

BØRNEMAD

Verdenskøkkenet / surdej og bagning

BØRNEMÅD





Indhold

- 5 Indledning - Inspiration og opskrifter til hverdagen i køkkenet
- 7 Værd at vide

Verdenskøkkenet

- 9 **Verdenskøkkenet - en uundværlig inspiration i det grønne køkken**
- 10 Umami
- 10 Et vellykket måltid stimulerer alle sanser
- 10 Smag maden grundigt til
- 13 Vejen til velsmag
- 14 Se på planteriget med nye øjne
- 14 Byg måltidet op af flere små retter
- 15 **Verdenskøkkenets krydderier**
- 15 Verdenskøkkenets krydderier
- 15 Bælgfrugterne er glade for krydderier
- 15 Duften fra verdenskøkkenet
- 16 Krydderurter giver farve og friskhed
- 16 Stød jeres egne, hele krydderier
- 16 Karry - et mangfoldigt blandingskrydderi
- 17 Hjemmelavet karry

OPSKRIFTER

- 15 Kalkunbryst i sur-sødsauce med broccoli
- 15 Fiskecurry med kuller, porrer, kokos og ris
- 15 Shakshuka
- 15 Bananlassi med mynte
- 15 Bagte, søde kartofler med marokkanske krydderier, fetadressing og tabbouleh med mynte, persille og granatæble
- 5 Gris i massaman-karry med kartofler, rosenkål og koriander
- 5 Grøn moussaka med røde linser, kartofler og squash
- 15 Blomkåls-nuggets med sprød skorpe af cornflakes med BBQ, bagte søde kartofler og coleslaw
- 15 Bønne-quesabirria med sprødt tacolåg og avocado-kartoffelmole

- 15 Bagt pastaratatouille med parmesan og sprød brødkrumme, serveret med salat med agurk, galiamelon og basilikum
- 15 Tex mex-kylling i fad med majs, bønner og grillede pebre, serveret med brune ris og majscreme
- 15 Pad krapow med thai-basilikum og sommergrønt med ris
- 15 Tikka-marineret kalkun i fad med stegte blomkål og kikærter samt naanbrød med hvidløgssmør og nigellafrø

Surdej & bagning

- 49 **Bag brød med surdej**
- 50 Glæden ved det hjemmebagte brød
- 50 Surdejens verden
- 51 Forskellige meltyper
- 53 Gluten - brødets fleksible netværk
- 53 Fuldkorn er guldgrube
- 53 Kostfibre til børn
- 53 Sådan laver du en hvededej

OPSKRIFTER

- 55 Surdej
- 57 Rugbrød uden kerner
- 59 Chokorugbrød
- 61 Gulerodsboller med havre og ost
- 63 Snegle med gryn og hindbær
- 67 Fuldkornsbrød med purpurhvede
- 69 Havrebrød med grød og gryn
- 71 Foccacia
- 73 Grove burgerboller bagt som hveder
- 75 Glutenfrit valnøddebrød med tranebær, valnødder og birkes
- 77 Rødbedebrød med gedeost
- 79 Hvedeboller med abrikos og græskarkerner
- 81 Quinoa-fladbrød
- 83 Grissini
- 85 Havre-kikærteknækbrød



Inspiration og opskrifter til

Hverdagen i køkkenet

I daginstitutionerne i Københavns Kommune bliver der hver dag lavet sunde og velsmagende måltider af friske råvarer. Måltider, der er grønne og klimavenlige og som bidrager til at styrke fællesskab og maddannelse hos børnene. Det lykkes takket være en stor indsats fra jer, der har ansvaret i køkkenet. Med dette magasin kan I finde inspiration og opskrifter, som kan være en hjælp i den daglige menuplanlægning.

I magasinets første del ser vi ud mod forskellige verdenskøkkener og får inspiration til, hvordan vi med andre landes madkulturer, kan få velsmag og variation i maden. Vi kommer rundt om det grønne køkken og bælgfrugternes potentiale fra lande som Japan, Thailand, Mexico og Marokko. I får 13 opskrifter, som viser vejen til velsmag fra hele verden og som samtidig passer til små munde. I får også opskriften på en karryblanding, som I kan lave sammen med børnene. I anden del går vi i dybden med brød og bagning. Når I sætter fokus på grøntsagerne i jeres måltider,

bliver brødet endnu vigtigere – og i daginstitutionen er brødet i forvejen en stor del af dagligdagen. Vi dykker ned i, hvordan I kan bruge surdej til at skabe endnu mere smag i brødet, og I får inspiration til at bage jeres egne hvede- og rugbrød med surdej i en travl hverdag. Vi kommer også rundt om, hvordan I kan variere en brøddej til forskellige typer bagværk. I anden del kan I glæde jer til 15 brødopskrifter på alt fra hverdagsbrød til madbrød fra hele verden, pizza og sprøde knækbrød.

God fornøjelse.



Værd at vide

Slut med rødt kød fra august

Fra august 2024 er rødt kød ikke længere en del af menuen i københavnske skoler og dagtilbud. Det er resultatet af den aftale, der blev indgået af et flertal i Københavns Borgerrepræsentation i efteråret. Rødt kød dækker over okse-, kalve-, og lammekød, der afgiver et større klimaaftryk end f.eks. kylling og fisk. Initiativet skal ses som en fortsættelse af kommunens ambitiøse mad- og måltidsstrategi, hvor de grønnere proteinkilder som bælgfrugter skal fylde mere.

Selvom det røde kød i dag kun fylder 0,6 procent af de fødevarer, der indkøbes til skoler og daginstitutioner i hovedstaden, kan initiativet være med til at skabe bedre vaner for børn og unge, så de i endnu højere grad vænnes til

en hverdag med mindre kød. At lave mere klimavenlig mad er en fælles indsats, og det er muligt at få rådgivning og kurser fra Meyers Madhus som hjælp til at indarbejde de grønnere proteinkilder i måltiderne.

Opskrifter kan også findes på Børnemenuen

Alle opskrifter i magasinet kan findes på hjemmesiden bornemenuen.kk.dk. Udover opskrifterne fra magasinet, finder I over 400 forskellige online-opskrifter som omfatter alt fra morgenmad og mellemmåltider til brød, pålæg og varm frokost. På siden er der desuden forslag til, hvordan I sammensætter en ugentlig menuplan, hvor der både er tænkt på ernæring, klima og indkøb.

Kom på kursus i verdenskøkken og bagning med surdej

Hvis magasinet her har vakt jeres interesse for flere måltider fra verdenskøkkenet eller surdejsbaging, så er det godt at vide, at begge dele er på kursusprogrammet for 2024. På kurserne kan I få inspiration til det daglige arbejde med velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. Det er gratis at deltage, og I kan tilmelde jer på: maaltider.kk.dk.

KONTAKT

Meyers Madhus
tlf. 26 77 31 16

Find kursuskataloget her
maaltider.kk.dk



Verdens- køkkenet

- en uundværlig inspiration
i det grønne køkken

Hver dag står I overfor at lave vel-smagende og klimavenlige måltider til børnene i jeres daginstitution. I skal servere mindre kød og mejeri, som ost og smør, og flere planter som bælgfrugter og grøntsager, nødder og frø. De animalske fødevarer har i mange år været centrale smagsgivere i vores del af verden, og vi skal derfor finde nye veje til, hvordan vi får smagen frem i måltidet. Andre steder på kloden har de igennem århundreder brugt grøntsager og bælgfrugter til at skabe det gode, velsmagende måltid. Der er stor inspiration at hente i lande som Italien, Mexico, Kina, Indien og Japan. I de madkulturer

skabes mæthed, velsmag og ikke mindst umami på andre måder end via kød og mejeri. De asiatiske lande er f.eks. gode til at arbejde med grundsmagene, konsistenser, farver og aromaer, og så er de glade for at bruge flere tørrede krydderier. Tilsammen bidrager det hele til grønne måltider med masser af fylde, friskhed og smag.

Inspiration fra verdenskøkkenerne kan på den måde både gøre maden mere varieret og velsmagende, og samtidig give børnene nye smagsoplevelser.

Umami

I verdenskokkerne, hvor grøntsagerne fylder meget og kødet mindre, er fællesnævneren, at umami og velsmag udvikles via andre kilder end de animalske.

I grønne favoritter som curry, daal, vietnamesisk pho, marokkansk tagine eller indisk aloo gobi er fællesnævneren, at der bliver arbejdet grundigt med umami for at bygge smagen op.

Umami er, i modsætning til de andre grundsmage, sjældent noget man først tilføjer i den sidste tilsmagning. Umami kan planlægges fra starten på mange måder f.eks. ved at tilføje en smule fiskesauce, lagret ost eller en ansjos i sovsen eller ved at bruge tilberedningsmetoder som udvikler umamien – f.eks. langtidstilberedning eller fermentering.

Umami er den femte grundsmag. De fire andre, og mere kendte, er salt, sødt, surt og bitter. Umami er særegen, fordi den giver en udefinerbar, men behagelig smagsfylde, som vi alle sammen leder efter, når vi spiser. Opfattelsen af umamismagen skyldes, at smagsløgene registrerer glutaminsyre, som er en naturligt forekommende aminosyre i tang, kød, ost og andre proteinholdige fødevarer. Men umami findes også i vegetabiliske fødevarer som ærter, asparges og kartofler, hvilket gør den svær at definere. Umami pirker til smagsløgene og løfter maden - når vi får en smagsoplevelse, som er særligt uimodståelig, er det højst sandsynligt en umamikilde.

Et vellykket måltid stimulerer alle sanser

Et andet af fællestrækkene ved de velfungerende retter fra verdenskokkenet er det store fokus på at stimulere alle sanserne, når vi spiser. Vi bruger nemlig alle fem sanser under et måltid, og hjernen kobler sanseindtrykkene sammen. En veltilsmagt, pureret blomkålssuppe kan være dejlig at spise de første tre skefulde, men hvis der kun er suppe i skålen, mister man hurtigt nysgerrigheden og det føles kedeligt i munden.

Tænk over, hvordan råvarernes teksturer, konsistenser, temperaturer og krydring kan løfte måltidet og gøre smagsoplevelsen levende. En sprød falafel, en cremet hummus, kold og frisk tzatziki, skarpe løg, saftig salat og tomater, sejt brød, aromatisk dukkah og højaromatiske urter som persille, koriander og mynte.

BRUG GRØNNE SMAGSGIVERE

I mange af verdenskokkerne bruger man særlige smagsgivere, der giver den dybde, aroma og umami, som det kan være svært at fremskaffe ved grøntsagerne alene. Det gælder i særdeleshed de fermenterede produkter som soya, misopasta, hoisin- og fiskesaucer, som kan løfte de grønne måltider helt til tops ved at tilføje umami, syre, sødme og salt. Det kan være en god ide at gøre dem til en del af jeres basiskokken, så I har dem ved hånden til at skabe grøn velsmag.



EKSEMPEL

Daal er en populær ret i det indiske køkken og er en blød og cremet linsegrød, der typisk serveres med flere forskellige slags tilbehør. Daal'en er et godt bud på en nem, billig, sund og klimavenlig ret som samtidig skaber begejstring ved bordet. Server daal'en sammen med:

- Kold yoghurt, der står godt imod den varme grød. Det sikrer forskellige temperaturer, der stimulerer smagsoplevelsen
- En håndfuld friske koriander, der giver flot farve, duft og aroma til retten
- Kokosflager på toppen tilføjer noget knasende og sprødt
- Lunt naanbrød ved siden af giver spændstighed og sejhed til måltidet

Smag maden grundigt til

Mad, som smager godt, er essensen af at lave god børnemad. Maden skal være sund og bæredygtig og kunne styrke børns læring, men hvis det ikke smager godt, lykkes vi med ingen af delene.

