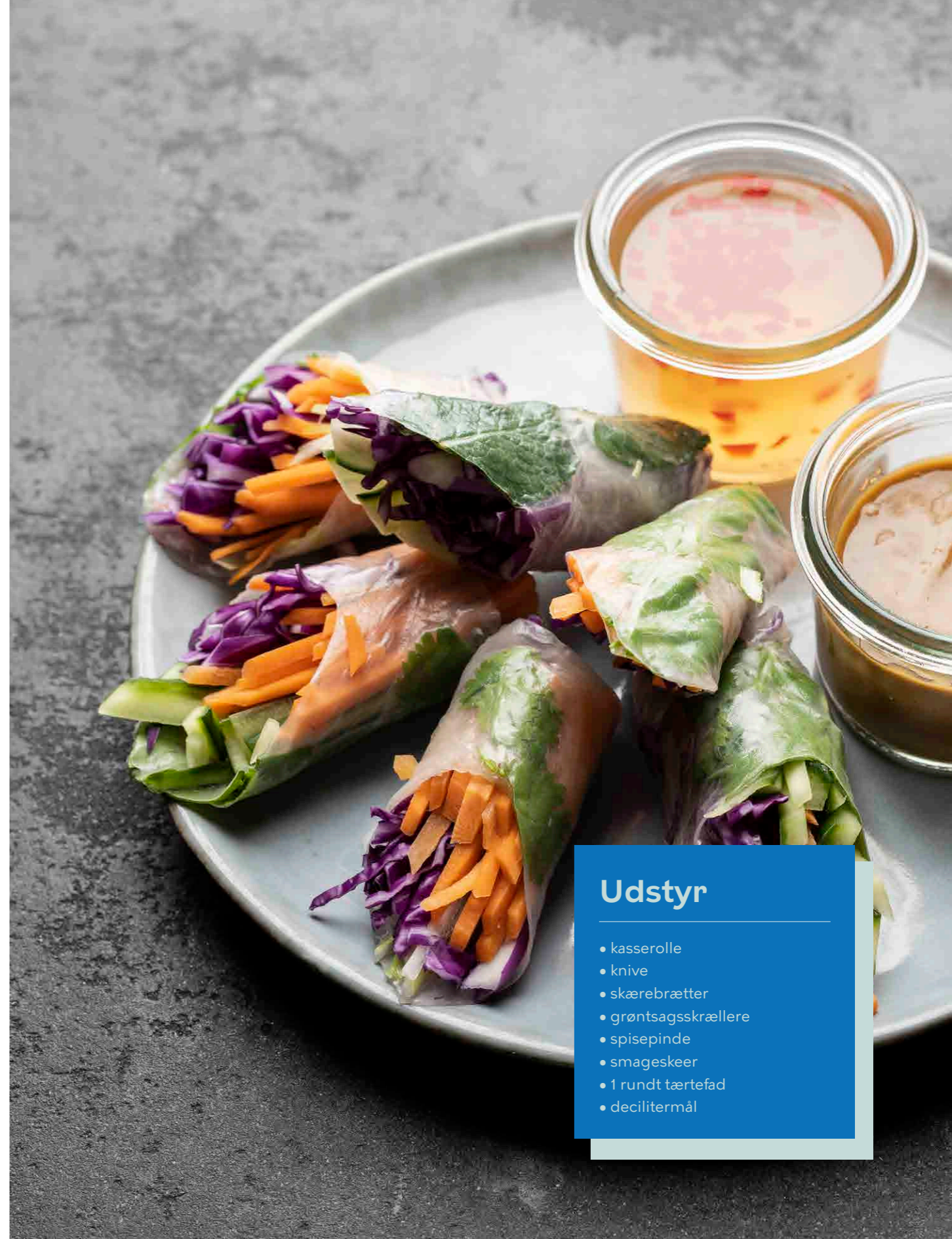
Gruppe 1: sød chilisaUCE

Gruppe 2: peanutsauce

Fælles: grøntsagsfyld og foldning

Udstyr

- kasserolle
- knive
- skærebrætter
- grøntsagsskrællere
- spisepinde
- smageskeer
- 1 rundt tærtefad
- decilitermål





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

500 g gulerødder
2 agurker
½ rødt spidskål
1 bundt forårsløg
1 bundt mynte
1 bundt koriander
3 lime
2 røde chilier

Kolonial

1 pakke rispapir (minimum 400g)
1 glas peanutbutter
1 flaske soyasauce
1 flaske sesamolie
1 pakke majsstivelse
1 flaske æblecidereddike
salt
sukker

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Inddel i to grupper, så den ene gruppe laver chilisaucen, og den anden laver en peanutsauce.- Saml herefter hele holdet, og udfør skære- og foldearbejdet i fællesskab.- Gennemgå opskrifterne og fordel opgaverne mellem grupperne.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: sød chilisaucen</p> <ul style="list-style-type: none">- Lav den som det første, så den kan nå at køle af.- Chilier kan variere i styrke. Prøv at smage på den røde chili og køb eventuelt flere forskellige chilier til smagning. <p>Gruppe 2: peanutsauce</p> <ul style="list-style-type: none">- Sørg for, at den bliver smagt godt til. <p>Fælles: grøntsagsfyld og foldning</p> <ul style="list-style-type: none">- Sørg for at dele alle grøntsagerne ud på tallerkener, så børnene kan nå ingredienserne, når I skal til at folde.- Scan QR-koden på side 76, og se videoen om, hvordan man folder en frisk forårsrulle.

Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Brug gerne spisepinde og gør lidt ud af det asiatiske tema.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Kender I andre typer af forårsruller?- Hvad oplevede I, da I smagte på chilien? Er der forskel på hvor stærke chilier er?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

GRUPPE 1

Sød chilisaUCE

Det skal I bruge

2 røde chilier
4 dl vand
2 spsk. majsstivelse
4 spsk. æblecidereddike
2 dl sukker
1 tsk. salt

Sådan gør I

Skær chilien over på langs, og fjern kernerne. Snit chilien fint.
Kom chili, vand, majsstivelse, æblecidereddike, sukker og salt i en lille gryde. Pisk til der ikke er nogle klumper.
Sæt gryden på et blus, og skru op for middelhøj varme. Kog chilisaucen op, mens I pisker.
Skru ned på lav varme, når saucen begynder at tykne, og lad chilisaucen simre i 5 minutter.
Hæld den i en skål, og lad den køle af på køkkenbordet.

GRUPPE 2

Peanutsauce

Det skal I bruge

6 spsk. peanutbutter
6 spsk. soyasauce
6 spsk. vand
2 tsk. sesamolie
saften fra 2 lime

Sådan gør I

Rør peanutbutter sammen med vand, soyasauce og sesamolie i en skål.
Halvér de 2 limefrugter og pres saften ud i skålen.
Rør evt. lidt mere vand i, hvis den er for tyk.
Stil til side indtil servering.



FÆLLES

Grøntsagsfyld og foldning

Det skal I bruge

Grøntsagsfyld

6 gulerødder
2 agurker
½ rød spidskål
1 bundt forårsløg
1 bundt koriander
1 bundt mynte

Foldning af forårsruller

30 plader rispapir

Sådan gør I

Grøntsagsfyld

Fordel grøntsagerne mellem jer.

Skær gulerødder, agurker, spidskål og forårsløg i lange, tynde stænger på langs. Skær dem over på tværs, så de har en længde på ca. 5-7 cm. Scan QR-koden, og se hvordan.

Skyl koriander og mynte, og pluk bladene fra stænglerne.

Foldning af forårsruller

Hæld vand i et fad med høje kanter. Tag ét stykke rispapir, og dyp det i vandet i 10-15 sekunder. Læg det derefter på et skærebræt eller en tallerken.

Kom grøntsager, koriander og mynte ind på midten af papiret.

Fold rispapiret stramt om grøntsagerne, så det bliver til en lille, cylinderformet pakke. Scan QR-koden, og se hvordan.

Læg rullerne på et fad, så de ikke rører hinanden for at undgå, at de klister sammen.

Video

**Snitte-
teknik**



Video

**Foldning
af friske
forårsruller**



Ved servering

Servér de friske forårsruller med den søde chilisaucen og peanutsaucen som dyppelse i skåle ved siden af.

Tacos

Til 10 personer

Oftentimes forbinder vi tacos med sprøde skaller, som minder lidt om chips, men de traditionelle mexicanske tacos er bløde, flade majspladser. Mexicanerne spiser tacos både morgen, middag og aften med farverigt fyld af tomater, løg, bønner og masser af chili.

Læringer fra dagen

Madkultur: i denne opskrift bruges der nogle elementer, der er helt særlige for det mexicanske køkken. Det er fx salsa og bønnemos, som er en stor del af denne ret. Snak evt. om forskellen på mexicansk og dansk madkultur, og tal om eksempler på at dansk madkultur er blevet præget af det mexicanske køkken.

Tilsmagning: det er enormt vigtigt at smage bønnemosen godt til, så den ikke bliver for fad. Snak om, hvad der kan løfte den op til nye højder og give den liv.

Smutvejen

Køb de bløde tacos færdiglavede, hvis I vil spare tid.

STATIONER

Gruppe 1: bønnemos og dressing

Gruppe 2: tacos og salsa



Udstyr

- 1 gryde med låg (2-3 liter)
- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- dørslag eller sigte
- skåle
- decilitermål eller litermål
- kartoffelstamper eller stavblender
- bagepapir
- 4 tacospreser eller kageruller
- smageskeer
- store skåle til dejen
- viskestykker
- bred palet
- grydeskeer
- vægt



Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

5-6 tomater
1 agurk
2 rødløg
4 løg
1 hvidløg
1 bundt koriander
6 lime

Mejeri

500 g creme fraiche 18%

Kolonial

1 kg Masa Harina
4 dåser sorte bønner
1 dåse røget chipotlechili
1 glas/ pose stødt spidskommen
1 glas/pose tørret oregano.
neutral olie
olivenolie
salt
peber

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Hvis I ikke selv laver tacos, så laver én gruppe bønnemos, og én anden laver dressing og salsa.- Gennemgå opskrifterne og fortæl, hvem der gør hvad.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: bønnemos og dressing</p> <ul style="list-style-type: none">- Det er vigtigt, at mosen smages godt til, da den ellers vil blive for kedelig, så brug lidt ekstra tid på tilsmagningen.- Lad børnene smage på og dufte til chipotle-chilien, og smag dressingen grundigt til. <p>Gruppe 2: tacos og salsa</p> <ul style="list-style-type: none">- Tacodejen skal hvile i 20 minutter, så begynd med at lave den.- Vask hænderne grundigt, når I har arbejdet med dejen. Masa Harina indeholder kalk, som kan udtørre hænderne lidt.- Sørg for, at ingredienserne bliver skåret ud i små tern.

Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Har I smagt sorte bønner eller andre bælgfrugter (linser, bønner, kikærter) før?- Kender I andre mexikanske retter?- Har nogen af jer været i Mexico?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.



GRUPPE 1

Bønnemos og chipotledressing

Det skal I bruge

Bønnemos

4 dåser sorte bønner
4 løg
4 fed hvidløg
4 tsk. tørret oregano
4 tsk. stødt spidskommen
1-2 dl vand
1 lime
salt
peber

Røget chipotledressing

4 tsk. røget chipotlechili
(kan erstattes med chili
og røget paprika)
400 g creme fraiche 18%
2 lime
salt

Sådan gør I

Bønnemos

Sigt vandet fra bønnerne, og gem bønnevandet til senere brug.

Pil løg og hvidløg, og hak det fint.

Sæt en gryde på et blus, og skru op til middelhøj varme. Hæld olie i gryden, når den er varmet op, og put de hakkede løg og hvidløg i. Svits, til løgene bliver klare. De må ikke tage for meget farve.

Tilsæt bønner, oregano, spidskommen og 1 dl af bønnevandet, der tidligere blev sigtet fra bønnerne.

Lad det småkoge ved lav varme i ca. 10-20 min. Rør jævnligt, så det ikke brænder på. Tilsæt mere bønnevand, hvis det bliver for tykt.

Mos bønnerne groft med en gaffel eller et piskeris, eller blend mosen med en stavblender.

Smag mosen godt til med salt og peber og limesaft. Tilsmagningen er vigtig, da mosen bliver kedelig, hvis den ikke er smagt godt til.

Røget chipotledressing

Hak chipotlechilien fint.

Bland chili og creme fraiche i en skål, og smag til med limesaft og salt.

Tacos

Det skal I bruge

Tacos

600 g Masa Harina
(en særlig type majs-
mel til tortillas)
2 tsk. fint salt
4 spsk. neutral olie
ca. 8 dl lunt vand

Sådan gør I

Tacos

Kom Masa Harina, salt og olie i en stor skål.

Tilsæt det lune vand lidt ad gangen, mens du ælter.

Ælt dejen i et par minutter, til den er glat og fast. Dejen starter med at være hård og usammenhængende, men skal ende med at føles som blød modellervoks.

Pak dejen ind i husholdningsfilm, og lad den hvile 20 minutter.

Klip to stykker bagepapir på ca. 15 x 15 cm, og læg dem ind i tacopressen.

Rul dejen til kugler på størrelse med en stor valnød. Læg en klump dej mellem de to stykker bagepapir og pres. Tacoen skal være 1-2 mm tyk. Scan QR-Koden, og se hvordan.

Varm en pande godt op.

Læg en tortilla på den varme pande. Det skal give en svagt sydende lyd. Pres tacoen ned mod panden med bagsiden af en bred palet. Det er godt, hvis der dannes luftbobler, og tacoen puster sig op. Vend den efter ca. 45 sek. - der skal være små, mørke pletter på. Hold de bagte tacos varme under et rent viskestykke.

TIP Hvis I ikke har en tacopresse, kan I bruge en kagerulle til at rulle pandekagerne ud med.

Salsa - Pico de Gallo

Det skal I bruge

Salsa - Pico de gallo

5-6 tomater
½ agurk
1 rødløg
1 lime
2 spsk olivenolie
salt

Sådan gør I

Salsa - Pico de gallo

Skyl tomater og agurk i koldt vand, og skær dem i små tern.

Pil rødløget, halvér det, og skær det i fine tern.

Bland tomat, agurk, rødløg og olivenolie i en skål, og pres limesaft i.

Rør rundt, og smag til med salt.

Ved servering

Fyld de bløde tacos med en skefuld bønnemos. Kom salsa henover, dryp med lidt dressing, og top til sidst med lidt friske korianderblade.

Video

**Presning af
tacos**



TEMA 3

Green n' Greasy



Pizza og burger er nogle af de retter, vi ofte tyer til, når der skal fast food på bordet. Det er nemt, hurtigt og smager godt. Det er dog sjældent, at der er fokus på det grønne alternativ, når vi vælger fast food, men det vil vi råde bod på med dette tema.

Selvom man skulle mene, at der er grænser for, hvor mange måder man kan fortolke burgeren på, så er der ikke desto mindre altid en ny burgerbar, der forsøger at overgå de andre. Det samme gælder for pizzaen. Den italienske klassiker, som umiddelbart virker simpel, men som alligevel overrasker med nye fortolkningsmuligheder.

Falaflen kan også fås i mange varianter, og der skyder falafelbarer op rundt omkring i de københavnske gader, hvor de serveres i pitabrød, durumruller og bowls.

I dette tema får I et bud på grønne og klimavenlige versioner af de kendte klassikere, og I kan med god samvittighed sætte tænderne i en fried chicken burger, sæsonens pizza eller en falafel-bowl.

Velbekomme!

Fried Chicken Burger

Til 10 personer

Denne smagfulde burger er en klimavenlig for-
tolkning af den klassiske burger, hvor oksekødet
er skiftet ud med kylling, og der er hvide bøn-
ner i farsen.

Læringer fra dagen

Emulsion: få børnene til at gå
sammen i grupper á to eller tre
for at piske og tilsætte deres
egen mayonnaise, så de får en
forståelse af, hvad der sker, når
to elementer emulgerer. Smag
på hinandens mayonnaiser, og
tal om forskellene.

Syltning: syltning er et element,
der bruges i mange af de fø-
devarer, vi omgiver os med, og
her får I indblik i, hvordan det
kan gøres på en simpel og let
tilgængelig måde. Læs mere om
syltning på side 20.

Klima: oksekød udleder mere
end 10 gange så meget CO2
som kylling, og det er der-
for godt for klimaet at skifte
oksen ud med kylling og tilføje
bælgfrugter eller grøntsager til
farsen, som fx de hvide bønner
i opskriften her.

Smutvejen
Der er ikke noget som friskbag-
te briocheboller, men hvis I vil
spare tid, kan de købes færdige.

STATIONER

**Gruppe 1: burgerbol-
ler, tilbehør og syltede
agurker**

**Gruppe 2: kyllinge-
bønnebøffer**

**I mindre grupper:
hjemmerørt mayonnaise**



Udstyr

- gryde med låg (2-3 liter)
- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- skåle
- smageskeer
- piskeris
- mandolinjern
- foodprocessor
- 2 dybe tallerkner
- bagepapir
- sigte
- bageplade
- decilitermål
- stegetermometer



Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

1 salathoved
3 tomater
1 agurk
500 g løg

Mejeri

7 æg
1 flaske pasteuriserede æggeblommer
1 pakke smør
1 pakke gær

Kød

500 g hakket kylling

Kolonial

2 dåser smørbonner
1 glas dijonsennep
2 kg hvedemel
1 pose pankorasp
neutral olie
sukker
æblecidereddike
salt
peberkorn
laurbærblade
1 pose sigtet hvedemel
1 kg fuldkornshvedemel
1 pose sesamfrø

Hvis I køber burgerbollerne færdiglavede, skal ingredienser til burgerbollerne ikke på bestillingslisten.

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Inddel i grupper á 3-4 børn.- Gennemgå opskrifterne og fortæl, hvem der gør hvad.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: burgerboller, tilbehør og syltede agurker</p> <ul style="list-style-type: none">- Dejen bliver bedst, hvis den laves dagen før. Det kan eventuelt være nogen af madklubbens deltagere, der står for at samle den.- Hvis dejen laves på dagen, skal den hæve på køkkenbordet.- De syltede agurker kan sagtens bruges samme dag, men bliver bedre, jo længere tid de får lov at ligge i lagen. Derfor kan I sagtens gemme overskydende syltede agurker i køleskabet til en anden dag. <p>Gruppe 2: kyllingebønnebøffer</p> <ul style="list-style-type: none">- Farsen er meget blød at arbejde med, så vær forsigtig, når I panerer og steger den.- Steg gerne en lille prøvedelle, så I får smagt farsen godt til.

I mindre grupper: hjemmerørt mayonnaise

- I kan med fordel være 2 eller 3 til at lave mayonnaise. Én holder skålen og pisker, én tilsætter olie. Smag eventuelt mayonnaisen til med forskellige smagsgivere.

Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Tænker I over at spise klimavenligt?- Er denne grønnere version en burger, I ville spise igen?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

Burgerboller

Det skal I bruge

Burgerboller

3,5 dl koldt vand
15 g gær
2 æg
630 g hvedemel
70 g fuldkorns-
ølandshvedemel
50 g sukker
1,5 tsk. salt
90 g blødt smør

Pensling og drys

1 æg
sesamfrø

Sådan gør I

Dagen før

Rør vand og gær sammen i en skål.

Tilsæt mel, sukker, salt og æg, og ælt dejen grundigt sammen. Dejen æltes bedst på bordet. Den skal være helt glat og ensartet - det tager 5-10 minutter. Dette kan også gøres på røremaskine.

Tilsæt smørret i små stykker, og ælt til dejen er blank.

Kom dejen i en stor skål, og dæk den over med husholdningsfilm.

Sæt skålen på køl, og lad den hæve natten over.

Hvis I laver dejen samme dag, sættes den til hævning på køkkenbordet, til den er dobbelt størrelse.

På dagen

Tag dejen ud fra køl, og del den i 10 lige store stykker.

Form stykkerne til kugler, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Tryk hver bolle let med flad hånd, inden du sætter dem til at hæve lunt og overdækket. De skal hæve til dobbelt størrelse - det tager ca. 1 time.

Tænd ovnen på 200 grader varmluft.

Pensl bollerne med sammenpisket æg, og drys med sesamfrø.

Når ovnen er varm, sættes bollerne ind og bages ved 200 grader i 12-15 minutter, til de er gyldenbrune på toppen.