For børn betyder det meget, at de kan opfatte forskellige smagsnuancer og aromaer, når de spiser. God smag består grundlæggende af den rette balance mellem de fem grundsmage: Surt, sødt, salt, bittert og umami. Dertil kommer aromaerne, som er alt det, vi opfatter med næsen, når vi tygger maden, og varmen fra for eksempel peber, chili, peberrod og hvidløg. Det er især denne del som er særlig i verdenskokkene - her bruger man nemlig i meget større omfang

krydderier, krydderurter og andre aromagivende fødevarer.

Sammen med smag er forskellige konsistenser i måltidet vigtige for oplevelsen af, at et måltid smager godt. De holder sanserne beskæftiget, og børn er typisk mere sansende overfor konsistenser, end vi voksne er.



Vejen til velsmag i verdenskokkenet

I de grønne verdenskokkene kan I med fordel arbejde ud fra nedenstående metode til vejen til velsmag - udover de fem grundsmage, som I skal balancere, er der temaerne:

Udseende: Oplevelsen af maden starter allerede ved madens udseende. Hvis maden ser frisk ud, har klare farver og er anrettet pænt, har det stor betydning for forventningen om smagen og lysten til at smage maden.

Konsistenser: Generelt vinder mad ved at indeholde både bløde, faste og sprøde elementer. Cremede supper og grød har godt af sprødt tilbehør eller topping, mens f.eks. sprøde falafler går godt med cremet dressing. Tænk altid over, om maden mangler noget sprødt, knasende, blødt, saftigt, cremet eller fast.

Duft/aroma: Duft/aroma er alt det, vi opfatter med næsen, når vi tygger maden. Der er fem grundsmage, men aromaerne tælles i tusinder. F.eks. er honning sødt, men dufter af blomster, ligesom appelsinskal smager bittert, men dufter kraftigt af citrus. Andre eksempler er mynte, jordbær og chokolade. Holder man sig for næsen, smages kun grundsmagen.

Stærkt/varmt/skarpt: Det stærke kan beskrives som en behagelig smerte, som giver et ekstra pift, når vi spiser. Det gælder f.eks. den nervepåvirkning, vi oplever som varme fra friskkværnet sort peber, chili, radiser, sennep og ingefær, som alle er råvarer som ofte indgår i verdenskokkene.

Udseende	Konsis- tenser	Duft / aroma
Smag Surt / sødt / salt / bittert / umami		Stærkt Varmt Skarpt

Se på planteriget med nye øjne

Ideen om grøntsager som tilbehør og kødet som omdrejningspunkt stikker dybt i den danske madkultur. Så når I skærer ned på kød og animalske produkter, som tidligere har været hovedelementer, bliver I naturligt nødt til at se på andre ingredienser med nye øjne - og møde dem på en ny og kreativ måde. Rodfrugter, bønner, linser og bladgrønt får en mere fremtrædende rolle i menuplanlægningen og kan være midtpunkt i simreretter eller børnenes livretter, som lasagne og bolognese. Find f.eks. opskriften på grøn moussaka på side 31.

Der kan også være god læring i at tage udgangspunkt i retter, som børnene i forvejen kender og lave dem i velsmagende udgaver med grøntsager. Husk også, at grønne retter, som førhen har været tilbehør, kan blive hovedretter ved at sikre en rygrad af umami - det gør I ved at tilføje lidt ekstra krydderi, et drys ost, et knasende nøddefyld, et stykke brød som tilbehør og sikre en tilpas fedme - og så kan de sagtens stå alene og være en dejlig, grøn ret i sig selv.



BYG MÅLTIDET OP AF FLERE SMÅ RETTER

I mange af verdenskokkenerne kan vi få inspiration til at bygge måltidet op på nye måder. I Danmark er vi vant til, at en tallerken mad består af et hovedelement (f.eks. frikadeller), der suppleres af to slags tilbehør (f.eks. kartofler og salat). Mange verdenskokkener bruger i højere grad flere småretter og elementer i måltidet. F.eks. skåle med hummus, friske og helbagte grøntsager, brød, en gryderet med linser, knasende toppings og søde saucer.

Småretterne supplerer hinanden, og man kan sammensætte dem efter lyst og behov. Et måltid med et sammensurium af småretter giver større frihed til at sammensætte sit eget måltid - en frihed mange børn er begejstrede for. I kan på den måde også arbejde med selvhjulpenhed og madmod på nye måder, når I introducerer retter fra forskellige verdenskokkener.

Verdenskøkkenets krydderier

Krydderier er frugter (peber, chili, enebær, allehånde), frø (kardemomme, fennikelfrø, spidskommen, korianderfrø), stængler (vanilje), bark (kanel) eller rødder (gurkemeje, ingefær) fra planter, hvoraf de fleste kommer fra tropiske lande. De fleste krydderier anvendes i tørret og ofte pulveriseret form, men nogle få - chili og ingefær - bruges også friske. Krydderierne indeholder kraftige duft- og smagsstoffer, såkaldte æteriske olier, som giver krydderiplanterne deres karakteristiske duft og smag.

Mens vi kender fem grundsmage, skal aromaerne tælles i tusinder og er alt det, vi opfatter med næsen, når vi tygger maden. Friske krydderurter og tørrede krydderier er det, vi kalder højjaromatiske og kan bruges til at løfte oplevelsen i den sidste tilsmagning. Udover det rene krydderi er der også kombinationsmuligheder, for sammensætningen af krydderier bliver til noget helt andet, når brudstykker af de forskellige aromastoffer forenes og sammen skaber en ny aromaprofil. Her er den velkendte, tørre, gule karry et godt eksempel, men vores eget brunkagekrydderi er også et blandingskrydderi, og fra Sydeuropa kender vi blandingskrydderiet herbes de Provence.

Krydderierne er en kilde til at arbejde med større variation i det grønne køkken. Dufter og aromaer guider os i den smagsmæssige retning af måltidet. Er det italiensk eller asiatisk? Basilikum eller koriander?

Duften fra verdenskøkkenet

Det er svært at forestille sig et vellykket måltid uden et eller anden form for krydderi. Selv i vores danske køkkentradition spiller muskatnød i den stuede hvidkål eller karry i nårh ja, boller i karry, en afgørende rolle. Men selvom vi siger, at vi smager maden til med krydderier, er det faktisk sjældent selve smagen, krydderierne bidrager til, men duften, som skyldes krydderiernes aromastoffer. Vi taler jo også om 'duften fra verdenskøkkenet'. Tænk bare på, hvor anderledes smagsoplevelsen er når man er forkølet og ikke kan dufte noget.

Når vi bruger krydderier i maden, registrerer hjernen desuden bedre mæthed, og en rundhåndet brug af krydderier kan også bidrage til at nedsætte behovet for fedt og salt i maden.

Bælgfrugterne er glade for krydderier

Bælgfrugterne har generelt vundet stort indpas i køkkener, hvor man er ekstraordinært åben for at bruge mange krydderier. For det gælder for bælgfrugter, at de har en relativt mild smag og aroma, især i tilberedt form, og der hjælper en rundhåndet brug af krydderier den milde smag på vej. Så også her er der inspiration at hente i verdenskokkenes eksplosion af krydderier og sammensætninger med linser, bønner og ærter.

Krydderurter giver farve og friskhed

Udover de tørrede krydderier spiller de friske krydderurter også en rolle i verdensskøkkenerne. Koriander, mynte og bredbladet persille giver maden en anden type aroma og bidrager med en smuk, grøn farve, der signalerer friskhed. I kan med fordel sætte de hele krydderurter på bordet – efter en grundig vask. På den måde er børnene selv med til at skabe måltidet og kan se, hvordan urterne ser ud i hel form. Husk i øvrigt, at urter som regel skal tilsættes måltidet til sidst, og hvis de får varme, så kun have det i kort tid. Rosmarin, timian og salvie er dog undtagelser, som godt kan koge med.

I Danmark bruger vi mange slags krydderier, men faktisk er de fleste af de krydderier, vi kender, hentet fra mere eksotiske lande over hele verden. De eksotiske krydderier har altid haft en næsten magisk fascination gennem deres kraftige aromaer, helbredende virkning og betydning som handelsvare gennem tiden. Og så er krydderier og krydderurter i høj grad med til at definere verdensskøkkenernes forskellige madkulturer.

Stød jeres egne, hele krydderier

Der er stor smag at hente ved at købe hele krydderier og knuse dem selv. De hele krydderier bevarer smag og aroma bedre end knuste krydderier. Der er stor tilfredsstillelse i selv at riste og knuse sine egne krydderier. I kan vælge at investere i en lille elektrisk krydderikværn, som gør det nemt at lave friskkværnede krydderier. Kværnen er også oplagt at bruge til den hjemmelavede karryblanding på følgende side. Smagen i krydderierne fortoner sig over tid, så lav ikke alt for store mængder ad gangen.

Karry - et mangfoldigt blandingskrydderi

Karry er ikke ét krydderi ligesom timian eller gurkemeje. Karry er derimod en europæisk betegnelse for forskellige blandingskrydderier, som kan bestå af op til 20 forskellige krydderier.

I Indien forstår de ikke karry som det pulverkrydderi, vi kender. For inderne er curry en stærk gryderet med grøntsager og måske kød. De kalder i stedet krydderblanding for masala, som typisk består af hvidløg, ingefær, chilipasta, tomat og løg sammen med koriander, kanel, spidskommen, nelliker og kardemomme.

I Thailand bruger de i højere grad karry som en pasta; en slags våd krydderiblanding, som laves af rejepasta, chili (som kan være tørrede eller friske og enten røde eller grønne alt efter, hvilken slags karry), løg, hvidløg, citrongræs, galanga og koriander.

I Danmark er karry gul. Det skyldes først og fremmest brugen af gurkemeje. Derudover indeholder en klassisk karry korianderfrø og spidskommen, chili, peber og en smule bukkehornsfrø. Det var Storbritannien, der indførte karry til Europa. Indien var en britisk koloni, og for at bispise de indiske lejesoldater fremstillede briterne en standardiseret karryblanding på baggrund af indernes masalaer.

I kan prøve at støde jeres egen karryblanding. Brug hele krydderier og få en anderledes frisk og intens aroma, end når I køber færdigstødt. At støde sin egen karryblanding kan også være en oplagt aktivitet at involvere børn i. En anden fordel ved at lave karry er, at man selv kan justere mængden af chili og f.eks. gurkemeje, hvis man ønsker en mere gul farve.

Opskrift

HJEMMELAVET KARRY

0,5 dl

Ingredienser

1 spsk. korianderfrø
1 tsk. spidskommen
½ tsk. peberkorn
½ tsk. nelliker
½ tsk. bukkehornsfrø
½ tsk. sennepsfrø
½ tsk. revet muskatnød
1 tsk. gurkemeje
½ tsk. stødt ingefær

Sådan gør du:

Alle hele krydderier ristes let på en middelvarm panden, til de dufter. Pas på de ikke brænder. De stødte/revne krydderier tilføjes. Karryen stødes i en morter eller blendes i en krydderikværn og bruges fx i blomkålscurry.



Kalkunbryst er - ligesom kyllingebryst - nemt at arbejde med. Brystet bliver bedst, hvis det tilberedes i kort tid som i denne sauce, så det kan være en god ret til travle dage.