Tilbehør

Det skal I bruge

Tilbehør

1 salathoved
3 tomater
2 løg

Syltede agurker

1 agurk
1 dl æblecidereddike
1 dl vand
1 dl sukker
salt
evt. krydderier efter
smag - fx peberkorn,
sennepskorn og
laurbærblade

Sådan gør I

Tilbehør

Pluk salaten i blade, og skyl under den kolde hane.

Skyl tomaterne, og skær dem i skiver.

Pil løg, og skær dem i tynde skiver, så I får løgringe.

Anret tilbehøret i skåle, og gem til servering.

Syltede agurker

Skær agurkerne i tynde skiver på et mandolinjern eller med en kniv.

Kom skiverne i en sigte, og drys med salt. Lad dem trække i 10-15 minutter.

Kom æblecidereddike, vand, sukker og krydderier i en gryde og kog det op. Lad det koge til sukkeret er opløst og sluk så for blusset.

Pres overskydende væske ud af agurkerne, når de er saltet færdig. Læg dem herefter over i et glas eller en skål, hæld syltelagen over, og kom dem på køl.

Kyllinge- bønnebøffer

Det skal I bruge

Kyllingebønnebøffer

500 g hakket kylling
2 løg
2 dåser smørbonner
2 dl hvedemel
4 æg
2 tsk. salt
1 tsk. peber
pankorasp
rapsolie til stegning

Sådan gør I

Kyllingebønnebøffer

Put kylling og salt i foodprocessoren. Kør det sammen i cirka 30 sekunder. Tag kyllingen op, og put den i en skål.

Pil løget, skær det i grove tern, og kom det i foodprocessoren.

Sigt vandet fra bønnerne, og kom dem i foodprocessoren.

Tilføj hvedemel, salt og peber.

Kør det hele på foodprocessoren, til det ligner grove brødkrummer. Pas på ikke at blende i for lang tid, så det bliver til mos.

Put massen ned til kyllingen, tilføj æg, og rør det hele sammen.

Del farsen i 10 kugler. Form dem til bøffer. De skal være cirka 1 cm i højden.

Vend hver bøf i pankorasp, og steg bøfferne i rigeligt olie på en pande ved middelvarme, til bøffen er min. 75 grader i midten.

Tilføj gerne olie undervejs, så bøfferne ikke tørstesges.

Hjemmerørt mayonnaise

Det skal I bruge

1 dl pasteuriserede
æggeblommer
2 spsk. æblecidereddike
1 tsk. sennep
ca. 4 dl neutral olie
salt
peber

Sådan gør I

Kom æggeblommer, æblecidereddike, sennep og lidt salt i en skål, og pisk, til det ændrer farve og bliver cremet og luftigt.

Hæld forsigtigt en tynd stråle olie ned i skålen, imens du pisker. Scan QR-koden og se hvordan.

Når konsistensen er tyk og glat, er din mayonnaise færdig.

Smag til med salt, peber og æblecidereddike.

Smag evt. til med forskellige krydderier (paprika, chili, estragon eller lignende).

Ved servering

Servér burgerboller, bøffer og tilbehør i skåle og på fade, så I selv kan samle jeres burger.

Video

Hjemmerørt
mayonnaise



Sæsonens pizza

Til 10 personer

Når man laver sin egen pizza, er der rig mulighed for at udfolde sin kreativitet. Der er ingen regler for, hvad man kan putte på sin pizza, og næsten alt smager genialt på en sprød bund sammen med ost og tomatsovs.

Læringer fra dagen

Afbagning: pizzaer skal bages ved høj varme. På den måde får pizzaen det varmechok, der skal til, for at kanterne hæver op.

Dejhåndtering: pizzadej skal håndteres nænsomt for at undgå at lave huller i dejen, og at fyldet flyder ud. Det er vigtigt,

at dejen får lov til at hvile, efter I har strammet den op og inden I skal forme selve pizzaen. Hvis I forsøger at bearbejde dejen, lige efter I har strammet dejen op, er det svært at lave den fine, tynde pizzabund.

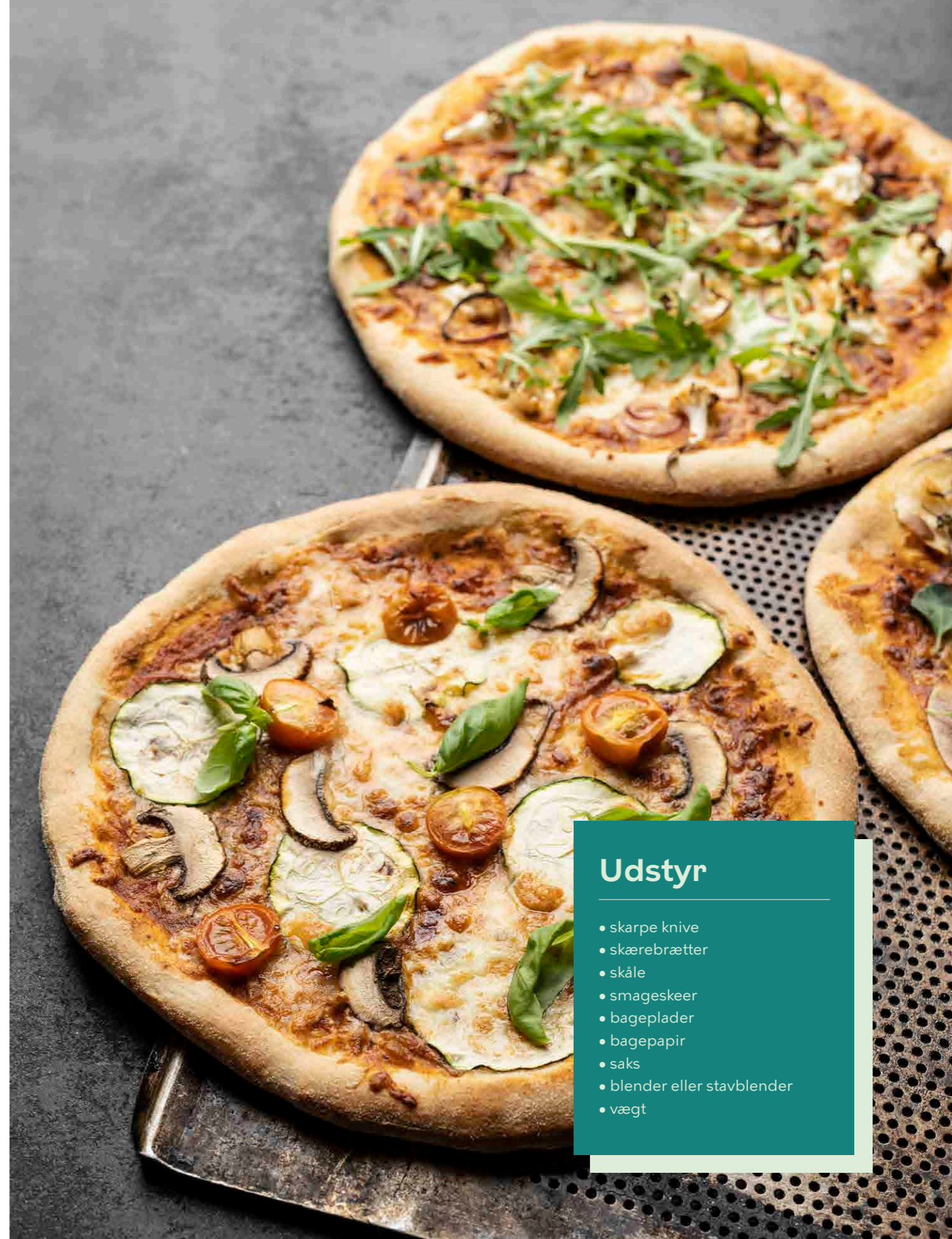
STATIONER

Her kan deltagerne enten lave hver deres pizzadej, eller de kan gå sammen to og to. Fyldet laver deltagerne hver især til deres egen pizza.

Fælles: tomatsovs

Udstyr

- skarpe knive
- skærebrætter
- skåle
- smageskeer
- bageplader
- bagepapir
- saks
- blender eller stavblender
- vægt