Kalkunbryst i sur-sødsauce med broccoli

20 personer

Ingredienser

400 g hvide bønner, tørrede
 1 kg kalkunbryst, i strimler
 100 g planteolie
 300 g løg, grofthakkede
 30 g korianderfrø, stødt
 20 g stjerneanis, stødt
 50 g ingefær, frisk, revet
 150 g tomatpuré
 50 g sukker
 75 g æblecidereddike
 1 l hønsebouillon
 50 g majsstivelse
 1 kg broccoli, i buketter
 Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før: Udblød de hvide bønner i rigeligt vand natten over.

Kog bønnerne, til de er møre i ca. 40-60 minutter alt efter bønnerne.

Rist kalkunen på en meget varm pande i planteolie - gør det å et par gange. Krydr med salt og peber.

Rist derefter løgene, uden de tager farve. Kom løgene i en stor gryde sammen med korianderfrø, stjerneanis, ingefær, tomatpuré, sukker, æblecidereddike og hønsebouillon.

Kog ved svag varme i 15-20 minutter, og jævn derefter til en passende konsistens med majsstivelse. Damp broccolien enten i ovnen eller i en gryde med lidt vand og salt. Lige før spisetid, kom så kalkunbryst og de hvide bønner i saucen, kog op og servér.

Ved servering

Servér den dampede broccoli ved siden af. Du kan også vende broccolien i saucen sammen med kalkunbryst og de hvide bønner.

KLIMAAANPRISNING
 2,3 kg CO₂ pr. person
 10,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER
 MÆLK, GLUTEN



En mild indskinspireret curry med en af de gode og billige torskefisk. Fisken giver en ekstra smagsdybde til saucen. Kulleren skal kun have kort tid, til den lige er bagt igennem.

Fiskecurry

med kuller, porrer, kokos og ris

20 personer

Ingredienser

Fiskecurry med kuller, porrer og kokos

1200 g kuller, filet
8 dl kokosmælk
650 g gulerødder, i skiver
600 g fennikel, i tynde skiver
500 g rødløg, finthakkede
250 g porrer, i tynde ringe
100 g karrypasta, massaman
40 g olivenolie, til stegning
40 g koriander, hakket
18 g hvidløg, finthakkede
Salt og peber

Ris

800 g ris
Salt

Sådan gør du

Fiskecurry med kuller, porrer og kokos

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

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

Ris

Kog ris efter anvisningerne på posen.

Ved servering

Servér curryen med ris til, og drys koriander på toppen.

KLIMAANPRISNING

2,0 kg CO₂ pr. person
8,0 kg CO₂ pr. kg



Shakshuka er en nem og velsmagende ret, hvor æg bager i en krydret tomatsauce. Retten er især populær i de østlige middelhavslande. Den spises traditionelt som morgenmad, men kan dog sagtens spises på alle tider af døgnet.

Shakshuka

20 personer

Ingredienser

15 g sød paprika, stødt
 15 g spidskommen, stødt
 4 g kanel, stødt
 4 g kardemomme, stødt
 35 g hvidløg, hakkede
 100 g olivenolie
 500 g rød peberfrugt, i tern
 100 g tomatpuré
 2 kg tomater, i tern
 20 æg
 20 g persille, hakket
 Salt og peber

Sådan gør du

Rist paprikaen, spidskommen, kanel og kardemomme på en pande i ca. 1 minut. Kom hvidløg på panden med krydderier sammen med olivenolien, og skru ned på lav varme. Kom peberfrugterne på panden sammen med tomatpuréen. Steg blandingen under omrøring i ca. 5-8 minutter, til peberfrugterne er møre. Tilsæt tomater, og lad simre i ca. 5-8 minutter, til retten er kogt ind. Smag til med salt og peber.

Hæld saucen i et ovnfast fad, lav fordybninger i saucen, og slå æggene ud heri.

Bag ved 150 grader i 10-15 minutter, til æggehviderne har sat sig, men blommen stadig er flydende.

Ved servering

Server i fadet, og drys med rigeligt hakket persille på toppen.

KLIMAAANPRISNING

1,4 kg CO₂ pr. person
 6,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

ÆG



Lassi er en traditionel indisk drik, som er forfriskende og sød, uden der er tilsat sukker. Lassien kan laves med de fleste frugter, og hvis du ønsker at udfordre smagsløgene, kan du tilføje krydrede elementer som kanel, ingefær, muskatnød eller kardemomme.

Bananlassi

med mynte

20 personer

Ingredienser

800 g bananer, i skiver
1 l yoghurt naturel 3,5%
7 dl letmælk
400 g dadler, i kvarte
15 g mynte
10 g citron, saft

Sådan gør du

Blend bananer, yoghurt, mælk, dadler og mynte i 3 minutter, til bananlassien er glat. Smag til med citronsaft.

Ved servering

Servér bananlassien i et glas, og pynt evt. med friske mynteblade.

KLIMAAANPRISNING

0,8 kg CO₂ pr. person
5,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK



De søde kartofler bliver ledsaget af en frisk fetadressing og en tabbouleh med masser af friske krydderurter, persille og granatæblekerner. Servér de bagte søde kartofler med tabbouleh og fetadressing. Pynt evt. med flere friske urter.

Bagte, søde kartofler

med marokkanske krydderier, fetadressing og tabbouleh med mynte, persille og granatæble

20 personer

Ingredienser

Søde kartofler

2,5 kg søde kartofler,
i grove stykker
100 g olivenolie
100 g citron, saft og skal
20 g fennikelfrø
20 g spidskommen
10 g kanel
Salt og peber

Dressing

350 g fetaost
3,5 dl yoghurt naturel 3,5 %
50 g citron, saft
Sukker
Salt og peber

Hvedekerner

800 g hvedekerner, parboiled
250 g granatæblekerner
200 g bredbladet persille, hakket
150 g rødløg, fintsnittede
100 g olivenolie
50 g citron, saft

Sådan gør du

Søde kartofler

Vend kartoffelskiverne med olivenolie og salt og bag i 35-40 minutter ved 185 grader, til de er møre og let gyldne.

Rist spidskommen, kanel og fennikelfrø på en tør pande, og knus krydderierne.

Vend kartoflerne med olivenolie, citronsaft og -skal, og drys med alle krydderierne.

Dressing

Blend fetaost med yoghurt og citronsaft til en cremet dressing. Smag til med sukker, salt og peber.

Hvedekerner

Kog hvedekernerne i rigeligt, letsaltet vand ved svag varme i 25-30 minutter til de er møre. Sigt vandet fra, og sæt dem til afkøling. Vend kernerne med rødløg, persille, citronsaft og olivenolie. Fordel granatæblekernerne over salaten.

KLIMAANPRISNING

1,7 kg CO₂ pr. person
6,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Massaman er en skøn, mild karry, der her får selskab af grillede rosenkål og kartofler. Korianderne giver det sidste asiatiske touch og en pæn grøn farve til retten.

Gris i massaman-karry

med kartofler, rosenkål og koriander

20 personer

Ingredienser

Gris i massaman-karry med kartofler

1,2 kg grisenakkefilet, i tern
 1,2 l grøntsagsbouillon
 1200 g kartofler, i store tern
 5 dl kokosmælk
 250 g løg, snittede
 100 g lime, saft
 100 g rapsolie
 50 g karrypasta, massaman
 50 g sukker
 30 g hvidløg, revet
 15 g kanel, stødt
 10 g limeblade
 5 g muskatnød, revet
 1 kg rosenkål
 800 g peanuts
 30 g koriander
 Salt og peber

Ris

800 g ris, basmati

Sådan gør du

Gris i massaman-karry med kartofler

Rist kødet grundigt på en pande med rapsolie - gør det af et par omgange, så det får hård varme og en sprød overflade. Kom kødet i en stor gryde med resten af rapsolien sammen med løg og hvidløg, og rist til løgene er glasklare. Tilsæt derefter karrypasta, kanel, muskatnød og limeblade i gryden sammen med bouillon og kokosmælk. Kog ved svag varme i 45-50 minutter, til kødet er mørt.

Når der mangler cirka 30 minutter, kom så kartoflerne i gryden, og kog videre til både kød og kartofler er møre. Kom limesaft og sukker i karryen, og smag til med salt og peber.

Vend rosenkålene med lidt olie og salt, og bag dem i 12-15 minutter ved 175 grader til de er møre. Kom dem i massaman-karryen lige inden spisetid.

Ris

Kog risene efter anvisning på posen.

Ved servering

Servér massaman-karryen med ris og friske koriander, og drys med hakkede peanuts.

KLIMAANPRISNING

3,6 kg CO₂ pr. person
 9,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

NØDDER



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

Grøn moussaka

med røde linser, kartofler og squash

20 personer

Ingredienser

Bechamelsauce

25 g smør
75 g hvedemel
740 g mælk
Muskatnød, revet
15 g citron, saft

Grøn moussaka

1260 g squash
400 g løg, finthakket
12 g hvidløg, finthakket
150 g tomatpuré
50 g oregano
1050 g flåede tomater
200 g røde linser
2 stk kanelstang
1530 g vand
7 g laurbærblade
1080 g bagekartofler,
i tynde skiver
150 g mozzarella, revet
45 g olivenolie

Sådan gør du

Bechamelsauce

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

Grøn moussaka

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

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

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

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

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

KLIMAANPRISNING

0,6 kg CO₂ pr. person
3,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Nuggets rimer for de fleste på kylling. Men skifter man kyllingen ud med blomkål, får man en grønnere, men mindst lige så god smagsoplevelse, der bliver dejlig sprød med en topping af cornflakes. De bagte søde kartofler og en frisk coleslaw fuldender en tallerken, der sender tanker og smagsløgene hen mod sydstatskøkkenet.

Blomkåls-nuggets

med sprød skorpe af cornflakes med BBQ, bagte søde kartofler og coleslaw

20 personer

Ingredienser

Blomkåls-nuggets

2 kg blomkål, i buketter
400 g ketchup
100 g brun farin
150 g æblecidereddike
15 g hvidløg, revet
2,5 g chilipulver
150 g sojasauce
200 g cornflakes
2 æg
100 g rapsolie
Salt

Bagte søde kartofler

2 kg søde kartofler,
i grove stykker
75 g rapsolie
12 g persille, hakket
Salt

Coleslaw

1,5 kg hvidkål, i strimler
350 g mayonnaise
3,5 dl yoghurt
65 g citronsaft
20 g citronskal
30 g hvidløg, revet
6 g spidskommen
Salt og peber

Sådan gør du

Blomkåls-nuggets

Bring en stor gryde saltet vand i kog. Kog blomkålsbuketterne i vandet i 1½ minut. Sigt vandet fra, og kom blomkålen på en bageplade smurt med olie.

Rør ketchup med brun farin, æblecidereddike, hvidløg, chilipulver og sojasauce, og vend saucen med blomkålen.

Knus cornflakesene let, og pisk æggene sammen. Vend blomkålsbuketterne i først de sammenpiskede æg og derefter i de knuste cornflakes. Dryp lidt olie over blomkålshovederne, og krydr med salt.

Bag blomkåls-nuggets i ovnen ved 200 grader i 12-15 minutter, indtil blomkålsbuketterne er flot gyldne og møre, men stadig faste.

Bagte søde kartofler

Vend de søde kartofler med olie og salt. Fordel dem på en bageplade smurt med olie, og bag dem i ovnen ved 200 grader i 25-30 minutter, til de er flot gyldne. Anret kartoflerne på et fad, og drys med hakket persille.

Coleslaw

Krydr hvidkålen med salt, og masser saltet ind i kålen, så det bliver jævnt fordelt, og kålen bliver blød. Rør mayonnaise sammen med yoghurt, citronsaft og -skal, hvidløg og spidskommen, og vend det ned i kålen. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Anret kartoflerne på et fad, og server dem sammen med blomkåls-nuggets og den cremede coleslaw.

KLIMAAANPRISNING

1,1 kg CO₂ pr. person
3,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, ÆG



Quesabirria hører til i grundstammen af det mexicanske køkken og dækker over en stuvning eller suppe af kød med chili og krydderier, som oprindeligt blev fyldt i en sprød taco med ost og spicy saucer. I denne version har vi skiftet kødet ud med et spicy bønnefyld, hvor vi virkelig arbejder med dybden og umamien.

Bønne-quesabirria

med sprødt tacolåg og avocado-kartoffelmole

20 personer

Ingredienser

Spicy bønnegryde

450 g tørrede kidneybønner
 220 g tørrede kikærter
 200 g tørrede sorte linser
 200 g squash, hakket
 100 g rapsolie
 300 g løg, hakkede
 23 g hvidløg, revet
 3 g kanel
 5 g stødt koriander
 7 g stødt spidskommen
 5 g tørret oregano
 100 g chipotlechilipasta
 250 g gulerødder, i skiver
 200 g fennikel, hakket
 200 g blegselleri, hakket
 38 g mørk balsamico
 125 g tomatpuré
 1260 g hakkede tomater fra dåse
 5 dl grøntsagsbouillon
 250 g cheddar, revet
 150 g saltede tortillachips
 Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kidneybønner og kikærter i blød hver for sig i rigeligt vand, på køl.

Spicy bønnegryde

Dræn bønnerne for vand, og kog dem i letsaltet vand i 55-60 minutter. Dræn også kikærterne for vand, og kog dem i letsaltet vand i 35-40 minutter. Kog linserne i letsaltet vand i 20-25 minutter, til de er møre. Dræn vandet fra alle tre, når de er klar, og gem dem til senere. Vend squash med rapsolie, krydr med salt, og grill dem i ovnen ved 220 grader i 12-15 minutter, til de er ristede på toppen.

Rist løg og hvidløg i rapsolie ved høj varme på en kipsteger, til de er klare. Tilsæt de tørre krydderier, og tilpas mængden af chipotlechili efter behov.

Tilsæt de rå, hakkede grøntsager, og rist det hele godt igennem, indtil grøntsagerne er let tilberedte.

Tilsæt balsamico, tomatpuré, hakket tomat, de kogte bønner, kikærter og linser, og top op med bouillon, så det dækker. Smag til med salt og peber. Kog det hele igennem til en tæt sovs. Tilføj evt. mere væske undervejs. Tilsæt de stegte squash.

Fordel bønneretten i ovnfaste fade, drys med revet ost, og fordel tortillachips ovenpå som et tykt crunchy lag. Dryp rundhåndet med rapsolie.

Grill quesabirriaen i ovnen ved 225 grader i 12-18 minutter, indtil tortillatoppen er blevet gylden og helt sprød.

Fortsættes på næste side.

KLIMAANPRISNING

2,2 kg CO₂ pr. person
 8,3 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK

Avocado-kartoffelmole

250 g kartofler, skrællede
100 g avocado
175 g græsk yoghurt
3 g hvidløg, revet
75 g citronsaft
74 g olivenolie
26 g frisk koriander,
plukket i blade
Salt og peber

Avocado-kartoffelmole

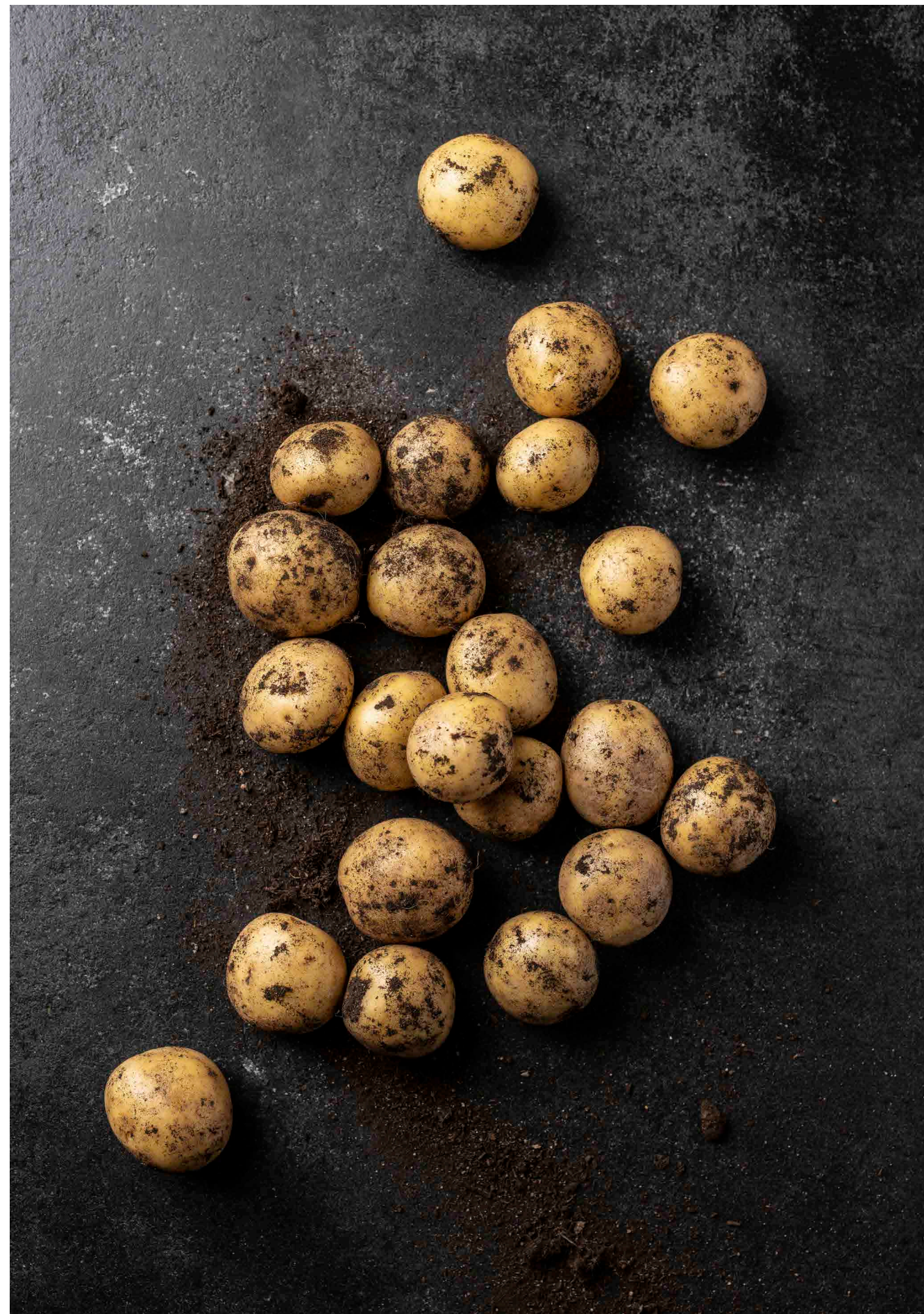
Kog kartoflerne møre, stamp dem, og lad dem dampe af. Frigør avocadokødet fra skallerne. Pisk det igennem på røremaskinen, så der ikke er klumper.

Tilsæt græsk yoghurt, hvidløg, citronsaft og olivenolie, og pisk videre til en cremet konsistens. Tilsæt kartoflerne, og pisk molen hurtigt igennem, men ikke for længe, da kartoflerne vil blive seje. Smag til med salt og peber. Alternativt, brug en stavblender til at blende molen mere glat.

Server koriander i en skål ved siden af.

Ved servering

Server bønne-quesabirriaen fordelt i ildfaste forme med sprødt tacolåg. Server "mole" ved siden af, og drys evt. med frisk koriander.





Ratatouille bliver kun bedre, når den kommer en tur i ovnen sammen med et cremet lag ost og en sprød topping af brødkrumme. Øs den dampende varme, nu gratinerede ratatouille, op i dybe skåle, og server med en frisk salat af agurk, basilikum og sommerens søde galiamelon til.

Bagt pastaratatouille

med parmesan og sprød brødkrumme, serveret med salat med agurk, galiamelon og basilikum

20 personer

Ingredienser

Pastaratatouille

600 g pasta penne
75 g olivenolie
500 g auberginer, i små tern
450 g squash, i små tern
375 g rød peberfrugt, i tern
300 g løg, hakkede
12,5 g hvidløg, revet
15 g herbes de Provence
50 g rapsolie
37 g tomatpuré
1000 g hakkede tomater fra dåse
200 g tørrede grønne linser
(eller anden type linser)
Sukker
4 dl vand
1250 g daggammelt brød,
i mindre stykker
100 g parmesan, fintrevet
Salt og peber

Salat med agurk, galiamelon og basilikum

200 g spidskål, i store tern
400 g agurk, i tykke skiver
400 g galiamelon, i grove stykker
25 g basilikum
15 g citronsaft
45 g olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du

Pastaratatouille

Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand i 10-11 minutter, indtil den er al dente. Sigt vandet fra, og vend pastaen med olivenolie.

Vend aubergine, squash og rød peber med rapsolie og salt, fordel det på bageplader, og gril det hele i ovnen ved 230 grader i 12-15 minutter, indtil grøntsagerne er let grillede på overfladen.

Steg løg, hvidløg og herbes de Provence (eller et mix af oregano, timian og rosmarin) i rapsolie på kipstegeren, til løgene bliver klare. Tilsæt tomatpuré, hakket tomat og de grønne linser, og smag til med salt, peber og lidt sukker.

Top op med en smule vand, og lad ratatouillen koge ind ved middel varme, indtil linserne er møre, og saucen tyknet, men ikke tør.

Vend pastaen og de bagte grøntsager i saucen, og fordel den i ovnfaste fade. Drys med en blanding af brødkrumme og parmesan, og drys med olivenolie, så overfladen bliver ekstra sprød.

Bag pastaratatouillen i ovnen ved 200 grader i 15 minutter, indtil den er gennemvarm og gylden på toppen.

Salat med agurk, galiamelon og basilikum

Vend spidskål, agurk, melon og basilikum med en marinade pisket af citronsaft, salt, peber og olivenolie.