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

1 bundt basilikum

/ Forår

ramsløg
spinat
asparges
løg

/ Efterår

svampe
græskar
blomkål
palmekål

/ Sommer

kartofler
squash
tomat
peberfrugt

/ Vinter

rødbede
grønkål
porre
kartofler

Mejeri

2 pakker revet mozzarella

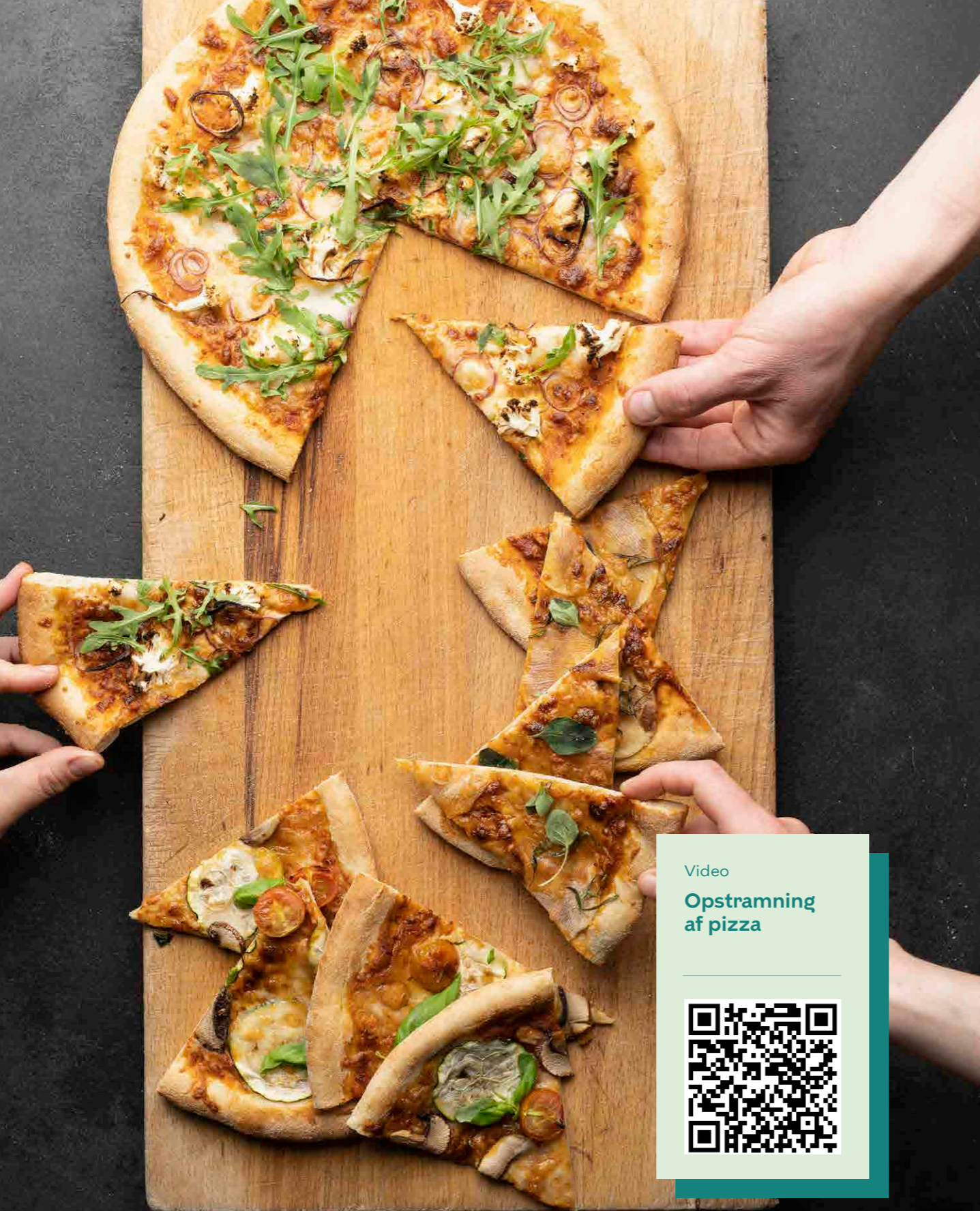
Kolonial

1 pakke gær
1 dåse hakkede tomater
1 glas tomatpuré
1 kg fuldkornshvedemel
1 kg sigtet hvedemel (gerne med en
proteinindhold på 11%)
sukker
salt
rapsolie

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Her kan børnene lave deres egen pizza, eller gå sammen to og to.- Gennemgå fyldet og tal om at når man laver pizza så er det godt at begrænse sig.
Madlavning	1,5 time	<p>To og to eller på egen hånd: pizzadej og fyld</p> <ul style="list-style-type: none">- Her kan deltagerne enten lave hver deres pizzadej, eller de kan gå sammen to og to. Fyldet laver deltagerne hver især til deres egen pizza.- Start med at sætte pizzadejen over. Herefter strammes pizzadejen op og hæver.- Tænd ovnen med bageplader i, så begge dele bliver varmet godt igennem, mens I snitter fyldet til pizzaen.- Kig i køleskabet og se, hvad I har af forskelligt grønt. Husk, at fyldet skal være i små stykker, så øv jeres skæreteknikker. <p>Fælles: tomatsauce</p> <ul style="list-style-type: none">- Tomatsaucen laves i fællesskab – husk at arbejde med tilsmagning.

Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.- Brug lidt energi på borddækning og evt. pynt – se fx om I kan finde en rødternet dug, så tankerne ledes mod Italien.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Har I lavet jeres egen tomatsauce før?- Prøv sammen at undersøge pizzaens historie. Findes der fx afarter af pizzaen i andre kulturer, eller findes der kun den italienske?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.



Video

Opstramning
af pizza



FÆLLES

Pizzadej med fuldkornsmel

Det skal I bruge

Til 1 pizza

3/4 dl lunt vand
5 g gær
25 g fuldkornshvedemel
100 g sigtet hvedemel
½ tsk. salt
olie til pensling

Til 2 pizzaer

1,5 dl lunt vand
10 g gær
50 g fuldkornshvedemel
200 g sigtet hvedemel
1 tsk. salt
olie til pensling

Til 10 pizzaer

7 dl lunt vand
25 g gær
250 g fuldkornshvedemel
1 kg sigtet hvedemel
30 g salt
olie til pensling

Sådan gør I

Hæld lunt vand i en røreskål, og opløs gæren i vandet.

Hæld hvedemel, fuldkornshvedemel og salt i skålen, og ælt dejen godt sammen. I kan enten ælte på en røremaskine eller i hånden. Det tager ca. 10 minutter, hvis I ælter i hånden og lidt kortere tid på røremaskine ved høj hastighed.

Smør dejens overflade ind i olie, dæk skålen til, og lad dejen hvile i 10 minutter på køkkenbordet.

Nu skal pizzadejen spændes op. Hvis I lave dej til flere pizzaer, så del dejen op i mindre portioner på ca. 200 gram per portion. Tag en portion, og tag fat i kanten med pege- og tommelfinger. Træk lidt op i dejen, og fold den ind mod midten. Drej dejen rundt og fortsæt på den måde, til du er nået hele vejen rundt og til sidst har en rund bolle. Scan QR-koden for at se hvordan.

Lad dejen hæve tildækket og lunt i minimum 30 minutter.

FÆLLES

Tomatsauce

Det skal I bruge

400 g hakkede tomater
2 tsk. tomatpuré
1 tsk. salt
2 tsk. sukker
en god håndfuld
frisk basilikum
2 spsk. rapsolie

Sådan gør I

Kom hakkede tomater i en blender, og blend i ca. 30 sekunder.

Smag på saucen.

Tilsæt tomatpuré og salt og blend.

Smag på saucen. Hvad ændrede sig?

Tilsæt sukker, blend og smag igen.

Tilsæt basilikum, og blend så tomatsaucen igen.

Smag til med salt og sukker.

Sæsonens fyld

Forår

Ramsløg
Spinat
Asparges
Løg

Sommer

Kartofler
Squash
Tomat
Peberfrugt

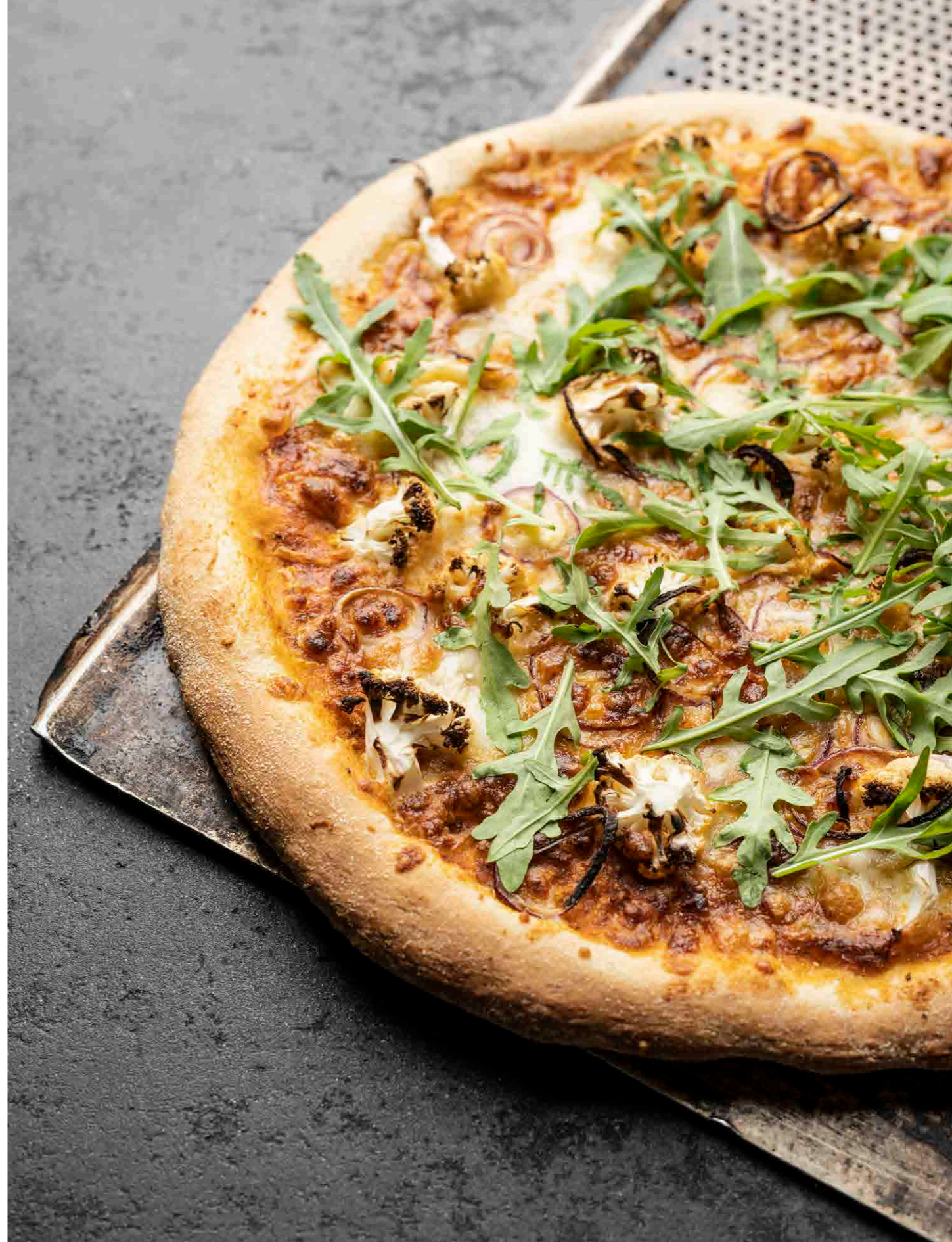
Efterår

Svampe
Græskar
Blomkål
Palmekål

Vinter

Rødbede
Grønkål
Porre
Kartofler

Skær fyldet ud i mindre stykker eller tynde strimler. Det er vigtigt at fyldet skæres ud i stykker, så det kan nå at blive færdigbagt i ovnen.



FÆLLES

Udrulning af pizza

Sådan gør I

Drys bordet med mel, og vend dejen ud på bordet.

Tryk dejen flad med fingerspidserne, men lad kanten være. Der skal være 1-2 cm kant, som ikke trykkes ned, da det skal danne skorpen på pizzaen. Scan QR-Koden og se hvordan.

Tryk derefter midten af dejen ned, så den bliver samme tykkelse over det hele (undtagen i kanten).