Ved servering

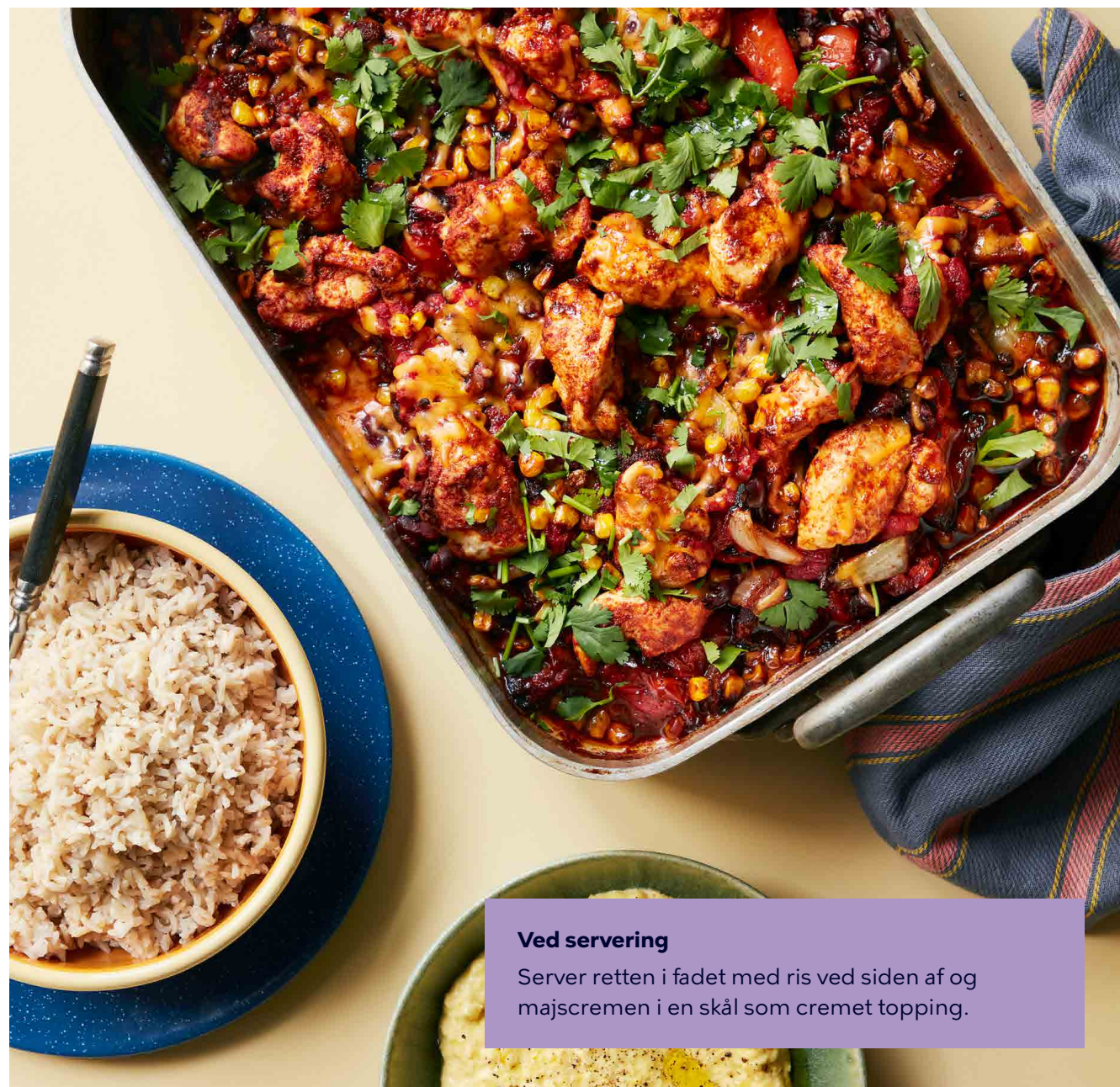
Server fade med pastaratatouille med salat ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

1,0 kg CO₂ pr. person
3,6 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG

**Ved servering**

Server retten i fadet med ris ved siden af og majscremen i en skål som cremet topping.

Chili, majs og bønner rimer på Mexico. Her i godt selskab med krydret kylling og hårdt grillede pebre. Det hele forenes i et fad i ovnen for at få et mere bagt og grillet udtryk, fremfor de traditionelle kogeretter. De brune ris indeholder et større indhold af fibre, vitaminer og mineraler og har et godt bid, der spiller godt sammen med den bløde majscreme.

Tex mex-kylling i fad

med majs, bønner og grillede pebre.
Serveret med brune ris og majscreme

20 personer

Ingredienser

Tex mex-kylling i fad

300 g tørrede kidneybønner
17 g sød paprika
17 g røget paprika
2 g cayennepeber
17 g stødt spidskommen
17 g stødt koriander
900 g kyllingeinderfilet, i stykker
Olivenolie
400 g løg, grofthakkede
30 g hvidløg, fintrevne
600 g rød peberfrugt, i tern
450 g majserner, optøede
300 g cherrytomater, hele
1 kg hakkede tomater fra dåse
6,5 dl bouillon eller vand
200 g cheddar, revet
Salt og peber

Brune ris og majscreme

1 kg brune ris
500 g majserner, optøede
150 g løg, grofthakkede
9 g hvidløg, revet
Rapsolie til stegning
3 dl sødmælk
40 g olivenolie
20 g citronsaft
Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kidneybønnerne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Tex mex-kylling i fad

Kog kidneybønnerne i saltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre. Bland alle de tørrede krydderier sammen, og marinér kyllingefileterne i halvdelen af krydderblandingen og lidt olivenolie.

Vend løg, hvidløg, rød peber, majs og cherrytomater med lidt olivenolie, fordel det i ovnfaste fad, og krydr med salt og peber. Bag grøntsagerne i ovnen ved 225 grader i 8-12 minutter, til de er let grillede på overfladen.

Tag fadene ud, drys med resten af de tørrede krydderier, fordel de hakkede tomater og bouillon/vand udover grøntsagerne. Fordel kidneybønner og den marinerede kylling ovenpå. Drys til sidst med lidt ost, og stænk med olivenolie.

Bag retten færdig i ovnen ved 180-200 grader i 15-20 minutter, indtil kyllingen er gennemstegt og osten smeltet og gylden på toppen.

Brune ris og majscreme

Kog risene i letsaltet vand efter anvisningerne på pakken.

Svits majs, løg og hvidløg i lidt rapsolie i en gryde, og tilsæt mælk. Lad det simre i 5 minutter, indtil majs og løg er kogt møre. Tag gryden af varmen.

Blend hele indholdet sammen med olivenolie til en cremet konsistens. Smag til med citronsaft, salt og peber. Cremen kan serveres kold eller lun som en dip eller topping til retten.

KLIMAAANPRISNING

3,1 kg CO₂ pr. person
8,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK



Pad krapow betyder "hellig basilikum" på thai, og det er netop basilikummen, der giver denne ret sin karakteristiske smag og duft. Man møder retten overalt i gadekøkkenerne i Bangkok i mange forskellige versioner og med forskellige nuancer af det søde og stærke. Her danner kikærter og kylling en solid bund af protein og sammen med dansk sommergrønt hiver vi den thailandske nationalret op på de nordiske breddegrader. Retten er oplagt til at få skudt rester af ris og bulgur afsted, eventuelt suppleret med nykogte ris eller kogte hvedekerner som en måde at minimere madspild på.

Pad krapow

med thai-basilikum og sommergrønt med ris

20 personer

Ingredienser

Pad krapow

400 g tørrede kikærter
825 g grønne bønner, snittede
800 g kylling, hakket
1 kg aubergine, revet groft
Rapsolie
400 g løg, hakkede
30 g hvidløg, finthakket
Frisk rød chili, finthakket
150 g sojasauce
100 g fiskesauce
200 g østerssauce
Sukker
350 g forårsløg, i tynde skiver
30 g thaibasilikum, hakket groft
Citronsaft

Ris

1 kg basmatiris

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kikærterne i blød i rigeligt vand natten over på køl.

Pad krapow

Kog kikærterne i letsaltet vand i ca. 45 minutter, indtil de er møre. Dræn vandet fra kikærterne, og gem evt. lidt af vandet til bouillon til saucen. Damp eller blancher bønnerne kort, så de får en flot grøn farve, men stadig er sprøde. Køl dem straks ned i koldt vand.

Rist kylling og aubergine i rapsolie på en kipsteger ved høj varme. Det skal brune, blive ristet og gyldent. Rør grundigt undervejs, så det deles i mindre stykker og ikke klumper for meget.

Tilsæt løg og hvidløg, og steg videre, indtil det begynder at få farve. Smag til med chili efter smag, og tilføj kikærterne. Rist det hele godt igennem under omrøring i 3-5 minutter.

Rør sojasauce, fiskesauce, østerssauce, en smule sukker efter smag og lidt af kogevandet fra kikærterne (eller lidt vand) sammen, og glaser stir fryen med blandingen, men kun med så meget, at det fordeles jævnt i retten og hænger ved, men at retten ikke svømmer i væske.

Vend lige inden servering retten med forårsløg (gem lidt til pynt), thaibasilikum og grønne bønner, og smag til med citronsaft.

Ris

Skyl risene i friskt koldt vand et par gange inden tilberedning. Kog eller damp risene uden tilsat salt, indtil de er akkurat færdige, og lad dem trække færdig under låg.

KLIMAANPRISNING

4,1 kg CO₂ pr. person

7,7 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

SKALDYR



De typiske krydderier i en tikka masala er rød chili, gurkemeje, spidskommen og garam masala. Her marinerer vi kalkun i den aromatiske krydderblanding og fylder også gryden med blomkål og kikærter, der giver yderligere fylde og grønt til den smukke orange karryret. De bløde naanbrød er næsten obligatoriske, når vi er i det indiske køkken.

Tikka-marineret kalkun i fad

med stegte blomkål og kikærter samt naanbrød med hvidløgssmør og nigellafrø

20 personer

Ingredienser

Tikka-marineret kalkun

260 g tørrede kikærter
780 g kalkun, overlår, i små tern
925 g blomkål, i buketter
4 dl yoghurt naturel 3,5%
20 g hvidløg, fintrevet
49 g ingefær, fintrevet
26 g garam masala
7 g gurkemeje
7 g chilipulver
65 g limesaft
Salt og peber

Sauce og samling

260 g løg, hakkede
65 g rapsolie
13 g gurkemeje, til saucen
750 g flåede tomater fra dåse
3,5 dl kogevand
2 dl piskefløde
250 g mandler, grofthakkede
Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kikærterne i blød i rigeligt vand natten over på køl. Lav dejen til naanbrød.

Tikka-marineret kalkun

Kog kikærterne under låg i letsaltet vand i 45-60 minutter, indtil de er helt møre. Sigt vandet fra, men gem det til saucen.

Fordel kalkunen i et stort ovnfast fad sammen med blomkål, kikærter og lidt olie og salt. Forbag det i ovnen ved 180-200 grader i 12-18 minutter, indtil kødet er tilberedt og har taget farve.

Hæld derefter en blanding af yoghurt, hvidløg, fintrevet ingefær, krydderierne og limesaft på, og krydr med salt og peber. Lad det marinere, mens du tilbereder tikka-saucen.

Sauce og samling

Rist løgene i rapsolie, til de er glasklare. Tilsæt gurkemeje, flåede tomater, kogevand fra kikærterne, fløde og mandler, og lad det koge ved svag varme i 3-4 minutter.

Blend saucen til en sammenhængende masse med en stavblender.

Smag til med salt og peber, og fordel saucen over fyldet i fadene.

Vend en smule rundt i det, og bag retten videre ved 180-200 grader i 20-25 minutter, indtil retten er reduceret lidt, og blomkålen er helt mør.

Fortsættes på næste side.

KLIMAAANPRISNING

2,5 kg CO₂ pr. person
7,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, NØDDER

Naanbrød med hvidløgsmør

7 dl vand
 15 g gær
 150 g ølandshvedemel, fuldkorn
 750 g hvedemel
 21 g salt
 6 g hvidløg, revet
 30 g smør
 30 g rapsolie
 nigellafrø
 600 g ris

Naanbrød med hvidløgsmør

Bland vand og gær, og opløs gæren i vandet. Tilsæt begge slags mel og salt.

Bland alle ingredienserne på røremaskinen, start på lav hastighed, og hæv den til hurtig. Ælt, indtil dejen har sluppet siderne. Lad dejen hæve 1-2 timer på bordet i en stor bøjte, og sæt den derefter på køl natten over. Vær opmærksom på, at hævetiden ved stuetemperatur afhænger af, hvor varm dejen er, når den er kørt, samt af den generelle temperatur i lokalet. På en varm dag, eller hvis dejen er blevet meget varm i rørekedlen, skal hævetiden forkortes til det halve.

Næste dag

Portionér dejen i små boller á ca. 100 gram på et mel-drysset bord. Alternativt, portionér et helt fladt gas-trobrød. Drys mel på dejen, brug fingerspidserne til at arbejde dejen ud og forme flade brød, lidt på samme måde som du arbejder med en focacciadej. Dejen skal være ca. 1 cm tyk. Flyt fladbrødene over på bageplader med bagepapir.