Nu skal I til at arbejde med størrelsen på pizzaen på ægte pizzabagermanér. Placér jeres hænder på den del af dejen, der er længst fra dig. Tryk let og træk venstre hånd lidt ud mod venstre side, så du trækker i dejen. Drej dejen rundt mod urets retning og flyt igen begge hænder op til toppen af dejen. Fortsæt sådan til dejen har den ønskede størrelse.

Hvis I synes det er lettere, så brug en kagerulle til at rulle pizzadejen ud.

OBS: Dejen må ikke blive for tynd.

Video

Udrulning
af pizza



Samling og afbagning af pizza

Sådan gør I

Sæt to bageplader i ovnen, og tænd på 250 grader varmluft.

Placer jeres pizzabund på et stykke bagepapir. Klip rundt om pizzaen, så der er en kant på cirka 3 cm.

Fordel 2-3 spsk. tomatsoauce på bunden.

Drys med lidt revet ost, og tilsæt de valgte grøntsager på pizzaen.

Tag den varme bageplade ud af ovnen, og træk pizzaen over på den. Husk at bruge grydelapper!

Skru ned på 220 grader, og bag pizzaen i 12-15 minutter. Tjek om bunden er sprød og gylden.



Falafel-bowl

med bulgursalat, ærtecreme, tahindressing og syltede rødløg

Til 10 personer

Falafelen har efterhånden fået godt tag i den danske fast food-kultur, og det er med god grund. Den er en perfekt kombination af en sprød skal og en blød midte. Her serveres de som en del af bowlen med en masse smagfuldt tilbehør som syltede løg og ærtecreme.

Læringer fra dagen

Fritering: det er en kunst at finde den gode temperatur til fritering. Hvis olien er for varm, bliver skallen for mørk, før falafelen er tilberedt færdig, og hvis den er for kold, suger den al olien og mister sin sprødhed. Prøv jer frem eller forsøg at ramme en temperatur på ca. 180 grader.

STATIONER

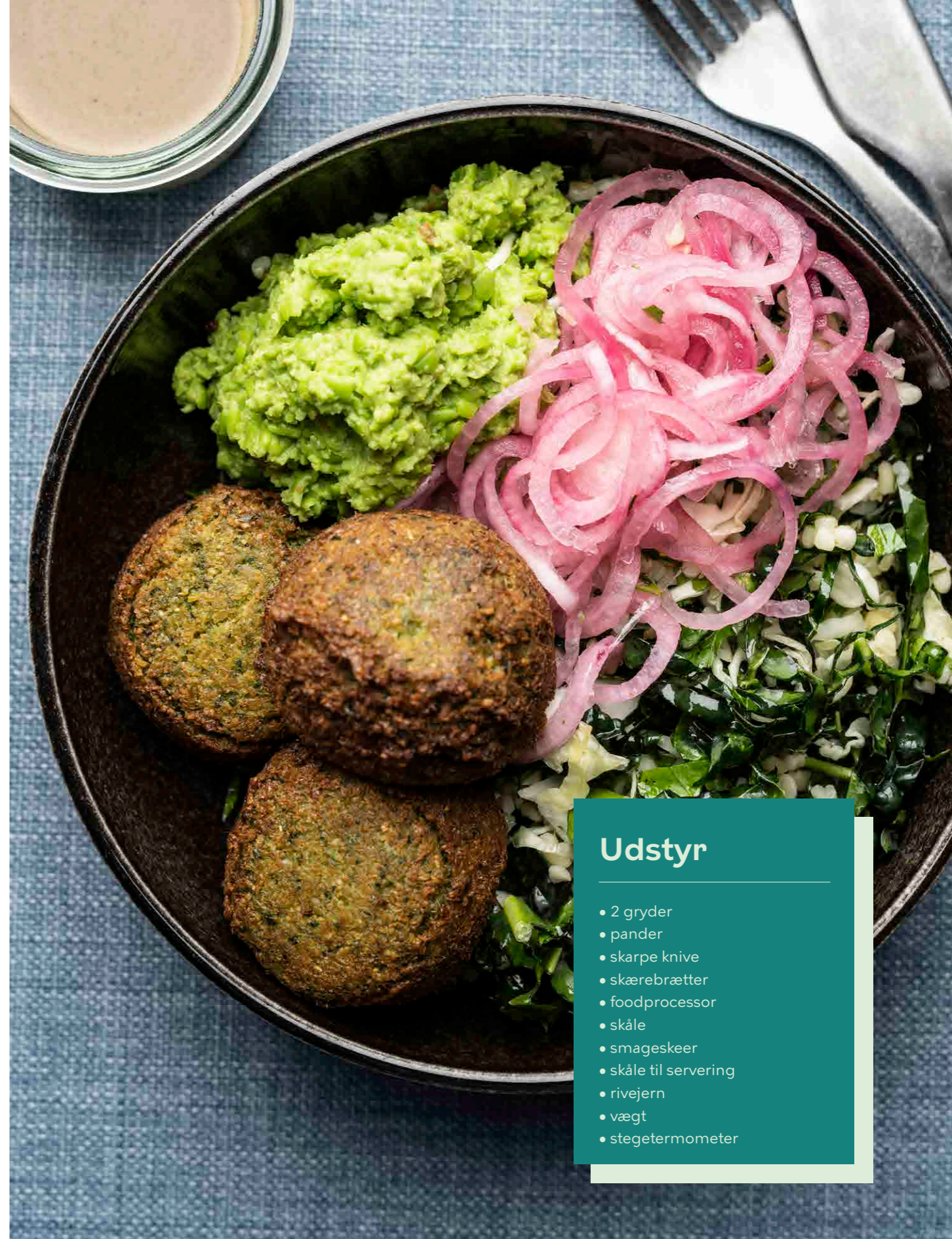
Gruppe 1: falafler

Gruppe 2: syltede rødløg og ærtecreme

Gruppe 3: bulgursalat og tahindressing

Udstyr

- 2 gryder
- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- foodprocessor
- skåle
- smageskeer
- skåle til servering
- rivejern
- vægt
- stegetermometer





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

- 1 kg løg
- 1 hvidløg
- 1 kg rødløg
- 2 bundter bredbladet persille
- 1 spidskål (eller grønkål, palmekål, spinat)
- 3 citroner
- 200 g ærter på frost

Mejeri

- 2 æg

Kolonial

- ½ kg tørrede kikærter
- 1 glas/pose stødt spidskommen
- 1 glas/pose stødt koriander
- 1 glas/pose chiliflager
- 1 glas tahin
- 1 pose bulgur
- olie
- sukker
- æblecidereddike
- salt
- peber

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Inddel i grupper á 3-4 børn.- Gennemgå opskrifterne og fortæl, hvem der gør hvad.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: falafler</p> <ul style="list-style-type: none">- Husk at sætte kikærterne i blød dagen før i en stor beholder, så der er plads til, at kikærterne kan vokse.- Det er vigtigt at smage farsen godt til, inden I tilsætter æg. <p>Gruppe 2: syltede rødløg og ærtecreme</p> <ul style="list-style-type: none">- De syltede rødløg skal nå at trække lidt, så det er en god ide at få dem i gang som det første. <p>Gruppe 3: bulgursalat og tahindressing</p> <ul style="list-style-type: none">- Sæt bulguren over tidligt, så den kan nå at køle af.

Anretning og borddækning	10 min.	<p>Klargøring til måltidet</p> <ul style="list-style-type: none">- Lad børnene anrette deres egen bowl, så kan de sammenligne anretninger. Find evt. inspiration fra sociale medier.- Find nogle sjove og pæne skåle, som I kan anrette i og prøv jer frem med at anrette med farver og konsistenser.
Fællesspisning	20 min.	<p>Hvad har vi lært i dag?</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Kender I andre former for bowls fx pokebowl?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

GRUPPE 1

Falafler

Det skal I bruge

400 g tørrede kikærter
2 løg
4 fed hvidløg
1 bundt bredbladet persille
1 spsk. stødt spidskommen
1 spsk. stødt korianderfrø
1 tsk. chiliflager
2 æg
rapsolie til stegning
salt
peber

Video

Stegning af falafler



Sådan gør I

Dagen før

Læg kikærterne i blød i rigeligt koldt vand, og stil dem i køleskabet natten over.

På dagen

Pil løg og hvidløg, og skær dem i grove stykker.

Dræn de udblødte kikærter og kom dem i en foodprocessor sammen med løg og hvidløg, persille, spidskommen, korianderfrø, chiliflager og salt.

Kør det til en samlet masse, og smag den godt til.

Tilsæt æg og blend kortvarigt, indtil farsen er sammenhængende.

Form derefter farsen til kugler på størrelse med golfbolde med en ske.

Sæt en pande over ved middelhøj varme, og hæld olie i panden, så det går ca. 1 cm. op af kanten. Varm olien godt op.

Steg falaflerne, til de er gyldenbrune på begge sider. Scan QR-koden og se hvordan.

Tag falaflerne af panden og put dem på et fad. Hold dem lune i ovnen ved 150 grader.

Friture og forsigtighed:

- Gå aldrig fra en gryde med varm olie.
- Hvis der går ild i olien, så hæld aldrig vand over. Hav altid et passende grydelåg liggende ved siden af gryden, så I hurtigt kan dække den til og dermed slukke ilden.

GRUPPE 2

Ærtecreme og syltede rødløg

Det skal I bruge

Ærtecreme

2 fed hvidløg
200 g optøede ærter
fra frost
1 citron
2 spsk. tahin
salt

Syltede rødløg

1 dl æblecidereddike
1 dl vand
1 dl sukker
3 rødløg

Sådan gør I

Ærtecreme

Pil hvidløgene, og put dem i blenderen sammen med de optøede ærter og citronsaft.

Blend det til en fin masse, tilsæt til sidst tahin, og smag til med salt.

Syltede rødløg

Kom æblecidereddike, vand og sukker i en gryde, og kog det op. Sukkeret skal være opløst. Sæt syltelagen til side.

Pil og skær rødløgene i tynde skiver, og kom dem i en skål eller et syltetøjsglas.

Hæld syltelagen over løgene, og sæt dem på køl.

Tahin- dressing

Det skal I bruge

150 g tahin
 ½-1 dl vand
 1 spsk. sukker
 1 citron
 salt

Sådan gør I

Rør tahin, sukker og saften fra citronen sammen i en skål.
 Tilføj løbende vand for at få den ønskede tykkelse. Rør den sammen, til den er samlet i en ensartet masse.
 Smag den godt til med salt.

Bulgursalat med kål og persille

Det skal I bruge

200 g bulgur
 ½ spidskål (eller
 grønkål, palmekål eller
 rød spidskål)
 ½ bundt persille
 1 citron
 4 spsk. olie
 2 tsk. stødt spids-
 kommen
 salt
 peber

Sådan gør I

Kog bulguren efter pakkens instruktioner, og lad den køle helt af.
 Snit spidskålen i tynde strimler.
 Skyl og hak persillen fint.
 Riv skallen af citronen, og pres saften ud i en skål.
 Vend den afkølede bulgur med spidskål, persille og olie.
 Smag til med spidskommen, citronsaft, salt og peber.

Ved servering

Anret bulgursalaten i bunden af en skål. Top med falafler, ærte-
 creme og syltede rødløg, og dryp tahindressing henover.

TEMA 4

Spice up your life



At riste en omgang krydderier og morter dem til en herlig smagsbombe, er en fantastisk aromatiske oplevelse. Krydderier findes i mange varianter og bruges blandt andet i den klassiske gule karry, og den røde eller grønne karry, som vi kender fra asiatisk madkultur.

Uanset hvilke krydderier der er tale om, er fælles for dem alle, at de i en skøn blanding skaber en stor smagsoplevelse og giver en solid bund og et varmt pift i et væld af retter. I dette tema vil vi gerne inspirere jer til at gå på opdagelse i krydderiernes verden og blandt andet lave jeres egen karry fra bunden.

Det kan virke som meget arbejde, både fordi det kan være omstændigt, men også fordi der findes så mange færdiglavede karryblandinger, som er lige til at tage ned fra hylderne og putte i retten. Men når I gør det, så får I ikke den vilde aromatiske eksplosion, der opstår, når krydderierne ristes og morter lige for næserne af jer. I får heller ikke mulighed for at blande krydderierne lige præcis, som I kunne tænke jer.

Når det er sagt, skal det heller ikke spænde ben for at komme i gang med kartoffelcurryen på side 136 eller blomkålsbarbeque på side 148, da disse retter også smager skønt, selvom garam masalaen er købt færdiglavede.

Velbekomme!

Boller i karry

Til 10 personer

Boller i karry er komfort food, når det er bedst. Retten har en blødhed over sig, som er let at holde af, og alligevel har den en tilpas stærk varme fra karryen. Denne opskrift er en klimavenlig fortolkning, hvor kødbollerne er lavet på kyllingekød, og hvide bønner.

Læringer fra dagen

Pochering: pochering er en teknik, hvor en fødevarer tilberedes i væske, der har en temperatur lige under kogepunktet (100 grader).

Tilsmagning: man ved det, når man har ramt en god balance mellem de fem grundsmage, og det er blot at prøve sig frem. Fokuser på at smage hvert enkelt element godt til i denne ret, så der opstår magi, når de samles i en herlig forening.

Madkultur: snak om de mange forskellige krydderier, der er i en karryblanding, og hvordan karryblandinger kan variere i forskellige madkulturer.

Smutvejen

At lave sin egen krydderiblanding spreder en aromatisk forventning om det måltid, I skal til at nyde, men hvis tiden er knap, er der ikke noget i vejen for at købe blandingen færdiglavet.

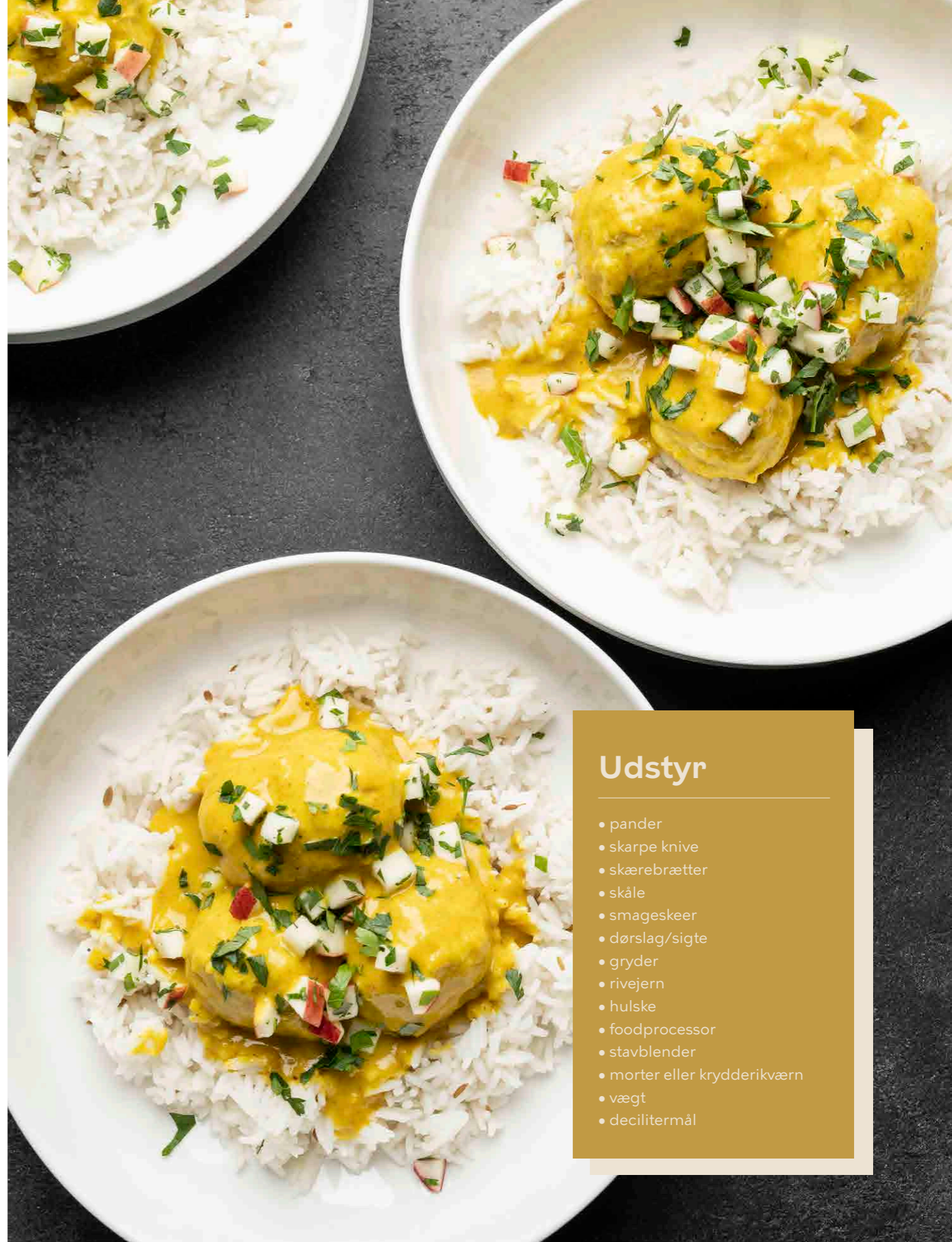
STATIONER

Gruppe 1: krydderiblanding, karrysauce, ris

Gruppe 2: kyllingekødboller med hvide bønner og topping

Udstyr

- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- skåle
- smageskeer
- dørslag/sigte
- gryder
- rivejern
- hulske
- foodprocessor
- stavblender
- morter eller krydderikværn
- vægt
- decilitermål





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

1 kg løg
3 æbler
100 g ingefær
1 bundt persille

Mejeri

1 pakke smør
¼ l fløde
4 æg

Kolonial

1 flaske æblemost
1 pakke grøntsagsbouillon
1 pose ris
2 dåser smørbonner
1 glas/pose korianderfrø
1 glas/pose hel spidskommen
1 glas/pose hel sort peber
1 glas/pose stødt nellike
1 glas/pose bukkehornsfrø eller blade
1 glas/pose sennepsfrø
1 glas/pose muskatnød
1 glas/pose gurkemejepulver
1 glas/pose stødt ingefær
1 glas/pose kardemommekapsler
1 glas/pose laurbærblade
1 pose hvedemel
1 pose sukker
olie
æbleeddike
salt
peber

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13. Her er det specielt vigtigt at gå i dybden med, hvordan man håndterer kød.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Inddel i to grupper.- Gennemgå opskrifterne, og uddeleger opgaverne mellem grupperne.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: krydderiblanding, karrysauce, ris</p> <ul style="list-style-type: none">- Skyl risene grundigt i koldt vand, så I får skyllet stivelse fra riskornene væk.- Husk at sætte risene over i god tid, så de bliver færdige til servering.- I karrysauce skal man bruge kogevand fra kødbollerne, så de skal sættes i gang af gruppe 2, inden sauce kan laves.- Det er lettest at skrabe ingefæren ren med en ske. <p>Gruppe 2: kyllingekødboller med hvide bønner og topping</p> <ul style="list-style-type: none">- Hvis kødbollerne bulderkoger, risikerer man, at farsen falder fra hinanden, og at bollerne bliver tørre. Sørg derfor for, at de pocherer. Læs om pochering på side 19.- Pochér en kødbolle, så I kan tjekke for smag og konsistens. Hvis farsen er for blød, kan I tilsætte mere hvedemel.

		<ul style="list-style-type: none">- Sørg for, at toppingen bliver skåret ud i små, mundrette stykker, så den er med til at give et sprødt element til retten.
Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Får I boller i karry derhjemme?- Hvad kender I af andre karryretter?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

Krydderiblanding

Det skal I bruge

Giver 1,5 dl.
 2 spsk. korianderfrø
 1 spsk. hel spidskommen
 ½ spsk. hel sort peber
 ¼ spsk. stødt nellike
 ½ spsk. bukkehornsfrø
 ½ spsk. sennepsfrø
 ½ spsk. salt
 ¼ spsk. revet muskatnød
 ½ spsk. gurkemejepulver
 ½ spsk. stødt ingefær

Sådan gør I

Rist korianderfrø, hel spidskommen, hel sort peber, bukkehornsfrø og sennepsfrø på en tør pande ved middel varme i ca. ½-1 minut, indtil det begynder at dufte.

Knus de hele krydderier i en krydderikværn eller i en morter, og bland dem sammen med stødt nellike, salt, revet muskatnød, gurkemejepulver og stødt ingefær.

Opbevar den færdige krydderiblanding i en lufttæt beholder. Det kan fx være et syltetøjsglas eller lignende.