Bag brødene i ovnen ved 225 grader i 8-12 minutter, gerne med damp i de første 3 minutter. Brødene skal være gennembagte og have mørke pletter på overfladen. Når brødene kommer ud, drys dem da med en blanding af revet hvidløg, smeltet smør og rapsolie. Drys brødene med nigellafrø og salt.

Kog risene efter anvisning på pakken.

Ved servering

Server retten i ovnfaste fade eller i skåle, med hjemmebakke naanbrød til og ris ved siden af. Pynt med hakkede mandler og evt. frisk koriander og limebåde.





Bag godt brød

Brød har været en del af vores måltider gennem årtusinder. Alle store civilisationer er bygget på brød, og nærmest alle køkkener verden over har en art brødkultur. Om det er franske baguettes, indiske roti, naan og chapati, latinamerikanske empanadas, italienske ciabatta eller vores klassiske danske rugbrød.

I mange af de kulturer, der i høj grad er vegetariske, er der udviklet brødtyper, der passer til retterne. For brødet spiller en stor rolle i det grønne køkken, hvor det bidrager med både mæthed, konsistens og som redskab til at suge safter, dip og dyppelse op. Det gælder f.eks. den indiske halvø, hvor man finder brød som naan, rotis, chapatis og parathas.

I daginstitutionen er brødet en stor del af de daglige måltider; brød og boller af forskellige korntyper som mellemmåltider, rugbrød med pålæg på frokostbordet, pizzaer, madbrød, knækbrød, burgerboller, bløde fødselsdagsboller og mange flere.

De fleste børn holder af brød, og det er en sund og nem måde at blive mæt på; særligt hvis brødet er bagt med en god portion fuldkorn. Til de mindste børn skal I dog tænke over ikke udelukkende at servere fuldkornsbrød. For meget af det grove og mættende fuldkorn, kan gøre det svært at få et højt nok energiindhold i de smås mad.

Glæden ved det hjemmebagte brød

Der er god køkkenøkonomi i at bage brød fra bunden – det er væsentligt billigere end at købe færdigbagte brød hjem, og I har mulighed for at skabe en langt højere kvalitet, end hvis I køber det. Samtidig er der gode takter at hente i, at I kan sprede duften af nybagt brød f.eks. om morgenen, når børnene kommer. Det giver en trykthed og vækker appetitten.

Det kan være et stort arbejde at bage brød løbende hen over dagen og ugen. Men man kan komme langt ved at skabe nogle gode rutiner og have en håndfuld gode opskrifter på rygraden, så projektet ikke bliver for uoverkommeligt i en travl hverdag.

Surdejens verden

En surdej er en portion dej, som I passer og plejer fra gang til gang, og så bruger som ingrediens i jeres bagværk, hvor den bidrager med hævekraft, mælkesyre, smag og aroma og desuden giver brødet en længere holdbarhed. Så ved at bage med surdej

kan I gøre en lille indsats for at udnytte råvarerne bedre og smide mindre mad ud. Surdej smager syrligt, fordi den indeholder mælkesyre og eddikesyre, som mælkesyrebakterier i surdejen frembringer. Surdejens allervigtigste bidrag rent bageteknisk er dog de vilde gærceller der – hvis de er mange nok – pumper kuldioxid ud i brøddejen, som får den til at hæve.

Mælkesyrebakterier udvikler i alle slags brød en lækker, syrlig smag, der virkelig klæder kornets egne, karakteristiske aromaer. På siden 55 finder I opskriften på en grundsurdej.

At bage med surdej kræver lidt mere planlægning og forberedelse. Som alternativ kan I også arbejde med brød bagt med gær, der også giver nogle velsmagende resultater. På de kommende sider finder I også opskrifter på andre gode brødoplevelser, hvor hævemidlet er gær.

TIP

Husk at I altid kan erstatte surdejen i et brød med en tilsvarende mængde væske og en lidt forhøjet gærmængde. Brug gerne ymer, kærnemælk eller andet syrnet mælkeprodukt som en del af denne væske. På den måde kompenserer I for tabet af mælkesyrebakterier.

FORSKELLIGE MELTYPER

Når I bager brød, afhænger smagen, luftigheden, konsistensen, farven og næringsindholdet af, hvilke kornarter og sorter jeres mel er malet på, og hvor mange af de grove dele af kornet, der er sigtet fra. Man skelner mellem kornarter og kornsorter. Hvede, rug, havre og byg er forskellige kornarter.

Hvede

Hvede er den kornart, der sammenlignet med både rug, byg og havre har de bedste bageevner, fordi den gode glutenkvalitet i hvedemelet giver en dej med elasticitet og spændstighed og et luftigt brød. Inden for hvedefamilien findes der forskellige selvstændige hvedesorter som enkorn, emmer, spelt, ølandshvede og hallandshvede.

Rug

Fra vikingetiden har rug været et af danskernes yndlingskorn. Rugen passer perfekt til det nordiske klimas fugtige og kølige somre og magre jord. Rug har en markant anderledes glutenstruktur end hvede og er derfor ikke i stand til at danne det samme, stærke glutenet.

Havre

Havre er blevet dyrket i Norden siden bronzealderen, og den trives godt i det kølige og fugtige klima. Havren udmærker sig blandt andet ved sit fedtindhold, som er over dobbelt så højt som i rug, hvede og byg. Når I bruger havre til at bage brød med, får I et brød, som er sødligt og nøddeagtigt i smagen. Men havren har få glutenbindende proteiner, så I bliver nødt til at blande mindst 50 % hvedemel i for at få et luftigt brød.



Vi bager de fleste af vores hvedebrød med en kombination af en lille smule gær og en lille smule surdej.

Den lille gærmængde gør, at brødene ikke kommer til at smage for meget af gær, og mængden er lige præcis nok til, at vi sikrer os, at brødet hæver godt op. Surdejen giver i kombination med den lange koldhævning ekstra hævekraft til brødet – ud over den dejlige smag.



TIP

Brug termometeret de første par gange, du bager fuldkornsbrød, indtil du har lært din ovn at kende og ved, hvor godt den varmer, og hvor længe den er om at bage brødet.

Gluten – brødets fleksible netværk

Gluten er en fællesbetegnelse for størstedelen af de proteiner, der findes i kornsorterne hvede, rug, byg og havre og er af stor betydning for brødets hæveevne. Glutenkvaliteten er hovedsageligt genetisk bestemt, men mængden af gluten i kornkernerne påvirkes af jordbundsforhold, samt af antallet af solskinstimer, mens kornet vokser – jo mere sol, jo mere gluten. Når man ælter dejen, danner glutenproteinerne strenge eller netværk, som holder på både fugten og luften i en godt gennemæltet dej. Efterhånden som I ælter, og glutennetværket udvikler sig, optager det mere og mere vand. Derfor er mængden af gluten i melet afgørende for dejens evne til at optage vand. Gluten findes især i hvede, men der er også lidt gluten i byg, havre og rug.

Der er en sammenhæng mellem glutenindhold og proteinindhold, og størstedelen af det mel, I finder på de danske hylder, indeholder ca. 10% protein. Det er mel, som er ok at bruge til de fleste formål. Men undersøg gerne, om I kan bestille kraftigere mel med et proteinindhold på 12%, da det giver en væsentlig bedre brøddej.

Fuldkorn er guldgrube

Fuldkornsmel er mel malet af hele korn med klid, skaldele og kim. Det vil sige, at man udnytter hele kernen. Det er oplagt at bruge fuldkornsmel til grove langtidshævede brød, knækbrød og rugbrød, alene eller som tilsætning.

Fuldkornsmel besidder et stort smagspotentiale, og kombinerer man fuldkorn med surdej og giver dejen en god langtidshævning, øger man optageligheden af kornets næringsstoffer.

Deje med et højt indhold af fuldkornsmel er anderledes at arbejde med end hvededeje uden fuldkornsmel. De grove skaldele "skærer" fuldkornsmellets glutennet i stykker. Skaldelene

tyngder ned på glutennettet og gør dejen mere tæt i strukturen. En god tommelfingerregel er, at man skal bruge maksimum en fjerdedel fuldkornsmel i en brøddej for at sikre en luftig struktur.

Fuldkornsmel har en formalingsgrad på 100 %, dvs. at det indeholder alle kim- og skaldele fra kornet. Ved at erstatte en del af fuldkornsmellet med hvedemel, fjerner du nogle af de kim- og skaldele, der kan være en udfordring for glutennettet. På den måde får I en dej, der hæver nemmere op, og dermed et brød med en mere luftig krumme. Hvis I erstatter halvdelen af fuldkornsmellet med almindeligt hvedemel, lever brødet stadig op til definitionen på et fuldkornsbrød, nemlig at 50 % af melet skal være fuldkornshvedemel.

Kostfibre til børn

Maden til spædbørn og småbørn skal ikke være lige så fiberrig som maden til større børn og voksne. I de første leveår har børn brug for rigtig meget energi og derfor rigtig meget mad. For at sikre, at barnet har energi nok til at udvikle sig og vokse, har det brug for mad med mange kalorier, som ikke fylder for meget i maven eller mætter. Derfor skal de mindste børn ikke kun have fuldkornsprodukter.

SÅDAN LAVER DU EN HVEDEDEJ

1. Frisk opbevaringssurdejen op 8-24 timer inden du vil lave dejen
2. Bland og ælt ingredienserne: Vand, surdej, gær, mel og salt
3. Lad dejen hæve – det tager mindst 12 timer
4. Form og bag brødet



En surdej er en portion dej, som I passer og plejer fra gang til gang, og så bruger som ingrediens i jeres bagværk, hvor den bidrager med hævekraft, smag og aroma og desuden giver brødet en længere holdbarhed.

Surdej

20 personer

Ingredienser

1,5 dl
50 g hvedemel
50 g fuldkornshvedemel

Sådan gør du

Kom melet i en skål, og rør vandet i. Rør godt til der ikke er nogen klumper. Kom surdejen i en lille beholder med låg, men lad låget ligge løst oven på beholderen. Lad nu surdejen stå på køkkenbordet i 4 dage. Efter de 4 dage bør surdejen boble lidt i overfladen og være blevet sur (smag på den). Smager den ikke surt, skal den stå en dag eller to mere. Når surdejen er færdig så opbevar den i køleskabet i en bøtte.

For at holde surdejen i live, hvis der går lang tid mellem, du bager med den, skal du friske den op ca. hver 14 dag. Det gør du ved først at smide halvdelen ud. Så tilsætter du vand og rugmel i lige dele, indtil du har samme mængde surdej, som du startede med inden opfriskningen.

Hvis din surdej efter et stykke tid er helt inaktiv, dvs. at den slet ikke begynder at boble en dags tid efter, du har frisket den op, kan du starte forfra.



Et klassisk, lyst surdejsrugbrød uden kerner, som er velegnet til de mindste. Hvis du ønsker et mørkt rugbrød, så kom lidt maltsirup eller mørkt maltmel i dejen.

Rugbrød uden kerner

20 personer

Ingredienser

800 g opfrisket surdej
1,6 l lunken vand
10 g gær
100 g maltsirup
40 g fint salt
1730 g rugmel

Sådan gør du

Dagen før: Opfrisk rugsurdejen.

Bland den opfriskede rugsurdej, vand, gær, evt. malt, salt og rugmel i en røreskål. Resten af den opfriskede surdej er din nye rugsurdej. Sæt den i køleskabet i en plastikbøtte med låg. Rør dejen sammen med en solid røreske eller med hånden i ca. 4 minutter, til en homogen og våd dej. Smør rugbrødsformen godt med smør - sørg for at komme helt ud i alle kanter og hjørner - så slipper rugbrødet let, når det er færdigbagt. Fyld formen to tredjedele op med dej, så der er plads til, at rugbrødet kan hæve. Glat overfladen med en våd gummi-spartel eller med våde håndflader. Sæt plastikfilm eller et viskestykke over formene, så dejen ikke tørrer ud.

Hævning

Rugdej skal hæve, så den fylder mellem en tredjedel og halvdelen mere i formen. Hævetiden kan variere fra 2 til 6 timer, afhængigt af surdejens aktivitet, rumtemperatur osv. - så det er vigtigt, du bruger sanserne. Når rugbrødsdejen er ved at være hævet færdig, begynder dejen overflade at briste lidt, og der dannes små huller på størrelse med et knappenålshoved. Når der er kommet 5-6 huller, er dejen klar, og så skal rugbrødet hurtigt ind i en forvarmet ovn. Hvis brødet ikke er hævet nok, vil det flække, og har det hævet for meget, kan det kollapse under bagning, så der kommer et hulrum under skorpen. Så lad dig ikke friste til at lade rugbrødet hæve lidt længere for at få det ekstra stort og flot.

KLIMAANPRISNING

0,4 kg CO₂ pr. person
1,7 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN



Chokorugbrød er eminent, hvis man ønsker en hurtig snack, som både er sund, velsmagende og mættende. Rugbrødets syrlighed harmonerer dejligt med chokoladens let søde og bitre smagsnuancer.

Chokorugbrød

20 personer

Ingredienser

30 g gær
 8,8 dl lunken vand
 45 g maltsirup
 710 g rugmel
 90 g hvedemel
 235 g solsikkekerner
 235 g hakkede mandler
 280 g mørk chokolade
 10 g fint salt

Sådan gør du

Opløs gæren i lunken vand sammen med maltsirup. Rør rugmel, hvedemel, solsikkekerner, mandler, mørk chokolade og salt i. Brug gerne en røremaskine eller håndkraft ved mindre portioner. Ælt dejen til en ensartet masse. Fordel dejen i en dyb bradepande med bagepapir i, så det står ca. 5 cm op ad kanten. Stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 2 timer.

Forvarm ovnen på 180 grader, og bag brødet i 45-50 minutter, til det har en centrumtemperatur på 97-98 grader, og det lyder hult, når du banker på det. Lad brødet hvile i ca. 20 minutter, inden du skærer det. Brødet kan fint holde sig saftigt til næste dag, hvis det er pakket ind og opbevares ved stuetemperatur.

Ved servering

Skær brødet i kvadrater inden servering.

KLIMAAANPRISNING

1,8 kg CO₂ pr. person
 13,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, NØDDER



Gulerodsbollerne kan både spises til morgen og som mellemmåltid. Opskriften kan suppleres med frø og kerner, og grøntsagerne kan variere efter årstiden - brug f.eks. græskar, squash, æble eller rødbede.

Gulerodsboller

med havre og ost

20 personer

Ingredienser

25 g gær
 4,5 dl vand
 4,5 dl sødmælk
 30 g sukker
 2 g stødt kardemomme
 1 æg
 90 g rapsolie
 225 g groftrevne gulerødder
 300 g finvalsede havregryn
 750 g hvedemel
 150 g økologisk
 fuldkornslølandshvedemel
 375 g fast ost, f.eks.
 Vesterhavsost
 Salt

Sådan gør du

Dagen før: Forbered dejen dagen før, da den skal hæve i køleskab natten over.

Opløs gæren i lunkent vand og sødmælk sammen med sukker, kardemomme, æg og rapsolie. Tilsæt gulerod og derefter havregryn, hvedemel og ølandshvede lidt ad gangen. Tilsæt salt mens dejen æltes. Brug en røremaskine, og ælt i ca. 15 minutter ved maksimal hastighed.

Du kan også røre dejen i hånden i et stort kar: Ælt den samlede dej ved at folde den hen over sig selv 6-8 gange, gentag processen 4-6 gange med 30 minutters mellemrum. Ved håndkraft vil dejen få mulighed for at udvikle sit elastiske glutennetværk og blive smidig og glat som kørt på en røremaskine.

Smør en stor beholder med rapsolie, og opbevar dejen med låg til dagen efter.

En time før bagning, tag så dejen ud fra køleskabet, vend den ud på et meldrysset bord, skær ud som boller, og drys revet ost på toppen. Bag bollerne i 20-25 minutter ved 180 grader, til de er gyldne og gennembagte.

Lad bollerne hvile i 10-15 minutter, efter de er kommet ud af ovnen.

KLIMAAANPRISNING

1,4 kg CO₂ pr. person
 9,4 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG



Hindbærsnegle er et sommerligt bud på en kanelnegl. Brug gerne andre frugter og bær i kompotten og prøv kræfter med at tilsætte grøntsager til din kompot. F.eks. fungerer appelsin og gulerod godt sammen og på samme måde gør rødbede og solbær. Fællesnævneren for hindbær, appelsin og solbær er syrligheden, som smager skønt i dejen – så find gerne et syrligt element, hvis du vil eksperimentere med nye smagsvarianter.

Snegle

med gryn og hindbær

20 personer

Ingredienser

Dej med gryn

25 g gær
 450 g lunken vand
 450 g sødmælk
 30 g sukker
 5 g stødt kardemomme
 60 g æg
 90 g rapsolie
 300 g finvalsede havregryn
 750 g hvedemel
 150 g økologisk fuldkorns-
 ølandshvedemel
 Salt

Hindbærkompot

150 g frosne hindbær
 150 g sukker

Sådan gør du

Dagen før: Forbered dejen dagen før, da den skal hæve i køleskab natten over. Lav ligeledes kompotten dagen før.

Dej med gryn

Opløs gæren i lunkent vand og sødmælk sammen med sukker, kardemomme, æg og rapsolie. Tilsæt derefter havregryn, hvedemel og ølandshvede lidt ad gangen og derefter saltet, mens dejen æltes. Brug en røremaskine, og ælt i ca. 15 minutter.

Du kan også røre dejen i hånden i et stort kar: Ælt den samlede dej ved at folde den hen over sig selv 6-8 gange, gentag processen 4-6 gange med 30 minutters mellemrum. Ved håndkraft vil dejen få mulighed for at udvikle sit elastiske glutenetværk og blive smidig og glat som kørt på en røremaskine.

Opbevar dejen i en stor beholder smurt med rapsolie og med låg til dagen efter.

Hindbærkompot

Kog hindbær og sukker op i en gryde ved middelvarme, og lad det simre i 5-10 minutter. Tag kompotten af varmen, og lad den sætte sig på køl.

Fortsættes på næste side.

KLIMAANPRISNING

0,7 kg CO₂ pr. person
 5,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN, ÆG

Pensling af snegle

1 æg
15 g sukker
1 spsk
1 g stødt kardemomme

Udrulning og pensling af snegle

Bland æg og vand i en lille skål og stil til side. Bland sukker og kardemomme i en lille skål og stil til side.

Tag dejen ud af køleskabet gerne en time før bagning. Vend den ud på et meldrysset bord, og del den i stykker på størrelse med en håndbold. Rul dejen ud til ca. 0,5 cm tykkelse, smør overfladen med et tyndt lag hindbærkompot, og rul dejen til en lang pølse på den længste led. Skær skiver à ca. 2 cm, så du får det, der ligner snegle. Læg dem på bageplader med bagepapir på, pensl toppen med blandingen af æg og vand, og drys med sukker blandet med kardemomme.

Lad sneglene hæve i 45-60 minutter, og bag dem ved 180 grader i 20-25 minutter, indtil de er gyldne og gennembagte.

Lad sneglene hvile i 10-15 minutter, inden de serveres.





Et koldhævet og velsmagende brød med et flot violet skær fra purpurhveden. Du kan dog bruge alle typer fuldkornshvedemel. Brødet rummer mere end 50% fuldkornsmel, så du får en dejlig smag af korn. Du kan bage det med eller uden surdej – så længe du husker gæren.

Fuldkornsbrød

med purpurhvede

20 personer

Ingredienser

Opfriskning af surdej

2 dl
100 g surdej
60 g fuldkornsmel
60 g hvedemel

Fuldkornsbrød med purpurhvedemel

1,8 l koldt vand
40 g honning
200 g surdej
20 g gær
1040 g fuldkornspurpurhvedemel
960 g hvedemel
40 g salt
Smør til formene

Sådan gør du

Dagen før: Lav dejen dagen før og lad den koldhæve til dobbeltstørrelse i køleskabet i mindst 12 timer.

Opfriskning af surdej

Minimum 4 timer før du skal blande brøddejen, så pisk ingredienserne til opfriskning af surdejen sammen i en lille skål, og lad den stå på køkkenbordet med et løstsiddende låg. Når du laver denne opfriskning, vil der være noget af den 'gamle' surdej tilovers. Den skal du smide ud.

Fuldkornsbrød med purpurhvedemel

Rør koldt vand, honning og halvdelen af den opfriskede surdej sammen i røreskålen. Den anden halvdel af surdejen er nu din nye surdej til næste gang. Sæt den i køleskabet i en lukket plastikbeholder.

Drys gæren i væsken, og rør den godt ud. Tilsæt mel og salt, og sæt røreskålen i maskinen. Ælt nu med dejkrogen på den laveste hastighed i et minuts tid for at samle dejen. Sæt derefter farten op til lige under maksimum, og ælt dejen til den slipper røreskålens sider helt og samler sig om dejkrogen. Tiden vil variere – hold øje med dejen, ikke med uret.

Hævning

Smør formene rigtig godt med smør. Fyld dem ca. halvt op med dej, så der er plads til at hæve. Dæk formene med plastikfilm, og lad dem stå på køkkenbordet 1-2 timer for at få lidt liv i gæren. Lad herefter dejene koldhæve i køleskabet til dobbelt størrelse – det tager mindst 12 timer.

KLIMAANPRISNING

0,5 kg CO₂ pr. person
2,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



En rest havregrød behøver ikke gå til spilde. Den kan få nyt liv i brøddejen som her og endda bidrage med ekstra saftighed. Surdejen giver en dejlig syrlighed til brødet, men du kan sagtens bage det uden surdej. Drop blot afsnittet om surdej, og tilføj ekstra vand i brøddejen i stedet.

Havrebrød

med grød og gryn

20 personer

Ingredienser

Opfriskning af surdej

2 dl
100 g surdej
60 g fuldkornsmel
60 g hvedemel

Havrebrød med grød og gryn

1,8 l vand
200 g surdej, opfrisket
20 g gær
1500 g hvedemel
500 g havremel, fuldkorn
40 g salt
700 g havregrød, kold
60 g havregryn, grovvalsed
Smør til formene

Sådan gør du

Dagen før: Forbered dejen dagen inden og lad den koldhæve til dobbeltstørrelse i minimum 12 timer.

Opfriskning af surdej

Minimum 4 timer før du skal blande brøddejen, så pisk ingredienserne til opfriskning af surdejen sammen i en lille skål, og lad den stå på køkkenbordet med et løstsiddende låg.

Havrebrød med grød og gryn

Rør koldt vand og halvdelen af den opfriskede surdej sammen i røreskålen. Den anden halvdel af surdejen er nu din nye surdej til næste gang. Sæt den i køleskabet i en lukket plastikbeholder.

Drys gæren i væsken, og rør den godt ud. Tilsæt mel og salt, og sæt røreskålen i maskinen. Ælt nu med dejkrogen på den laveste hastighed i et minuts tid, for at samle dejen. Sæt derefter farten op til lige under maksimum, og ælt dejen, til den slipper røreskålens sider helt og samler sig om dejkrogen. Tiden vil variere – så hold øje med dejen, ikke med uret. Kom til slut den kolde havregrød i, og kør røremaskinen ved laveste hastighed i 30 sekunder, så grøden bliver godt fordelt i dejen.

Hævning

Smør formene rigtig godt med smør. Fyld dem ca. halvt op med dej, så der er plads til at hæve. Dæk formene med plastikfilm, og lad dem stå på køkkenbordet 1-2 timer for at få lidt liv i gæren. Lad herefter dejene koldhæve i køleskabet til dobbeltstørrelse – det tager mindst 12 timer.

KLIMAANPRISNING

0,6 kg CO₂ pr. person
2,4 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Focaccia er saftigt og med en dejlig gylden og sprød skorpe, når det toppes med olivenolie. Forbered focacciaen dagen før, da det skal hæve i køleskabet i 12-24 timer.

Focaccia

20 personer

Ingredienser

Focaccia

1 l vand
20 g gær
1 kg hvedemel
300 g fuldkornshvedemel
15 g salt
60 g olivenolie

Sådan gør du

Dagen før: Forbered focacciadejen dagen før – den skal hæve i køleskabet i 12-24 timer.

Hæld koldt vand i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt hvedemel, fuldkornsmel og salt. Rør nu dejen på en røremaskine, til dejen slipper skålen og er sammenhængende og glat. Det kan sagtens tage 10-15 minutter.

Du kan også røre dejen i hånden i et stort kar: Ælt den samlede dej ved at folde den hen over sig selv 6-8 gange, gentag processen 4-6 gange med 30 minutters mellemrum. Ved håndkraft vil dejen få mulighed for at udvikle sit elastiske glutenetværk og blive smidig og glat som kørt på en røremaskine.

Lad dejen hæve i køleskabet i 12-24 timer.

Når du skal bage, så drys en smule mel på bordet, og rul dejen ud i et ca. 2 cm tykt lag. Flyt forsigtigt dejen over på en bradepande med bagepapir, og lad den hæve i 45 minutter ved stuetemperatur. Lav nogle fordybninger i dejen, og fordel olivenolie på overfladen.

Bag brødet ved 250 grader i ca. 15 minutter, til det er helt sprødt og gyldent på toppen – hvis brødet bliver for hurtigt mørkt, så skru ned undervejs. Lad det færdigbagte brød køle af på en rist.

KLIMAANPRISNING

0,3 kg CO₂ pr. person
2,6 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN



Det er nemt at bage sine egne burgerboller og resultatet taler for sig selv. Her er burgerbollerne lavet med lidt fuldkornshvedemel, der giver en skøn smag og en mere grov bolle.

Grove burgerboller

bagt som hveder

20 personer

Ingredienser

3,5 dl
15 g gær
600 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel
55 g sukker
10 g salt, fint
2 æg
90 g smør

Sådan gør du

Rør vand og gær sammen, og tilsæt mel, sukker, salt og æg og ælt dejen grundigt sammen. Det tager ca. 6 minutter på røremaskinen.

Tilsæt så smørret i små stykker og ælt til dejen er blank og slipper siderne af røreskålen.

Sæt skålen med dejen på køkkenbordet ved stuetemperatur, dæk skålen til, og lad dejen hvile i en times tid – eller sæt den i køleskabet natten over. Nu er den klar til brug og kan formes til burgerboller. Placer dem med 2 cm mellemrum på en bageplade beklædt med bagepapir. Når du har formet burgerbollerne på pladen, skal de hæve ved stuetemperatur, til de lige præcis vokser ind i hinanden – som vi kender det fra hveder.

Pensl med sammenpisket æg og bag bollerne ved 200 grader i ca. 12 minutter.

KLIMAANPRISNING

0,4 kg CO₂ pr. person
7,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN, MÆLK, ÆG



Aromatiske, sødmefulde tranebær og knasende valnødder gør dette brød til en snack, som er nok i sig selv. Brødet er dog også godt med smør eller som del af et måltid med salater.

Glutenfrit valnøddebrød

med tranebær, valnødder og birkes

20 personer

Ingredienser

5,5 dl vand
 155 g havremel, glutenfrit
 75 g rismel, fuldkorn
 75 g boghvedeflager
 40 g maizena
 30 g valnødder
 30 g tranebær, tørrede
 5 g gær
 11 g salt, fint
 1 tsk melassesirup
 23 g loppefrøskaller
 50 g birkes, blå

Sådan gør du

Rør havremel og rismel sammen med boghvedeflager, maizena, valnødder og tranebær i en skål, og stil det til side.

Rør gæren og vand sammen med salt og melassesirup i en anden skål. Tilsæt loppefrøskaller, og pisk intensivt i 10-15 sekunder. Tilsæt straks melblandingen, og pisk dejen jævn og ensartet. Lad dejen hvile i 5-10 minutter, og vend den ud på et let olieret bord.

Form dejen til et aflangt brød, der passer til en rugbrødsform, og rul dejen ind i birkes. Kom dejen i en smurt form, og lad den hæve på køkkenbordet, så den fylder en tredjedel mere i formen. Læg et klæde over, og sæt brødet i køleskabet natten over.

Bag brødet direkte fra køleskabet ved 190 grader i 50-60 minutter, eller indtil det er 99 grader i kerntemperatur. Lad brødet køle af, inden der skæres i det.

KLIMAANPRISNING

0,1 kg CO₂ pr. person
 1,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

NØDDER



Den karakterfulde rødbede udfordrer smagsløgene og harmonerer godt med den salte gedeost, som bidrager til et ekstra mættende madbrød.

Rødbedebrød

med gedeost

20 personer

Ingredienser

6 dl vand
 25 g gær
 450 g hvedemel
 150 g fuldkornshvedemel
 10 g salt, fint
 300 g rødbeder, fintrevne
 100 g havregryn
 240 g gedeost, i rulle

Sådan gør du

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

Ælt dejen, til den har samlet sig omkring dejkrogen og slipper røreskålens sider.

Tilføj rødbede og havregryn og ælt det sammen ved laveste hastighed, indtil fylDET er jævnt fordelt.

Kom dejen i den bradepande eller form du vil bage den i, og lad den hæve i køleskabet natten over.

Tryk skiver af gedeost ned i toppen af brødet, og bag så i en forvarmet ovn ved 200 grader i 35-40 minutter, til det er gyldent og gennembagt.

KLIMAAANPRISNING

0,2 kg CO₂ pr. person
 2,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

MÆLK, GLUTEN



Hvedeboller som disse har en høj hydrering, hvilket vil sige, at mængden af vand er tæt på at være lig med mængden af mel. Det giver en saftig og sej bolle, der nemt kan varmes op igen uden at blive tør og kedelig.

Hvedeboller

med abrikos og græskarkerner

20 personer

Ingredienser

1,1 l vand
 25 g gær
 30 g sukker
 1200 g hvedemel
 200 g fuldkornshvedemel
 30 g salt, fint
 100 g abrikoser, tørrede
 100 g græskarkerner
 120 g havregryn, grovvalsed

Sådan gør du

Bollerne kan spises både morgen og eftermiddag. Abrikos kan skiftes ud med andre tørrede frugter og græskarkernerne ud med andre nødder og frø. Brug dobbelt mængde gær, hvis bollerne skal bages samme dag.

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

Ælt dejen, til den har samlet sig omkring dejkrogen og slipper røreskålens sider. Tilføj tørret abrikos, græskarkerner og havregryn og ælt det sammen ved laveste hastighed, indtil fyldet er jævnt fordelt. Lad dejen hæve i røreskålen eller sæt dejen på køl natten over.

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

Hak dejen ud i passende stykker. Undlad at rulle og trykke på den - så mister den nemlig luften. Flyt bollerne til en bageplade med bagepapir. Sæt straks bollerne i ovnen, og bag dem i 12-15 minutter. De skal være gyldne på toppen.

KLIMAAANPRISNING

0,5 kg CO₂ pr. person
 4,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN, NØDDER



En opskrift på simple fladbrød, der får lidt ekstra struktur og knas fra quinoa og dermed udfordrer sanserne på den gode måde.

Quinoa-fladbrød

20 personer

Ingredienser

45 g quinoa
10 g gær
1,5 dl vand
400 g hvedemel
7 g fint salt

Sådan gør du

Kog quinoaen efter anvisning på posen.

Rør gæren ud i vandet og tilsæt melet, den kogte quinoa og salt. Ælt i en røremaskine eller i hånden, til dejen er sammenhængende og elastisk - det tager ca. 10 minutter i en røremaskine og lidt længere i hånden. Lad dejen hæve lunt i en times tid.

Hak dejen ud i lige store stykker, og rul dem til flade runde brød - ca. 5 mm i tykkelsen. Sæt en bageplade i ovnen, og varm den op til 240 grader. Brug en spartel eller en pizzabakke til at skubbe brødene ind på bagepladen i ovnen, og bag, til fladbrødene er flot gyldne - ca. 8-10 minutter.

KLIMAAANPRISNING

0,1 kg CO₂ pr. person
3,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN



Grissini er sjove at lave: Børnene skal både have dej på hænderne og rulle lange tynde bånd. Uanset, hvordan udrulningen af grissini går, så bliver de lækre og sprøde i ovnen.

Grissini

20 personer

Ingredienser

50 g gær
3 dl lunken vand
14 g salt
56 g rapsolie
600 g hvedemel
groft salt, sesam eller
nigellafrø til pynt

Sådan gør du

Kom vand og gær i en skål og opløs gæren. Tilsæt salt og rapsolie og rør rundt.

Kom melet i lidt ad gangen, til du har en dej, der er glat og smidig. Lad dejen hæve i ca. 20 min. - gerne til dobbelt størrelse. Del dejen i ca. 20 stykker og rul nu dejklumperne til lange grissini.

Placér grissinierne på en bageplade med bagepapir på og drys med groft salt, sesam eller nigellafrø.

Bag dem i en forvarmet ovn ved 200 grader i omtrent 15 minutter til de er helt sprøde. Åbn ovndøren, og lad dem stå i ovnen og tørre videre.

Lad grissinierne køle af på en rist.

KLIMAANPRISNING

ALLERGENER
GLUTEN



Denne knækbrødsvariant er lavet med kikærtemel, der bidrager til sprødhed og øget proteinindhold. Knækbrødet kan varieres med forskellige krydderier f.eks. anis eller kommen, og topping kan ligeledes varieres efter behov.

Havre-kikærteknækbrød

20 personer

Ingredienser

160 g kikærtemel
 1,5 dl vand
 70 g olie, neutral
 40 g hørfrø
 40 g sesamfrø
 40 g solsikkekerner
 40 g græskarkerner
 25 g havregryn
 6 g bagepulver

Sådan gør du

Bland alle ingredienser sammen og læg dejen mellem 2 stykker bagepapir. Brug hænderne til at presse dejen helt tyndt ud.

Bag knækbrødet i 10-15 min ved 180 grader, til det har taget farve og er blevet sprødt.

Ved servering

Server knækbrød med hummus som topping eller i en skål til at dyppe i.

KLIMAANPRISNING

0,2 kg CO₂ pr. person
 7,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

GLUTEN

BØRNEMAD

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2024

Projektleder, Københavns Kommune: Charlotte Seelig

Redaktør og projektleder, Meyers Madhus: Kristina Sandager

Foto: Martin Kaufmann / Stine Christiansen

Opskrifter og foodstyling: Kokke-teamet i Meyers Madhus

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Dystan & Rosenberg



Miljømærket
1234 5678