Karrysauce

Det skal I bruge

30 g frisk ingefær
 2 løg
 1 æble
 90 g smør
 5,5 spsk. karry
 70 g mel
 2 dl æblemost
 8 dl kogevand fra
 kyllinge-bønnebollerne
 2 dl fløde
 3 tsk. sukker
 ½ dl æblecidereddike
 salt
 peber

Sådan gør I

Skrab ingefæren ren med en ske, og hak den groft. Scan QR-koden og se hvordan.

Skær løg og æble i grove stykker, og svits det af i en gryde med smør, til løgene er glasklare.

Tilsæt karry og mel, og rist det af et par minutter.

Tilsæt æblemost, kogevand, fløde, sukker og æblecidereddike, og rør det godt sammen. Lad det simre i 10-15 minutter, til æblerne er helt møre.

Tilsæt ingefær.

Blend saucen med en stavblender, og smag til med salt, peber og æblecidereddike.

Kom kyllingebollerne op i saucen inden servering, og lun saucen igennem.

Ris

Det skal I bruge

Ris

400 g ris
vand
salt

Tilføj evt.

5 kardemommekapsler
½ spsk. hel spids-
kommen

Sådan gør I

Skyl risene grundigt i koldt vand, så I får skyllet stivelse fra riskornene væk.

Kog risene efter pakkens instruktioner, evt. med kardemomme-kapsler og spidskommen.

Løsn forsigtigt risene med en gaffel inden servering.



Kyllingekødboller

med hvide bønner

Det skal I bruge

Kyllingefars

500 g hakket kylling
2 dåser smørbonner
120 g hvedemel
2 løg
4 æg
2 tsk. salt
2 tsk. peber

Kogevandet

1 tsk. salt
2 laurbærblade
1 løg

Topping

2 æbler
1 bundt persille

Sådan gør I

Put kylling og salt ned i foodprocessoren. Kør det sammen i cirka 30 sekunder. Tag kyllingen op, og put den i en skål.

Pil løgene, skær dem i grove tern, og kom dem i foodprocessoren.

Dræn bønnerne, og kom dem ned i foodprocessoren

Tilføj hvedemel, salt og peber.

Blend på foodprocessoren, til det ligner grove brødkrummer.

Put massen ned til kyllingen, tilføj æg og rør det hele sammen.

Sæt farsen på køl i 20 minutter.

Sæt en gryde med vand over og kog det op. Tilføj salt, laurbærblade og et løg skåret i grove stykker for at give vandet smag.

Form bollerne med en spiseske. De skal være på størrelse med en valnød.

Sænk dem forsigtigt ned i kogevandet. Vandet må ikke bulderkoge.

Bollerne er færdige, når de kommer op til overfladen - det tager cirka 5-7 minutter.

Tag dem forsigtigt op af vandet med en hulske, og læg dem til side.

Husk at gemme kogevandet.

Topping

Skyl æblerne, og skær dem i små tern.
Hak persillen.

Kartoffelcurry

med fladbrød og chutney

Til 10 personer

Oprindeligt stammer curryen fra Indien og er betegnelsen for grøntsager og kød, der tilberedes i en krydret sauce. Denne kartoffelcurry kan varieres efter sæsonerne, og i sommerhalvåret kan man fx bruge rabarber og frisk spinat og i vinterhalvåret æbler og grønkål.

Den serveres med fladbrød, som laves med natron og bagepulver fremfor gær. Det giver dejligt luftige brød og er samtidig praktisk, da dejen ikke skal stå til hævnning.

Læringer fra dagen

Tilsmagning: krydderiblandingen udgør fundamentet i denne ret, så brug lidt energi på at smage retten til. I kan også lege med det element, der handler om at skabe varme i retten.

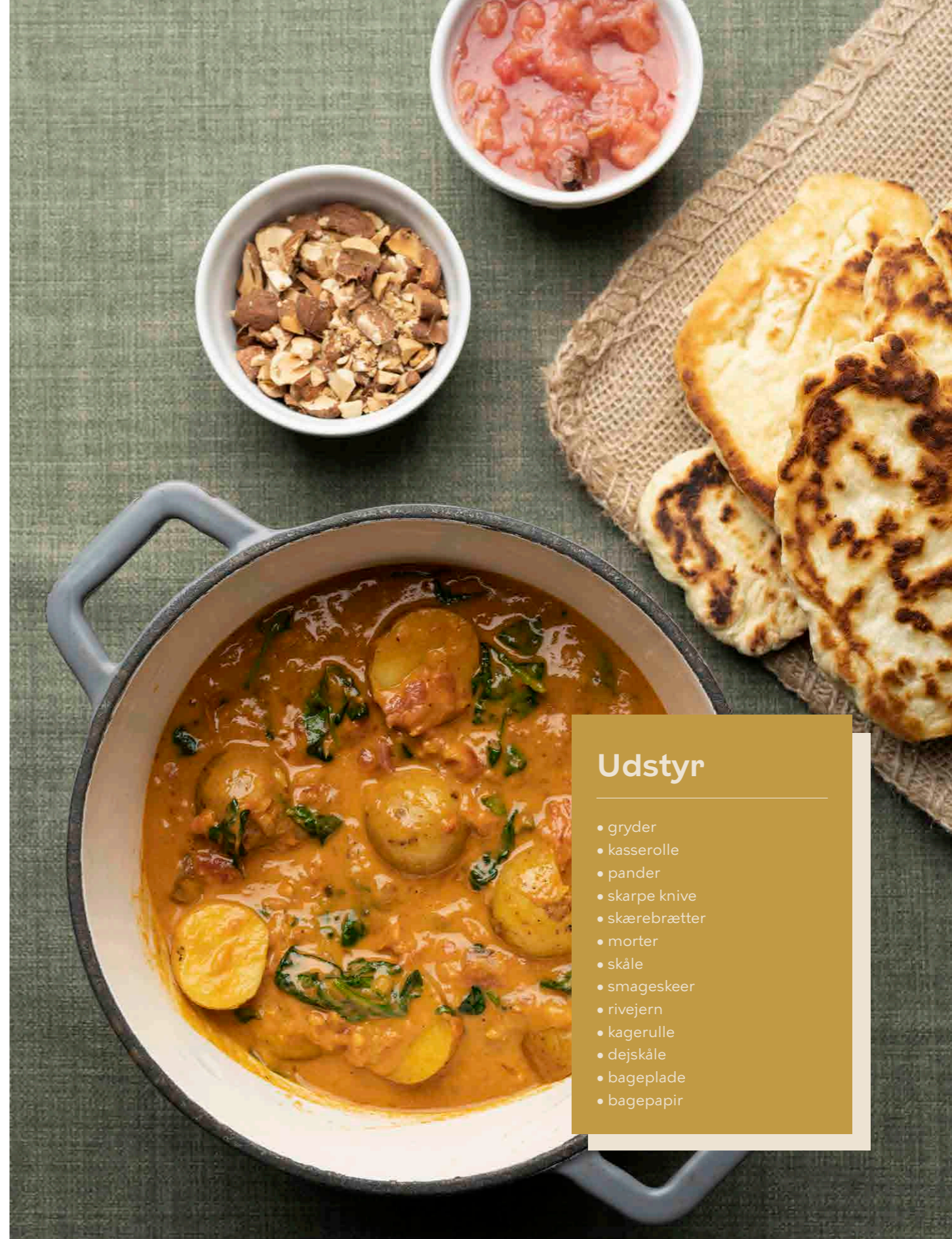
Smutvejen

Køb garam masala færdiglavet frem for at lave den selv.

STATIONER

Gruppe 1: chutney og naanbrød

Gruppe 2: kartoffelcurry og ristede mandler



Udstyr

- gryder
- kasserolle
- pander
- skarpe knive
- skærebrætter
- morter
- skåle
- smageskeer
- rivejern
- kagerulle
- dejskåle
- bageplade
- bagepapir



Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

- 1 kg løg
- 3 æbler
- 1 kg kartofler
- 400 g grønkål eller andet kål
(i sommerhalvåret kan der bruges spinat)
- 100 g ingefær
- 1 citron

Mejeri

- 500 g græsk yoghurt

Kolonial

- 3 dåser hakkede eller flåede tomater
- 1 dåse kokosmælk
- 100 g mandler
- 1 pose sukker
- 1 glas/pose natron
- 1 glas/pose bagepulver
- olie
- æbleeddike
- salt
- peber

Til garam masala

- 1 glas/pose kardemommekapsler
- 1 glas/pose hel spidskommen
- 1 glas/pose korianderfrø
- 1 glas/pose peberkorn
- 1 glas/pose nelliker
- 1 glas/pose fennikelfrø
- 1 glas/pose kanelstang
- 1 glas/pose stjerneanis
- 1 glas/pose muskatnød
- 1 glas/pose cayennepeber

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Del deltagerne i to grupper- Gennemgå opskrifterne og fortæl, hvem der gør hvad.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: chutney og naanbrød</p> <ul style="list-style-type: none">- Den gruppe, der skal lave brød og chutney, skal starte med chutneyen, så den kan koge sammen.- Brødet skal ikke hæve, da der er brugt natron og bagepulver. <p>Gruppe 2: kartoffelcurry og ristede mandler</p> <ul style="list-style-type: none">- Saml alle når der skal tilsmages- Sørg for fast skæreflade.

Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Hvad har I lært om tilsmagning?- Hvorfor kan det være en fordel at bruge bagepulver i brødet?- Tal gerne med børnene om, hvorfor det er godt at købe frugt og grønt i sæson.
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

Rabarberchutney/ æblechutney

Det skal I bruge

250 g rabarber eller æbler
3 cm ingefær
1 løg
50 g sukker
1 dl eddike
1 dl vand
tørrede chiliflager
efter behag

Sådan gør I

Rens rabarberen, eller skræl æblerne og fjern kernehuset.
Skær rabarberen eller æblerne i grove stykker.
Skræl ingefæren, og riv den fint.
Skræl løget, og hak det groft.
Kom rabarber eller æbler, løg og sukker, eddike, vand, ingefær og krydderier i en gryde, og lad det simre i ca. 20 minutter, til frugten er kogt ud.
Smag til med salt, eddike og evt. mere chili og ingefær.

Naanbrød

Det skal I bruge

400 g hvedemel
2 tsk. salt
1,5 tsk. bagepulver
0,5 tsk. natron
2 tsk. sukker
1 dl vand
200 ml græsk yoghurt
olie til stegning

Sådan gør I

Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål, og rør det sammen.
Kom vand og yoghurt i samme skål og rør, indtil du har en sammenhængende og let klistret dej.
Kom lidt mel ud på bordet, og ælt dejen en smule. Den skal stadig være våd og lidt klistret.
Del dejen i 10 portioner.
Rul dem tyndt ud. De vil hæve på panden, så det er vigtigt, at de kun er 2-3 mm tykke.
Sæt en pande på blusset, og skru op for middelhøj varme. Kom lidt olie på panden, og steg brødene ét ad gangen, indtil de er flotte og gyldne på begge sider.
Kom brødet ind i et rent viskestykke, så de holder sig lune.
Pensl evt. brødene med lidt god olivenolie inden servering.

Garam masala

Det skal I bruge

Giver ca. ½ dl.

5 kardemommekapsler
 1 spsk. hel spidskommen
 1 spsk. korianderfrø
 ½ spsk. peberkorn
 ½ spsk. nelliker
 1 tsk. fennikelfrø
 ½ kanelstang
 1 stjerneanis
 1 knivspids muskatnød
 ½ tsk. cayennepeber

Sådan gør I

Mas kardemommekapslerne med bagsiden af en ske, og pil de sorte frø ud. Kassér skallerne.

Rist alle de hele krydderier på panden i et par minutter på en tør pande, til de begynder at dufte.

Stød dem i en krydderikværn eller en morter til et fint pulver, og bland med fintrevet muskatnød og cayennepeber.

Opbevar krydderblandingen i et lufttæt beholder.

Kartoffelcurry

Det skal I bruge

4 løg
 4 spsk. garam masala
 1 kg hakkede tomater på dåse
 400 g kokosmælk
 1 kg kartofler
 300 g grønkål eller andet kål (i sommerhalvåret kan der bruges spinat)
 4 dl vand
 3 cm ingefær
 2 tsk. sukker
 1 citron
 salt
 peber
 olie til stegning

Sådan gør I

Pil løgene, og hak dem fint. Lad dem stege i en gryde med olie ved middel varme i 5-10 minutter, til de er glasklare.

Tilsæt garam masala, og steg et minut under omrøring. Tilsæt de hakkede tomater og kokosmælk. Krydr med salt, peber og sukker, og lad curryen simre i mindst 10 minutter ved svag varme med låget på klem.

Skrub kartoflerne, og skær dem i mindre stykker.

Pluk grønkålsbladene fra stokken, og kom dem i en skål for sig selv. Snit grønkålstokken fint og kom dem i curryen sammen med kartoffelstykkerne og 4 dl vand.

Lad curryen koge i yderligere 20-30 minutter uden låg, til kartoflerne er helt møre, og retten er kogt sammen og tyknet.

Skræl ingefæren med en ske. Scan QR-koden og se hvordan. Riv ingefæren fint på et rivejern, og tilsæt til curryen.

Tilsæt kålbladene de sidste 5 minutter, så bladene lige akkurat falder sammen.

Smag til med salt og lidt frisk citronsaft inden servering.

Ristede mandler

Det skal I bruge

Ristede mandler
100 g mandler

Sådan gør du

Kom mandler på en bageplade, og rist dem i ovnen ved 150 grader i ca. 10 minutter.

Hak dem groft og gem til servering.

Ved servering

Servér kartoffelcurryen i tallerkner, dryssede med ristede mandler og chutney og brød på siden.



Blomkålsbarbeque

med fritter og chilimayo

Til 10 personer

Blomkålene i denne opskrift får en let brændt og sprød, ydre skal og er samtidig lette og bløde indeni. Sammen med fritter og chilimayo er det ægte *finger food*.

Hemmeligheden ved fritterne er at lægge de skårede, søde kartofler i vand, inden de tilberedes. På den måde trækkes stivelsen ud, og fritterne bliver sprødere.

Læringer fra dagen

Emulsion: i madlavningen er emulsion en blanding af to væsker, der normalt ikke kan blandes sammen fx olie og vand. Der findes forskellige emulsioner en midlertidig og en permanent. Den midlertidige emulsion opstår når man laver en vinaigrette. Når man mixer ingredienserne, vil de blandes sammen til en ensartet dressing, men hvis du lader

den stå, vil de skille igen. Den permanente opstår når man laver en mayonnaise, hvor ingredienser forbliver en cremet konsistens.

STATIONER

Gruppe 1: barbequesauce og blomkål

Gruppe 2: fritter og chilimayonnaise

Udstyr

- skarpe knive
- skærebrætter
- grøntsagsskræller
- skåle
- smageskeer
- piskeris
- bagepapir
- bagepensel





Bestillings- liste

Husk at tjekke køleskabet for rester, der evt. kan bruges, før du bestiller varer.

Grønt

3 blomkål
1 kg søde kartofler
evt. 1 rød chili

Mejeri

1 flaske pasteuriserede æggeblommer

Kolonial

1 flaske ketchup
1 glas dijonsennep
1 pakke brun farin
1 glas/pose paprika
1 glas/pose hvidløgpulver
1 glas/pose løgpulver
1 glas/pose chilipulver
1 glas/pose cayennepeber
1 pose hvedemel
1 pakke majsstivelse
olie
æblecidereddike
salt

Køkkenguide

Hvad	Hvornår	Hvordan
Introduktion	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Sæt råvarebuffet op.- Fortæl om køkkenhygiejne – Læs gode råd på side 13.- Vask hænder, og tag forklæder på.- Del deltagerne i to grupper.- Gennemgå opskrifterne og uddeleger opgaverne mellem grupperne.
Madlavning	1,5 time	<p>Gruppe 1: barbequesauce og blomkål</p> <ul style="list-style-type: none">- Blomkålstykkerne skal være så møre, at man nemt kan stikke en gaffel igennem dem. De skal samtidig karamelliseres godt og have rigeligt med barbequesauce. <p>Gruppe 2: fritter og chilimayo</p> <ul style="list-style-type: none">- Mens de søde kartofler ligger i vand, kan I lave chilimayoen. Lav eventuelt en lille, fælles chilismagning, hvis I bruger frisk chili.

Anretning og borddækning	10 min.	Klargøring til måltidet <ul style="list-style-type: none">- Ryd op der, hvor I skal spise, og gør klar til fællesspisning.
Fællesspisning	20 min.	Hvad har vi lært i dag? <ul style="list-style-type: none">- Hvad har været det sjoveste? Var der noget, I blev overraskede over?- Hvad har I lært om tilsmagning?- Hvad sker der, når man laver en mayonnaise?
Oprydning	15 min.	<ul style="list-style-type: none">- Del de forskellige rengøringsopgaver ud, så I kan nå at blive færdige.

Barbequesauce

Det skal I bruge

Barbequesauce

2,5 dl ketchup
 1,5 dl olie
 2 spsk. brun farin
 2 spsk. æblecidereddike
 (kan erstattes af en anden
 lys edikke)
 1 spsk. dijonsennep
 1 tsk. røget paprika
 1 tsk. hvidløgpulver
 1 tsk. løgpulver
 1 tsk. chilipulver
 1 tsk. cayennepeber
 1 tsk. salt

Sådan gør I

Barbequesauce

Kom alle ingredienserne i en skål, og pisk dem godt sammen.

Saucen skal bruges til at pensle blomkålene med.

Blomkålsbarbeque

Det skal I bruge

Blomkålsbarbeque

3 stk. blomkål
 4 dl hvedemel
 ½ l vand
 3 tsk. hvidløgpulver
 3 tsk. løgpulver
 2 tsk. salt

Sådan gør I

Blomkålsbarbeque

Forvarm ovnen til 220 grader varmluft.

Skær blomkålet i mindre buketter. Brug så meget af stilken som muligt.

Rør mel, vand, krydderier og salt sammen til en dej i en stor skål. Rør indtil dejen har en jævn konsistens og er uden klumper. Vend buketterne i dejen. Når hvert stykke er tildækket, lægges det på en bageplade med bagepapir.

Bag i ovnen i 15 minutter. Buketterne må ikke blive for brune. I kan eventuelt vende dem undervejs.

Tag buketterne ud af ovnen og pensl dem med rigeligt barbequesauce. Sæt buketterne tilbage i ovnen og bag dem i 5 minutter. De er færdige, når de er mørkegyldne og sprøde, og du let kan stikke en gaffel igennem dem.

Lad dem køle af på bagepladen i 10-12 minutter, inden de spises.

Fritter

Det skal I bruge

Fritter af søde kartofler

1 kg søde kartofler
50 g majsstivelse
neutral olie
salt

Sådan gør I

Fritter af søde kartofler

Forvarm ovnen til 220 grader.

Skræl eller skrub de søde kartofler. Skær dem i pomfritlignende stænger, og kom dem i en skål med vand. Lad dem ligge i vandet i ca. 15 minutter. Scan QR-kode og se hvordan.

Dræn kartoflerne for vand, og dup dem tørre.

Vend dem med olie og salt, og vend dem derefter i majsstivelse. Bank den overskydende majsstivelse af.

Kom bagepapir på en bageplade, og læg kartoflerne på bagepladen.

Bag dem i ovnen i ca. 20 minutter, til de er gyldne og sprøde.

Drys med lidt salt før servering.

Video

Skær fritter af
sød kartoffel



Chilimayo

Det skal I bruge

Chilimayo

1 dl æggeblommer
2 spsk. æblecidereddike
ca. 4 dl neutral olie
1 tsk. chilipulver
salt
peber

Tilføj evt. frisk rød chili i små tern, hvis I har lyst.

Sådan gør I

Chilimayo

Kom æggeblomme, æblecidereddike, salt og peber i en skål, og pisk til det ændrer farve og bliver luftigt. Scan QR-koden og se hvordan du pisker en mayo.

Hæld forsigtigt en tynd stråle olie ned i skålen, imens du pisker.

Når konsistensen er tyk og glat, er din mayo færdig.

Kom chilipulver i, og bland det godt sammen.

Smag til med salt, peber og æblecidereddike.

MADKLUBBEN - SÅDAN STARTER DU EN MADKLUB

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2023

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Projektleder og redaktør, Meyers Madhus: Theis Ellegaard Jakobsen

Opskrifter og foodstyling: Rune Wehner, Astrid Poulsen

og Michelle Mortensen

Foto: Martin Kaufmann

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg

