



BØRNEMAD

Bælgfrugter / madspild

BØRNEMAD





Indhold

Indledning

- 6 Brug bælgfrugterne og minimér madspildet
- 8 Værd at vide

Brug flere bælgfrugter

- 10 Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg
- 10 Bælgfrugter og smag
- 10 En mangfoldig råvare
- 13 Veltilberedte bælgfrugter
- 13 Opbevaring
- 14 Kogetider

OPSKRIFTER

- 16 Pitabrød med kikærtepakoras med myntesalat og kålraita
- 20 Cremet gulærtessuppe med gurkemeje med lynbagt grønkål og rugbrød
- 22 Grøn moussaka med røde linser, kartofler og squash
- 24 Grøntsagslasagne med kartofler, spinat og røde linser
- 26 Harira-suppe
- 28 Pastaskruer med broccoli, linser, feta og nødder
- 30 Persisk nudelsuppe
- 32 Hvide bønner med pasta og sort peber
- 34 Burritos med sorte refried beans med majscreme og kålråkost med mynte
- 36 Farseret græskar mexican style med kidneybønne-stew og "pico de gallo" tomat-salsa
- 38 Deep pan pizza Margherita med tomat-linsesovs, ost og hvidkålsråkost
- 42 Pakistansk biryani med linser, masala-rodfrugter, mandler og yoghurt-dressing
- 44 Papardelle med kalkun-linseragout og parmesan

Madspild

- 46 Madspild eller madaffald
- 48 Rester er køkkenets guld
- 48 Måling af madspild
- 50 Madspildsbarometer

OPSKRIFTER

- 52 Risotto med svampe og spinat
- 54 Rugbrødsknas
- 54 Sprøde grødchips
- 56 Rugkage med æbler
- 58 Rugbrødspizza med røde linser
- 60 Stegte ris med æg og grøntsager
- 62 Bananbrød med squash
- 64 Grøntsagsbrud
- 66 Restedeller
- 68 Arme riddere
- 70 Spansk omelet med kogte eller stegte restekartofler
- 72 Krydret french toast
- 74 Rugsnack af rugbrødsrester
- 76 Bønnepålæg med tomat



Brug bælgfrugterne og minimér madspildet

Veje til klimavenlige måltider

I 2019 vedtog Københavns Kommune en Mad- og måltidsstrategi, hvor et af temaerne er, at måltiderne skal være bæredygtige og klimavenlige. Magasinet her er det syvende i rækken, der har som sigte at understøtte og styrke børnemaden, så den er både velsmagende, sund og bæredygtig.

Et vigtigt greb til at skabe en mere klimavenlig køkkendrift er at skru ned for kød og andre animalske fødevarer og op for de vegetabiliske proteiner. Her er bælgfrugterne guld værd, da de har et højt proteinindhold og et lavt klimaaftryk.

I magasinet her kan I hente ny inspiration til at gøre bælgfrugterne til en del af ugemenuen, og I kan læse jer lidt klogere på, hvorfor bælgfrugterne er en hjørnesten i det klimavenlige køkken. Vi har samlet 14 hverdagsopskrifter med bælgfrugter, som passer til jeres dagligdag med børnene. Opskrifter på gryderetter, pålæg, salater, supper og tilbehør, der alle har det til fælles, at fylde, mæthed og velmag hentes fra bønner, linser eller ærter.

Når vi arbejder med bæredygtig omstilling, er madspild også en helt essentiel del af indsatsen. Københavns Kommune besluttede tilbage i efteråret 2022, at det samlede madspild fra de offentlige måltider i kommunen skal reduceres med 50% inden 2030; en målsætning, som stemmer overens med FN's 17 verdensmål. For madspild er dyrt og på alle måder uhensigtsmæssigt, og det giver en direkte klimagevinst, når I begrænser spildet.

I magasinets anden del får I 15 opskrifter, hvor I kan gøre ugens rester til nye formidable retter. Læs med, når vi sætter spot på, hvordan gode rutiner i jeres produktion kan gøre en mærkbar forskel.

Dette magasin er det sidste i rækken af syv magasiner, som er blevet udgivet til daginstitutionerne i Københavns Kommune i 2023 og 2024. Magasinerne er en ny måde at præsentere kommunens madopskrifter for jer i institutionerne, og har haft som sigte at give jer viden om nogle af de temaer som fylder, når man hver dag er ansvarlig for at lave børnemad i Københavns Kommune.

God fornøjelse.



Værd at vide

Mød en kollega

På boernemenuen.kk.dk kan du læse portrætterne af fire af dine kolleger fra køkkener i daginstitutioner i Københavns Kommune. Få indblik i de fires baggrund og hverdag, læs om deres overvejelser og prøv deres favoritopskrift.

Kurser 2025 starter igen den 1. februar

I kan allerede nu tilmelde jer to kurser i februar på: maaltider.onlinebooq.dk. Hold også godt øje i januar, hvor I får det nye kursuskatalog tilsendt. Kataloget dækker 1. halvår 2025.

Ny rammeaftale for rådgivning

Rammeaftalen for madkvalitetsrådgivning har været i udbud, og kontrakten tildeles igen Meyers

Madhus. I kan se frem til både rådgivning, kurser og inspiration. Rammeaftalen løber fra 2025-2028. De første rådgivningsforløb starter op den 1. februar, og I kan allerede nu tilmelde jer ved at skrive til Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk

Opskrifter fra 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. Derudover finder I også menuplaner til alle sæsoner, som inspiration til menuplanlægningen.

Ny app hjælper med køkken-kommunikationen

Strategisk indkøb og Mad har udviklet en app til køkkenansatte hvor du kan dele ris og ros i forbindelse med bestilling, levering med mere. Den viden du deler via app'en bliver brugt i kommunens dialog med Hørkram om fødevareaftalen. Skriv til Fødevarekategorien på Udbud&Indkoeb@buf.kk.dk, som kan hjælpe dig i gang med at bruge app'en.

KONTAKT

Meyers Madhus
raadgivning-kk@meyers.dk
Tlf. 26 77 31 16

Find kursuskataloget her
maaltider.kk.dk

Brug flere bælgfrugter

EUROPAS ÆRTEBÆLTE

Bælgfrugterne har ikke altid været en ukendt gæst på vores tallerkener. Faktisk har de historisk set haft en vigtig betydning for vores forfædres overlevelse, og tørrede ærter og bønner har indgået i vores basiskost helt tilbage i bronzealderen. Bælgfrugter har været dyrket i Europa i flere tusinde år, men indtil 1500-tallet var hestebønner den eneste bønne, man kendte til i Europa. Først efter de store opdagelsesrejser til Syd- og Mellemamerika fandt flere bønnesorter vej til de europæiske lande.

Særligt ærterne har særligt gode betingelser for at gro i Danmark på grund af det kølige sommerklima; vi er kendt for at producere ærter af særlig høj kvalitet og i en sådan grad, at området omkring Lolland-Falster og Møn var kendt som Europas ærtebælte. Men med kartofflens indtog, og på grund af ændringer i landbruget, tabte bælgfrugterne terræn og faldt ud af vores fælles madvaner. I dag er der mere end nogensinde gode grunde til igen at putte ærterne tilbage i landbrugsjorden og ned i gryden.

Bælgfrugter dækker over linser, bønner og ærter. De er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk og er samtidig gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Derfor er de oplagte at bruge i det klimavenlige køkken, hvor man blandt andet skal skære ned på kød og andre animalske fødevarer.

I gennemsnit spiser danskerne kun 5 g bælgfrugter om dagen, hvilket er langt fra de anbefalede 100 gram. Tallene viser med alt sin tydelighed, at bønner, linser og ærter stadigvæk har svært ved at finde vej til vores menuplaner. I de professionelle køkkener er I heldigvis allerede godt i gang, og bælgfrugterne er i de senere år blevet en meget større del af jeres hverdagsfavoritter - I er dygtige og kreative til at servere beluga-bolo, linsedeller, bønnespreads og andre dejlige retter med bælgfrugter.

Det er vigtigt, også fordi I, i daginstitutionen, er med til at give børnene nye madoplevelser med på vejen. Det giver den næste generation bedre mulighed for at vokse op med, at linser, bønner og ærter er en helt naturlig del af vores måltidskultur.

Bælgfrugter og smag

Bælgfrugternes mange fordele i et klimaperspektiv er til at få øje på. Men som råvare er bælgfrugten i sig selv en lidt uanseelig, brun, melet sag, der ikke giver meget begejstring fra sig, som den ligger der. Den kræver noget af os, hvis vi skal opnå spiseglæden ved dem. Især fordi de fleste af os ikke har samme rutiner og traditioner for at tænke bælgfrugterne naturligt ind i måltiderne.

Bælgfrugter kalder på fedt og tilsmagning. Mange bælgfrugter har et meget lavt fedtindhold sammenlignet med de animalske proteinkilder. Husk derfor fedtet i retten både for smagens og ernæringens skyld. Bælgfrugter er også rige på kostfibre, så de er mættende. Husk også en grundig tilsmagning, hvor du rammer både salt, sødt, surt, bitter og umami og samtidig har øje for konsistenser, aromaer og farver.

Når vi først får håndtering og tilberedning af bælgfrugterne ind i køkkenrutinen, er der mange af de velkendte livretter, der kan gøres grønnere ved at sætte bælgfrugter på ingredienslisten, uden at gå på kompromis med smagen. Enten som et helt vegetarisk måltid eller ved at reducere mængden af kød og tilføje linser, bønner eller ærter. Det kunne være en klassisk

frikadellefars, der fint kan gøres grønnere og mere klimavenlig, ved at bruge hvide bønner i farsen eller boller i karry, der også med succes kan laves i en helt kødfri version, hvis du lader perlebyg og brune bønner være hovedingrediens i bollerne.

Bælgfrugter hedder som de gør, fordi de alle har en bælg med spiselige frø. Bælgfrugter kan inddeles i hovedgrupperne: bønner, ærter og linser. Der findes ca. 50 forskellige arter inden for de tre hovedgrupper. Når vi taler om bælgfrugter, taler vi om frugterne af planterne i ærteblomstfamilien

En mangfoldig råvare

Variationen af bælgfrugter er stor. Fra de mange typer tørrede bønner og linser til hestebønner, små delikate, lyse cannellonibønner og kraftige, mørkerøde kidneybønner. Hver af dem har forskellige kulinariske egenskaber og er gode på hver deres måde.

Røde linser koger nemt ud og giver en fløjlsblød dahl, det smager skønt med kølig yoghurt og sprødt naanbrød. Sorte belugalinser beholder formen og et godt bid i en bolognese, der med en portion rygende varm pasta og friskrevet parmesan, bliver et fabelagtigt måltid.

Kikærterne kan blendes til hummus med spidskommen og tahin, og de hvide cannellonibønner er oplagte i supper og gryderetter. For bare at nævne nogle få eksempler.

Men inden vi kommer så langt, skal vi have styr på udblødning og kogetider, så ingen får ondt maven og alle får møre bælgfrugter på gæflen.

FREMTIDENS FØDEVARER

Bælgfrugterne er en del af fremtidens fødevarer, og de er en del af løsningen på, hvordan vi kan spise mere bæredygtigt. Klimaaftrykket for bælgfrugter er 30-50 gange mindre end fra oksekød, og bælgfrugter er tilmed gode kilder til proteiner, vitaminer og kostfibre.

Bælgplanterne kan desuden dyrkes på et beskedent areal, og de har en evne til naturligt at gøde jorden, fordi de omdanner luftens kvælstof til næring til jorden og planten selv. Det kan man udnytte ved at samdyrke bælgplanter med andre afgrøder, eksempelvis korn. På den måde vil bælgplanten fodre kornet med kvælstof, der således giver et større udbytte.

Selvom produktionen af bælgfrugter til fødevarer stiger i Danmark, udgør den stadig meget lidt af det samlede dyrkede areal. I dag er det kun få typer af bælgfrugter, der dyrkes til fødevarerbrug i Danmark. Men hvis vi i fremtiden skal brødføde en voksende befolkning uden at drive rovdrift på jordens ressourcer, er vi nødt til at konvertere en betydelig del af det areal, der i dag anvendes til foderafgrøder, til dyrkning af planter, f.eks. bælgfrugter, der indgår i vores egen kost. I kan heldigvis i dag bestille danske, økologiske bælgfrugter på Hørkram og dermed være med til at skubbe til efterspørgslen.



TIP

Det kan være en fordel at koge bælgfrugterne med samme slags krydderi, som skal i den ret, man tilbereder. Tilsæt f.eks. tørrede eller friske krydderurter, chili, ingefær, hvidløg, fennikel, peber eller kanel, så tager bønnerne smag fra krydderierne.

Veltilberedte bælgfrugter

Som mange andre råvarer, skal bælgfrugter tilberedes så de får den rette konsistens og smag. Veltilberedte bælgfrugter kræver forskellige processer afhængig af, hvad de skal bruges til og hvilke bælgfrugter, vi har at gøre med. I det følgende gennemgår vi de forskellige processer, bælgfrugterne skal igennem.

Kogning

Se altid kogetider som cirkatider, og tjek altid efter, om bælgfrugterne faktisk er færdige. Bønner er færdigtilberedte, når de let kan moses mellem fingrene, og føles cremede, ikke grynede. Husk altid at bruge sanserne; der er mange parametre, såsom alder, vandmængde og trykket i gryden der afgør, hvor længe bælgfrugterne skal koge.

Bemærk også, at nogle bælgfrugter, herunder linser, kikærter, sortøjebønner, mungbønner og flækærter indeholder meget små mængder lektiner. Man kan derfor slippe afsted med at tilberede dem på andre måder, der ikke indebærer kogning. Fx kan man lave falafel og andre farsere, hvor bælgfrugterne kun udblødes, inden de tilsættes.

Lektiner i bælgfrugter

Bælgfrugter, og særligt bønner, indeholder proteiner kaldet lektiner. Lektiner er plantegiftstoffer, der kan give mavekneb. Lektiner ødelægges dog ved kogning. Den afgørende test er, om bønnerne er møre. Hvis de er helt møre og cremede og ikke grynede i det, så er lektinerne nedbrudt.

Udblødning

Udblødning af bælgfrugter nedsætter kogetiden. Det kan også hjælpe med at få en mere vellykket bælgfrugt med en intakt skal og et cremet indre. Derfor er udblødning af især bønner som regel en god idé. Udblødningen forbereder og afkorter den tilberedningsproces, der nedbryder lektinerne. Men det er ikke udblødningen i sig selv, der nedbryder lektinerne, men derimod kogningen. Derfor kan man godt springe udblødningen over, hvis bare bønnerne koges helt møre.

Dåsebønner og karton-kikærter

I mange tilfælde kan du roligt bruge bælgfrugter på dåse eller karton. Det kan være en fin løsning, hvis det skal gå hurtigt og særligt i gryderetter er de ganske velegnede. Skal du derimod lave falafler eller en grøn fars, er det bedst at udbløde bønnerne selv, da dåsevarianten nemt bliver for våd.

Opbevaring

Tørrede bælgfrugter opbevares bedst tørt og mørkt i en tæt beholder. Bælgfrugter på dåse kan holde sig op til et år, uden at de mister væsentlig næringsværdi. Kogt kan de holde sig fem dage i køleskab og en til tre måneder i fryser.

Linser

Linser er den mindste af bælgfrugterne og derfor også den hurtigste at tilberede. Linser udblødes ikke og skal kun koges i 10-30 minutter alt efter typen. Den korte tilberedningstid gør det muligt fx at tilsætte tørrede linser direkte til en gryderet eller suppe. Vask linser før brug for at komme af med eventuelle småsten og urenheder. Af typer kan nævnes røde, grønne og brune linser, beluga-linser og De Puy-linser.

Tørrede ærter

Tørrede ærter har et lavt indhold af lektiner og kræver ikke udblødning. Udblødning kan forkorte kogetiden, som er på mellem 40 og 60 minutter. Det lave lektinindhold gør, at ærter kan bruges udblødte i fars uden kogning, og kan også fås som mel, der kan bruges i f.eks. tærtebunde og kager. Af typer kan nævnes gule flækærter, ingridærter og kikærter.

Bønner

Bønner som betegnelse dækker over et væld af forskellige bælgfrugter. Det er med bønnerne, at man især skal være opmærksom på at koge lektinerne væk. Særligt brune bønner, sorte bønner, hvide bønner og limabønner, også kaldet smørrebønner, har et højt lektinindhold. Derimod har sortøjebønner, soyabønner og mungbønner et lavt lektinindhold. Af typer kan nævnes hvide bønner, mungbønner, kidneybønner og sorte bønner.

KOGETIDER

Røde linser	ca. 20 min.
Gule flækærter	ca. 30 min.
Brune, grønne og sorte linser	ca. 30 min.
Ingridærter	ca. 30 min.
Brun ært	ca. 30 min.
Mungbønner	ca. 40 min.
Kikærter	ca. 45 min.
Hele gule ærter	ca. 50 min.
Sorte bønner, hvide bønner, brune bønner, kidneybønner	ca. 70 min.
Limabønner	90 minutter

TIP

Frys bønnerne ned. Når du alligevel har gryden i kog, kan du med fordel koge ekstra bælgfrugter og fryse dem ned i portionsmængder efter nedkøling.



Pakoras er en klassisk grøntsagssnack, der stammer fra det indiske subkontinent. Grøntsagerne dyppes i en dej af kikærtemel og dybsteges bagefter. De fleste bastante grøntsager kan bruges, men især kartofler og løg er velegnede. De færdigstegte fritter er sprøde og saftige og får modspil fra en frisk myntesalsa og en kålraita med spidskål. Fritter, salat og raita kan serveres alene eller som her med lune pitabrød.

Pitabrød med kikærtepakoras

med myntesalat og kålraita

20 personer

Ingredienser

Pita med kikærtepakoras

150 g kikærter, tørrede
150 g løg, groftrevne
30 g hvidløg, fintrevne
300 g blomkål, groftrevet
200 g søde kartofler, groftrevet
Rapsolie
5 g gurkemeje
10 g garam masala
5 g spidskommen, hele frø
1,3 kg vand
Salt
500 g kikærtemel
1,3 kg pitabrød
Nigellafrø

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kikærterne i blød i koldt vand på køl.

Pita med kikærtepakoras

Kog kikærterne i saltet vand i ca. 45 minutter, til de er møre.

Steg løg, hvidløg, blomkål og sød kartoffel af i lidt rapsolie indtil de falder sammen. Krydr med gurkemeje, garam masala og spidskommen.

Kog vand, smagt til med salt, op i en stor gryde. Skru ned for varmen, og tilsæt kikærtemelet lidt ad gagen, mens du kører rundt. Melet vil tykne væsken og blive til en tyk grød som polenta. Brug gerne en stavblender til at blande massen sammen, så der ikke er klumper. Massen skal ikke koges, men bare samles over varmen. Når massen er rørt eller blendet fri for klumper, sluk da for gryden, og vend alle grøntsagerne og kikærterne i massen.

Brug en ske med vand på til at sætte klatter af kikærtemassen på bageplader beklædt med bagepapir. Drys med rigeligt olie på toppen, og bag kikærtepakoras i ovnen ved 220 grader i 12-15 minutter, til de er gyldne og let ristede. Servér lune. Fordel pitabrødene på riste, og drys med rapsolie, der er smagt til med revet hvidløg. Drys med nigellafrø. Bag dem i ovnen ved 200 grader i 4-6 minutter, så de er lune og let gyldne i kanten.

KLIMAANPRISNING
1,2 kg CO₂e per portion
3,8 kg CO₂e per kg

ALLERGENER
Gluten, mælk

Kålraita

400 g spidskål, grofthakket
Salt
750 g sødmælksyoghurt
2 g spidskommen
8 g citron, saft
Olivenolie

Myntesalat

750 g rød spidskål, fintsnittet
25 g mynteblade

Kålraita

Rør den grofthakkede spidskål på en røremaskine krydret med salt, så den begynder at falde lidt sammen. Tilsæt sødmælksyoghurt og smag til med citronsaft, spidskommen og evt. en smule olivenolie.

Myntesalat

Vend den snittede røde spidskål med mynteblade og servér som fyld til pitabrødene.

Ved servering

Servér kikærtepakoras med lune pitabrød, bagt med hvidløgsolie og nigellafrø, som naanbrød. Kålsalat med mynte og raita ved siden af.





Her er en klassisk suppe i en let, børnevenlig udgave med masser af grønne proteiner fra de gule ærter. Her serveres den sammen med lynbagt grønkål og rugbrød.

Cremet gulærtesuppe

med gurkemeje med lynbagt grønkål og rugbrød

20 personer

Ingredienser

Gulærtesuppe

750 gule ærter, tørrede
 750 g gulerødder, skåret groft
 400 g løg, grofthakket
 200 g smør
 20 g timian
 20 g spidskommen
 20 g gurkemeje
 4 liter grøntsagsbouillon
 100 ml æbleeddike
 40 g sukker

Lynbagt grønkål og rugbrød

200 g grønkål plukket i blade
 30 g olivenolie
 600 g rugbrød i skiver

Sådan gør du

Gulærtesuppe

Kom gule ærter, gulerødder og løg i en gryde sammen med smør. Rist det hele i et par minutter, uden det tager farve. Kom timian, spidskommen og gurkemeje i gryden. Rist lidt videre, og tilsæt grøntsagsbouillon. Kog ved svag varme under låg i 35-40 minutter, til ærter og gulerødder er helt møre. Stavblend til en glat og cremet konsistens, og smag til med æbleeddike, sukker, salt og peber.

Lynbagt grønkål og rugbrød

Vend kål og olivenolie med lidt salt. Kom kålen i ovnen ved 180 grader i 5-6 minutter. Kålen må gerne få godt med farve og blive sprød.

Servering

Server sammen med rugbrød i skiver til suppen.

KLIMAANPRISNING

3,9 kg CO₂ pr. person
 11,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten



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

1400 g squash
 4 løg, finthakket
 2 fed hvidløg, finthakket
 150 g tomatpuré
 30 g oregano, frisk
 1200 g flåede tomater
 200 g røde linser, tørrede
 2 stk. kanelstang, hel
 4 g spidskommen, stødt
 4 g koriander, stødt
 1,7 liter vand
 7 stk. laurbærblade
 1200 g bagekartofler,
 i tynde skiver
 7,5 dl bechamelsauce
 150 g mozzarella, revet
 45 g olivenolie

Sådan gør du

Skær den ene halvdel af squashene i tern, og steg dem i olivenolie i 6-8 minutter, til de har fået lidt farve og begynder at blive møre.

Tilsæt løg og hvidløg i gryden, og lad det stege med et par minutter. Kom tomatpuré i, og lad det stege et minuts tid.

Tilsæt oregano, flåede tomater, linser, kanel, sød paprika, spidskommen, koriander, vand og laurbærblade. Lad saucen simrekoge 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 CO₂e per portion
 3,5 kg CO₂e per kg

ALLERGENER
 Gluten, mælk



Lasagne er næsten altid et hit hos børn. Her har du en udgave med røde linser, spinat og kartofler, som giver en dejlig fylde.

Grøntsagslasagne

med kartofler, spinat og røde linser

20 personer

Ingredienser

Tomatsauce med linser

1,2 kg kartofler, i tern
750 g løg, hakket
7 g hvidløg, finthakket
50 g timian
200 g tomatpuré
960 g flåede tomater
240 g linser, røde
500 g vand
480 g spinat
36 g olivenolie

Bechamelsauce

75 g smør
75 g hvedemel
1,5 kg mælk
2 g muskatnød, revet
100 g citron, saft

Samling af lasagne

900 g lasagneplader
240 g mozzarella, revet

Sådan gør du

Fyld

Tomatsauce med linser
Vend kartoflerne med lidt olie, salt og peber, og bag dem ved 200 grader i 10-12 minutter. Steg løg og hvidløg i lidt olie i en gryde, og tilsæt timian, tomatpuré, de flåede tomater, linserne, vand og lidt salt. Kog i 15-20 minutter - linserne behøver ikke at være kogt helt møre, da de tilberedes videre i ovnen senere. Tag gryden af varmen, og vend spinaten i tomatsaucen. Smag evt. til med salt, peber, sukker og æbleeddike.

Bechamelsauce

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

Samling af lasagne

Saml lasagnen ved at sprede et tyndt lag bechamelsauce ud i et ovnfast fad eller i en gastrobakke. Dæk med et lag lasagneplader, så lidt tomatsauce og kartofler, og til sidst revet ost. Gentag denne rækkefølge, indtil fadet er fyldt, og slut af med bechamelsauce og revet ost. Bag lasagnen ved 175 grader i 35-40 minutter, til den er flot gylden på toppen.

Ved servering

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

KLIMAANPRISNING

1,2 kg CO₂ pr. person
4,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg, mælk



Harira er en traditionel nordafrikansk suppe med et væld af krydderier, der fungerer godt som en varm, krydret og fyldig frokostret til børn.

Harira-suppe

20 personer

Ingredienser

240 g kikærter, tørrede
 150 g løg, hakket
 300 g gulerødder, revet
 ½ dl rapsolie
 50 g ingefær, revet
 30 g paprika, stødt
 30 g gurkemeje, stødt
 30 g spidskommen, stødt
 15 g kanel, stødt
 300 g bladselleri, snittet
 500 grønne linser, tørrede
 50 g tomatpuré
 2 kg hakkede tomater
 1,8 liter vand
 60 g persille, hakket
 Citronsaft
 Salt og peber

Sådan gør du

Kog de udblødte kikærter i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter. Dræn og gem lidt af kogevandet.

Kom rapsolie på en pande, steg løgene og gulerødder, til løgene er glasklare.

Tilsæt frisk ingefær, krydderierne, og steg det hele i ca. 1 minut, til krydderierne begynder at dufte. Du kan også bruge stødt ingefær, hvis du har det liggende.

Tilsæt bladselleri, linserne og tomatpuré, de kogte kikærter, lidt af kogevandet fra kikærterne og hakkede tomater. Kog i ca. 15 minutter ved lav varme og omhyggelig omrøring, så suppen ikke brænder på.

Tilsæt evt. mere vand. Bælgfrugterne og grøntsagerne skal være møre. Smag til med salt og peber, evt. citronsaft og sukker.

KLIMAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, mælk



Pastaskruer - eller fusilli - udgør her en dejlig ret med sorte linser, tomater, broccoli og hasselnødder. Fetaen giver den cremethed, som gør det ud for saucen.

Pastaskruer

med broccoli, linser, feta og nødder

20 personer

Ingredienser

750 g pastaskruer, fusilli
 250 g sorte linser, tørrede
 200 g løg, hakket
 3-4 fed hvidløg, hakket
 1250 g broccoli, i små buketter
 200 g hasselnødder
 200 g babyspinat, skyllet
 750 g tomater, små, i halve
 500 g fetaost, smuldret
 200 g olivenolie
 75 ml æbleeddike
 15 g sukker
 Salt og peber

Sådan gør du

Kog pastaen efter anvisningen på posen i rigeligt letsaltet vand. Dræn vandet fra.

Kog linserne i rigeligt letsaltet vand i 25-30 minutter, til de er møre.

Sigt vandet fra, og vend linserne i pastaen.

Kom løg og hvidløg i et fad, der kan tåle ovnvarme, og tilføj broccoli, olivenolie og hasselnødder.

Vend det hele godt sammen med salt og peber.

Bag ved 185 grader i 12-15 minutter.

Vend de bagte grøntsager og hasselnødder i pastaen sammen med babyspinat, tomater, fetaost, olivenolie, æbleeddike og sukker.

Smag til med salt og peber.

KLIMAAANPRISNING

1,9 kg CO₂ pr person
 8,7 Kg. CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

Gluten, mælk og nødder



Denne suppe får sin flotte grønne farve fra de mange krydderurter. Servér den sammen karamelliserede løg, og få en smagfuld og afbalanceret suppe. Du kan evt. servere suppe, nudler og løg for sig, så børnene er med til at komme det i suppen ved servering.

Persisk nudelsuppe

med pintobønner, kikærter og krydderurter

20 personer

Ingredienser

300 g kikærter, tørrede
 300 g pintobønner, tørrede
 500 g løg, finthakket
 18 g hvidløg, finthakket
 300 g grønne linser, tørrede
 14 g gurkemeje
 4,5 liter grøntsagsbouillon
 150 g spinat, finthakket
 70 g persille, finthakket
 35 g koriander, finthakket
 35 g dild, finthakket
 35 g mynte, finthakket
 800 g nudler, fuldkorn
 100 g rapsolie

Sådan gør du

Dagen før: Udblød kikærter og pintobønner i rigeligt vand natten over.

Steg løgene ved mellemvarme i olie i en stor suppegryde i ca. 10 minutter, til de begynder at karamellisere en smule.

Tilsæt hvidløg, og steg et par minutter, og kom så udblødte og drænedede kikærter og pintobønner i sammen med linser og gurkemeje. Steg i nogle minutter under omrøring.

Hæld grøntsagsbouillon på, og lad suppen simre under låg i ca. 50-50 minutter, til kikærterne og pintobønnerne er møre.

Kom spinat, persille, koriander, dild og mynte i suppen. Virker suppen for tæt og tyk, så justér med en smule vand.

Smag til med salt og peber.

Kog nudlerne efter anvisningen på emballagen i en anden gryde.

Hæld vandet fra, når de er færdige, og kom nudlerne i suppen.

KLIMAAANPRISING

3,6 kg CO₂ pr. person
 10,2 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Nødder



Dette er en dejlig cremet bønne- og pastaret, inspireret af den italienske cacio e pepé.

Hvide bønner

med pasta og sort peber

20 personer

Ingredienser

700 g hvide bønner, tørrede
 700 g pasta
 100 g olivenolie
 300 g løg, finthakket
 20 g hvidløg, finthakket
 1 liter kogevand
 150 g vesterhavsost, revet groft
 150 g parmesan, revet
 Citron, saft
 Salt og peber

Sådan gør du

Dagen før: Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over.

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

Mens pastaen koger, så rist peber i en stor gryde i ca. 30 sekunder. Tilsæt olivenolie, løg og hvidløg, og sautéer dem under hyppig omrøring i ca. 5 minutter.

Pastaen bør nu være kogt færdig. Tilsæt bønnerne, pastaen og noget af kogevandet fra pastaen i gryden med løg og hvidløg.

Kog det ind i ca. 10-15 minutter. Der skal være så meget vand tilbage, at retten bliver cremet.

Tilsæt begge slags ost, og rør rundt til konsistensen er cremet.

Smag til med salt og evt. mere peber og citronsaft.

KLIMAAANPRISNING

1,2 kg CO₂ pr. person
 7,7 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, æg, gluten

**VED SERVERING**

Lun fladbrødene i ovnen, og hold dem varme i et rent viskestykke. Kom 4-5 store spsk. refried beans på brødene, sammen med en håndfuld råkost og et par spsk. majscreme og evt. lidt chilisauce. Fold enderne sammen, og rul fladbrødene sammen.

I Mexico fyldes de store, bløde tortillapandekager med bønner, grønt og cremede saucer. Refried er i bund og grund en bønnemos, der både kan bruges som dip eller fyld. Det kommer af "refritos" som betyder "godt stegt" og dækker over, at bønnerne steges og tilberedes ekstra, så de koger ud og bliver cremede.

Burritos med sorte refried beans

med majscreme og kålråkost med mynte

20 personer

Ingredienser**Burritos**

1 kg sorte bønner, tørrede
300 g løg, pillede
25 g hvidløg, pillede
20 g spidskommen
90 g paprika, røget
2 g chilipulver
625 g olivenolie
90 g lime eller citron, saft
200 g tomatpuré
Kogevand
Salt
Peber
2 kg fladbrød

Majscreme

500 g majskeer, frost eller frisk
300 g mælk
20 g hvidløg
50 g rapsolie
100 g citronsaft
250 g creme fraiche 18%
Salt
Peber

Råkost af kål med mynte

500 g rødkål, fintsnittet
500 g grønkål, snittet
125 g olivenolie
125 g æblecidereddike
25 g sukker
125 g mynte, frisk, grofthakket
Salt
Peber

Sådan gør du

Dagen før: Sæt sorte bønner i blød natten over eller i mindst 6 timer.

Burritos

Hæld vandet fra de udblødte sorte bønner, og kom dem i en stor gryde. Dæk dem med rigeligt vand, og kom salt i gryden. Kog under låg i 55-60 minutter, til de er meget møre. Sigt kogevandet fra, men gem den til senere brug. Kom bønnerne tilbage i gryden og stavblend dem groft. Stavblend derefter begge slags løg sammen med krydderierne. Løgene skal være godt findelte. Varm et kogekar (gerne med omrører) op med olivenolie, og rist løgene ved svag varme i 2-3 minutter, til de er møre. Kom derefter bønnerne ned til løgene, og rist videre i 8-10 minutter. Rør i gryden under stegningen. Tilsæt derefter citron- eller limesaft og tomatpuré og evt. lidt af kogevæsken. Bønnemosen skal være fast i konsistensen men cremet. Smag til med salt og peber.

Majscreme

Hvis du bruger friske majskeer, så rib majsene af kolberne, og kog dem i mælken med hvidløg i 8-10 minutter, til de er godt møre. Tilsæt evt. lidt mere mælk undervejs. Hvis du bruger majskeer fra frost, så kog dem op i mælken, og køl ned. Afkøl majsene og blend dem cremet med olie, citronsaft og creme fraiche. Smag til med salt og peber.

Råkost af kål med mynte

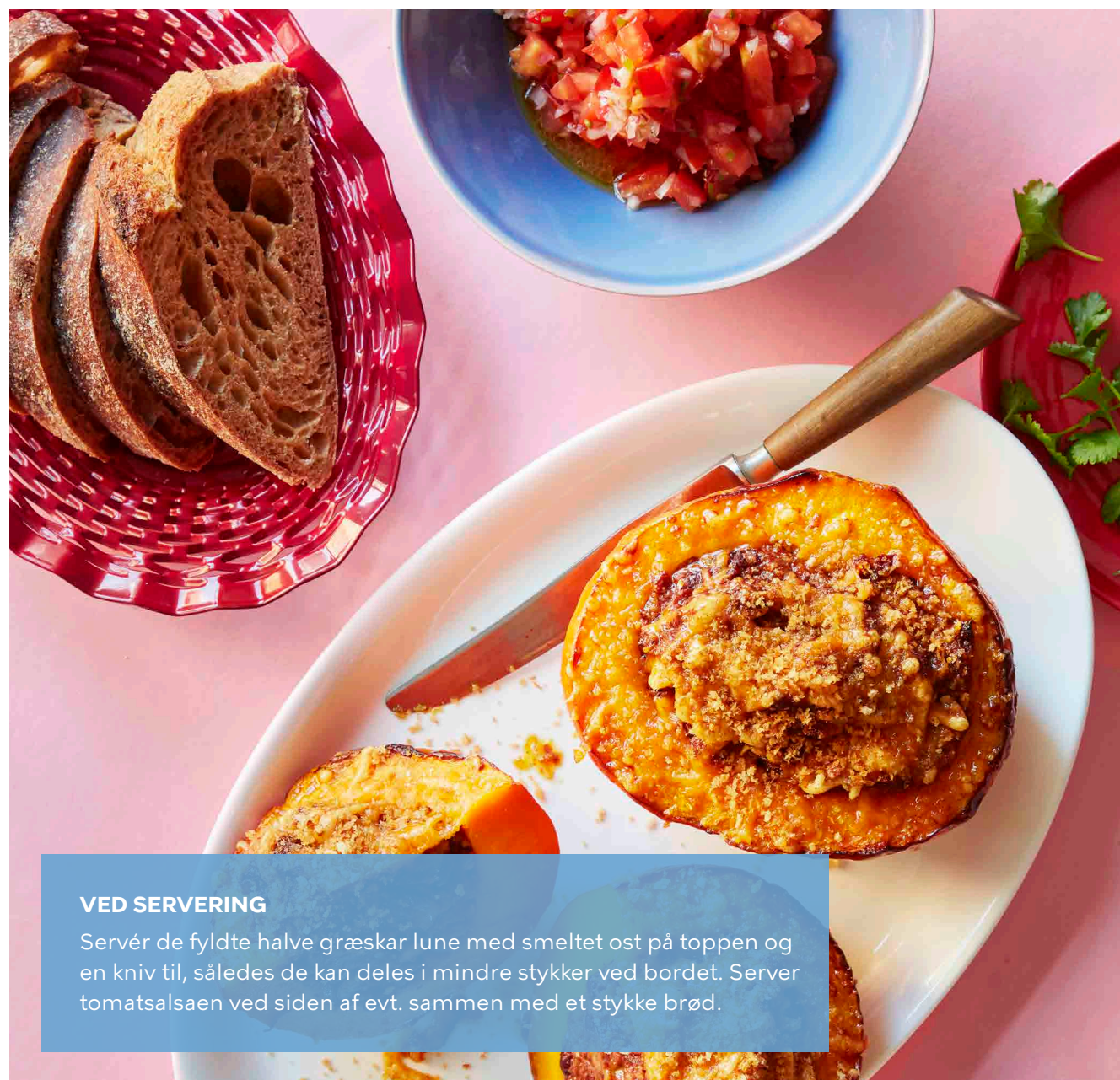
Vend begge slags kål sammen med olivenolie, æblecidereddike, sukker og mynteblade. Smag til med salt og peber.

KLIMAAANPRISING

3,2 kg CO₂ pr. person
9,1 Kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, gluten

**VED SERVERING**

Servér de fyldte halve græskar lune med smeltet ost på toppen og en kniv til, således de kan deles i mindre stykker ved bordet. Server tomatsalsaen ved siden af evt. sammen med et stykke brød.

Græskar er Dronningen af efteråret, og findes i et væld af former. På grund af de mange kerner er græskaret i virkeligheden et stort bær – verdens største bær. Her fylder vi det bastante græskar med en spicy kidneybønne-stew, der komplimenterer det bløde og søde græskarkød. Pico de gallo er en frisk tomatsalsa, der stemmer godt i med de mexicanske smagsnuancer.

Farseret græskar mexican style

med kidneybønne-stew og "pico de gallo" tomatsalsa

20 personer

Ingredienser**Farseret græskar**

500 g kidneybønner, tørrede
3,3 kg hokkaidogræskar,
halveret, uden kerner
200 g olivenolie
Salt
875 g løg, hakkede
45 g hvidløg, hakkede
20 g korianderfrø, stødt
20 g spidskommen, stødt
25 g paprika, røget
5 g chilipulver
750 g flåede tomater, dåse
300 g kogevand
Peber
200 g mozzarella, revet
50 g rasp

"Pico de gallo" tomatsalsa

1,8 kg tomater, små, modne,
hakkede
400 g rødløg, finthakkede
40 g grønne chilier, finthakkede
Olivenolie
Lime, saft
Salt
Peber
100 g koriander, hakket

Sådan gør du

Dagen før: Sæt kidneybønner i blød natten over i rigelig vand på køl.

Farseret græskar

Kog kidneybønnerne i rigeligt letsaltet vand under låg i 45-50 minutter til bønner er godt møre. Sigt vandet fra, men gem det til senere. Tænd for ovnen på 180 grader. Skur græskarene og flæk dem i to, fjern kernerne, lad skrællen blive. Forbag de halve græskar i ovnen, drysset med lidt olie og salt på toppen i 20-25 minutter. Rist begge slags løg i olivenolie, til de er glasklare. Tilsæt krydderierne, smag til med chilien efter behov, og rist videre et par minutter. Kom derefter flåede tomater og kogevandet fra kidneybønnerne i gryden, og kog op.

Stavblend eller hak de kogte bønner groft, men ikke helt til mos, nogle bønner må godt forblive hele. Kom bønnerne ned i saucen, og kog den videre i 8-12 minutter, til en tæt stew. Smag til med salt og peber, og fordel nu bønne-stew'en i hulrummet i de halve græskar, der må gerne være en lille top på. Kom derefter revet mozzarella ovenpå græskaren, drys med rasp og lidt olivenolie. Bag græskaren færdig i ovnen i 15-25 minutter, til de er møre og osten er gylden og smeltet. Bagetiden afhænger af størrelsen på græskarret.

"Pico de gallo" tomatsalsa

Skær tomaterne i tern, eller blot halver, hvis de er meget små. Vend dem med finthakkede rødløg, grøn chili, olivenolie og limesaft. Smag til med salt og peber. Hak korianderen groft, og vend dem ned i salsaen lige før servering.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, gluten



Alle børn bliver ellevilde, når der er pizza på menuen! Når I laver dejen fra bunden med en god andel af fuldkorn, giver tomatsovsen et skud linser og serverer en sprød hvidkålsrækost på siden, er resultatet et hæderligt måltid, der rammer plet på både velsmag, ernæring og madglæde. En saftig dej som denne skal ikke rulles ud, men blot masseres med fingerspidserne i formen til et fladt og næsten focaccia-lignende brød med en rundhåndet mængde olie.

Deep pan pizza Margherita

med tomat-linsesovs, ost og hvidkålsrækost

20 personer

Ingredienser

Sauce

240 g løg, revne
24 g hvidløg, revet
160 g gulerødder, revne
Rapsolie
4 g oregano, tørret
32 g balsamico, mørk
180 g røde linser
1,2 kg hakkede tomater
50 g tomatpuré
800 g vand
80 g olivenolie

Hvidkålssalat

1,2 kg hvidkål, fintsnittet
600 g æbler, i både
112 g æblecidereddike
30 g sennep
37 g sukker
Salt
Peber
180 g olivenolie
Evt. bredbladet persille

Pizzadej

Vand 1840 g
Gær 40 g
Hvedemel 2000 g
Ølandshvedemel,
fuldkorn 400 g
Salt 56 g

Sådan gør du

Sauce

Steg løg, gulerødder og hvidløg af i rapsolie og tilsæt oregano, mørk balsamico, linser, hakket tomat, tomatpuré og vand. Lad det koge igennem til en jævn sauce. Når linserne er møre, tykner saucen, så justér gerne tykkelsen med ekstra vand om nødvendigt. Blend saucen, og tilsæt imens olivenolie for at gøre den ekstra cremet. Smag til med salt og peber.

Hvidkålssalat

Pisk eddike med sennep, sukker, salt og peber og mix til sidst olien i dressingen, så den tykner let. Bland æbler og hvidkål med dressingen, og stil til side til servering.

Pizzadej, samling og bagning

Bland vand og gær, og opløs gæren i vandet. Tilsæt mel og salt på toppen. Bland alle ingredienserne på røremaskinen. Rør ved lav hastighed, og øg hastigheden til hurtig. Ælt indtil dejen har sluppet siderne.

Lad dejen hæve 1-2 timer på bordet i en stor bøtte, og sæt så på køl natten over. Hævetid ved stuetemperatur afhænger af, hvor varm dejen er, når den er kørt og den generelle temperatur i lokalet. På en varm dag skal hævetiden forkortes til det halve, eller hvis dejen er blevet meget varm i rørekedlen.

KLIMAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, gluten

Samling og bagning - næste dag:

Tænd ovnen på 220 grader.

Portionér dejen på et meldrysset bord. Flyt dejen over i gastrobakker med en god sjat olie på bagepapiret, og vend dejen i olien så den er fedtet på begge sider. Kom lidt olie på hænderne, og brug hænderne til at trække dejen ud mod kanterne. Brug fingerspidserne til at arbejde dejen helt ud til kanterne. Den skal være ca. 1 cm tyk.

Fordel pizzasovsen på toppen, og drys med mozzarella, lidt oregano og rapsolie.

Sæt i ovnen og bag i ca. 15 minutter. Skru herefter ned til 160 grader, og bag i ca. 10. minutter, indtil pizzaen er færdig og gennembagt.

Ved servering

Skær pizzaen i passende stykker, og servér med hvidkålsrækost ved siden af.





Det dufter af det indiske streetfoodkøkken, når denne klassiker, der traditionen tro findes i både vegetariske udgaver og med kød, simrer på blusset. De orientalske krydderier giver smag til den hakkede kylling og vinterens danske rodfrugter. Top retten med en skefuld kold yoghurt dressing.

Pakistansk biryani

med linser, masala-rodfrugter, mandler og yoghurt dressing

20 personer

Ingredienser

Biryani

600 g ris, basmati
750 g sorte linser, tørrede
300 g planteolie
300 g løg, i skiver
50 g hvidløg, hakkede
5 g garam masala
10 g spidskommen
10 g gurkemeje
10 g koriander, stødt
5 g chilipulver
5 g kanel, stødt
50 g ingefær, frisk, revet
200 g lime, saft

Masala-rodfrugter

1 kg knoldselleri, 2x2 cm
1 kg gulerødder, 2x2 cm
500 g løg, i kvarte
90 g olivenolie
15 g garam masala
50 g lime, saft
200 g mandler, ristede, hakkede
100 g persille, hakket

Yoghurt dressing

750 g yoghurt 3, 5%
75 g mynte, frisk, hakket
75 g koriander, hakket

Sådan gør du

Dagen før: Kog risene.

Biryani

Kog linserne i 20-25 minutter. Det er vigtigt at de er hele og faste. Afkøl dem let. Kog risene efter anvisninger på posen. Varm olien op i en kipsteger. Rist begge slags løg let gyldne, og tilsæt alle de tørre krydderier, de kogte ris, linserne, ingefær, og smag til med limesaft. Vend nu forsigtig det hele rundt mens du steger så alle krydderier bliver fordelt. Smag til med salt og peber.

Masala-rodfrugter

Kom alle grønsagerne op i gastrobakker, og vend dem rundt med olivenolie, garam masala og limesaft. Krydr med salt og peber. Tænd for ovnen på 180 grader, og tilbered rodfrugterne i 12-16 minutter.

Pynt med ristede og hakkede mandler og hakket persille.

Yoghurt dressing

Rør yoghurt med mynte og koriander. Smag til med salt og peber.

Ved servering

Anret rodfrugterne ovenpå risene drysset med mandler. Spis med yoghurt dressing.

KLIMAAANPRISNING

1,8 kg CO₂ pr. person
5,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, nødder



Pappardelle er de brede pastabånd, der især bruges til kraftige pastasaucer som fx kødsauce eller svampesauce eller som her, hvor vores rustikke ragout er lavet med kalkun og linser. Når kødet braiserer længe nok, falder det fra hinanden og kan bruges i denne form for rustikke kødsauce. Riv parmesan ovenpå for et ekstra skud salt og umami.

Pappardelle

med kalkun-linseragout og parmesan

20 personer

Ingredienser

Kalkun-linseragout

250 g bornholmske linser, røde eller brune
 1,3 kg vand/bønnevand eller kogevand
 800 g kalkun, overlår, i tern eller hakket
 300 g løg, hakkede
 40 g hvidløg, fintrevne
 500 g gulerødder, hakket groft
 375 g blegselleri, hakket groft
 1,3 kg flåede tomater
 125 g tomatpuré
 100 g æblecidereddike
 2 g oregano
 10 g rosmarinblade
 Chili, tørret
 360 g olivenolie

Pappardelle

1 kg båndpasta, eller anden pasta
 1,5 kg parmesan, revet

Sådan gør du

Kalkun-linseragout

Kog linserne for sig i ca. 15 minutter indtil de er møre. Brun kødet enten i en kipsteger eller i ovnen med rapsolie, salt og peber. Det er vigtigt for smagen at kødet brunes godt.

Varm olien op i et kokekar, gerne med omrøring, eller i en gryde. Rist løg og hvidløg til de begynder at brune. Kom derefter gulerødder, blegselleri, flåede tomater, tomatpure, æblecidereddike, de tørre krydderier, rosmarin og det brunede kød i gryden. Smag til med chili. Kog op, og tilsæt vand. Simrekog i 45-60 minutter til kødet er helt mørt og falder fra hinanden eller trevler.

Pisk eller rør gerne i gryden så kødet falder lidt fra hinanden. Mangler der væske undervejs, så tilsæt en smule, men saucen må gerne koge lidt ind undervejs. Tilsæt de kogte linser, så saucen bliver tæt og fyldig. Smag til med salt, peber, æblecidereddike og godt med olivenolie.

Pappardelle

Kog pastaen efter anvisningen på posen. Dræn og vend den med den tætte ragout. Servér den drysset med parmesan på toppen og evt. et stænk olivenolie.

Ved servering

Vend pastaen med kalkun-linseragout, og spis med revet parmesan.

KLIMAAANPRISNING

5,0 kg CO₂ pr. person
 9,6 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, gluten

Madspild

- bedre mad og mindre spild

Når vi smider mad ud udleder vi drivhusgasser. Det betyder, at hver fødevarer har udledt CO₂, når den går fra jord til bord, uden at være til gavn eller glæde for nogen. Det er ærgerligt for både maden, kloden og økonomien. Hvert år bliver 540.000 tons spiseligt mad smidt ud i Danmark. 31.000 tons stammer fra institutioner og storkøkkener. Også i Københavns Kommune er reduktion af madspild et vigtigt fokusområde og frem mod 2030 skal madspildet reduceres 50% i de offentlige måltider.

Det giver rigtig god mening at forsøge at minimere madspild - der er nemlig en række positive, afledte effekter; spildt mad er spildte kroner, ved at undgå madspild får I luft i budgettet til f.eks. at købe mere økologi, og I får penge til lækre råvarer, og så undgår I det utilfredsstillende ved at smide mad ud, som kunne være blevet spist.

MADSPILD ELLER MADAFFALD?

Madspild er ikke det samme som madaffald.

1. Madspild er fødevarer, der kunne være spist, men i stedet er blevet smidt ud.

Eksempler på madspild er: Brød, hel frugt og grønt og middagsrester - spiseligt

2. Madaffald er de dele af fødevarerne, der ikke er egnet til at spise.

Eksempler på madaffald er: Æggeskaller, osteskorper, kaffegrums og kernehuse - uspiseligt

Madaffald er i orden, så længe det rent faktisk er madaffald. Men der er også dele af maden, som faktisk godt kan spises, men som mange alligevel smider ud som affald. Det gælder f.eks. stokken på broccoli, den øverste del af porren, eller de yderste blade på spidskålen.

Det største madspild sker i forbindelse med måltidet (56%), dernæst ved tilberedning (27%) og i mindst grad fra lageret (18%)*. Så over halvdelen af madspildet sker altså efter, at maden har forladt køkkenet. Derfor er det oplagt at tage nogle gode snakke med de pædagogiske kolleger om, hvordan maden bliver modtaget, og hvad de oplever under måltiderne. Og måske endda spise med ind i mellem, for selv at få syn for sagen.

*Kilde: Madspildsrapport 2021

Opmærksomhedspunkter i arbejdet med madspild

Madspild og ernæringsbehovet hos børnene

Man kan blive så fokuseret på at undgå madspild, at man kommer til at tilberede og servere for lidt mad. Når man udregner mængder og kigger i Københavns Kommunes Pejlemærker for sund og klimavenlig mad er det vigtigt at huske på, at det langt fra er alt den serverede mad, der havner i maven på børnene. En del af maden vil ligge tilbage i skåle og på tallerkenerne efter at børnene selv har øset mad op og på gulvet og bordet efter måltidet.

Variation og nye spændende retter

Børnefavoritter som fiskefrikadeller med råkost og pasta med kødsovs skaber mæthed og tomme skåle. Anderledes kan det være, hvis menuen står på kikærtecurry med blomkål eller aubergine-daal. Variation er vigtigt, men det er godt at tænke over, hvor store mængder, der skal tilberedes, hvis dagens ret udfordrer madmodet. Tænk over om målet med måltidet er mæthed eller madmod og afstem mængderne og også dagens efterfølgende eftermiddagsmåltid derefter.

Når vi taler om at nedbringe madspild, er der flere steder at sætte ind. Vi inddeler typisk spildet i tre kategorier: Produktions-, serverings-, og tallerkenspild. Det kan betale sig at have fokus på alle delelementer i måltiderne fra menuplanlægning, over indkøbsmønstre til tallerkenrester.

Det gode og hyggelige pædagogiske måltid

Frygten for at servere for lidt mad kan fylde meget. Og det er vigtigt, at der er mad nok i skålene, når maden køres ud på stuerne. Særligt hvis stuerne ligger langt fra køkkenet. Det understøtter nærværende, pædagogiske måltider, hvor den voksne undgår at forstyrre måltidet ved at skulle forlade bordet for at fylde skåle op undervejs i måltidet. Men det er en hårfin balance; hvis der kommer for meget mad på bordene, kan det ende som madspild. Så snak med pædagogerne om, hvorvidt mængderne passer og giv evt. en ekstra skål med på vognen som der kan fyldes op fra. Og husk at opfordre børnene til at spise af alle måltidets elementer, fyldes der op af ris og sovs kan det medføre, at grøntsagerne bliver overset.



Rester er køkkenets guld

Selvom I arbejder aktivt med at planlægge jeres produktion og begrænse rester, vil der altid være noget mad i overskud. Når det handler om at få brugt rester, skal I ikke lade jer styre for meget af en opskrift, da I jo helst skal bruge det, I allerede har indkøbt.

Og rester kan sagtens blive ugens bedste måltid. En god restedag kan blive en dag med gensynsglæde, fra de forskellige retter fra ugen typisk kombineret med rugbrødsdagen. En rest af kogte kartofler kan blive til en dejlig spansk tortilla, rugbrødsrester kan udblødes i vand og blandes med tørret frugt, kokos og chokolade og blive til lækre rugbarer, rester af hvedebrød kan vendes i sammenpisket æg og mælk og steges sprøde med kanelsukker til arme riddere, mens overskuddet af kogte bønner kan blive til tomat/bønnespread eller steges med spidskommen, hvidløg og oregano og sammen med smeltet ost blive til fyld i duftende quesadillas.

Se opskrifterne i magasinet her som inspiration, hvor der er mulighed for at erstatte ingredienser med andre varer end de, der er nævnt i opskriften.

Rester og fødevarer sikkerhed

Man kan blive i tvivl om, hvorvidt det er muligt at genbruge rester, når man samtidig skal overholde fødevarerlovningen. Rester af mad kan ofte genbruges, hvis man overholder nogle få, enkle regler:

- Nedkøl maden tilstrækkeligt hurtigt og opvarm maden, så det er rygende og gennemvarm.
- Gem ikke rester, der er pyntet med grønt drys. Placer gerne grønt drys i en skål for sig selv.
- Genbrug ikke retter, der allerede indeholder rester.
- Vær opmærksom på holdbarhed og opbevaring af rester. Fx kan retter med kød holde sig 1-2 dage på køl, og udskåret grønt kan med fordel opbevares på frost.

På stuerne er det vigtigt, hvem der har været i kontakt med maden. Husk altid - ingen børnehænder i maden.

Måling af madspild

Når I skal måle jeres madspild

For at sætte effektivt ind over for madspild, kræver det et klart billede af, hvor stort spildet er, og hvor det sker. Det er en god idé over en afgrænset periode at registrere madspildet. Det kan gøres på forskellige måder, alt efter hvad der passer til jeres hverdag. Målingen kan give jer gavnlige aha-oplevelser og refleksioner omkring uensigtsmæssige rutiner, der medfører at I smider mad ud hver dag. Man kan dele registrering af madspild op i tre grundmetoder, der med fordel kan kombineres.

Billeder

En god metode til at registrere madspild på er at tage billeder af f.eks. fade med rester, inden de smides ud. Det giver et godt indtryk af mængderne, selvom der ikke er vægt på. I kan f.eks. gøre det til en fast rutine i en uge, at der tages billeder af alt mad, inden det smides ud. Billederne kan så samles i en mappe med angivelse af dato. Her har I et godt materiale til at tale om madspild ud fra og drøfte løsninger.

Observationer

I køkkenet, hvor ansvaret for menuplanlægning og indkøb ligger, har man ikke altid overblik over, hvor meget og hvilke typer af mad, der bliver smidt ud ved måltidet. Derfor kan det være en god idé, at køkkenmedarbejderne med jævne mellemrum spiser med.

Målinger

Vejning af madspildet kan være en god idé, for at blive klar over hvilke typer af mad og fra hvilke specifikke stuer og måltider, der ofte smides mad ud fra. For at få et godt billede af jeres rutiner, er det en god ide at lave en madspildsmåling over en hel uge, så både torsdagens bælgrugteret og tirsdagens fiskedag kommer med.

Følgende er en beskrivelse af, hvordan I laver en madspildsmåling i en uge. Det kræver, at I afsætter den fornødne tid og fokus. Til gengæld får I et billede af, hvor I smider mest mad ud. Det er vigtigt at veje madspildet fra både køkken og stuer for at få øje på, om madspildet er rester, der kunne været genbrugt eller er en nødvendig del af et pædagogisk måltid. Målingen er et tværfagligt samarbejde mellem køkken og stuer.

Sådan gør I

Beslut jer for en uge der repræsenterer jeres normale produktion, så målingen giver et billede af jeres generelle madspild. Sørg for at kommunikere det ud til personalegruppen nogle uger inden, så alle kender formålet med og omfanget af madspildmålingen. Eventuelt kan det på forhånd indtænkes, hvordan børnene pædagogisk kan inddrages i madspildsmålingen.

Hver af ugens dage udfyldes et madspildskema i køkkenet og et madspildskema for hver stue. Målingen vil give den største øjenåbner, hvis en pædagog fra hver stue er ansvarlig for at veje tallerkenspild og spild fra fade og skåle. På den måde bliver madspildsmålingen også et samarbejde på tværs af huset og bevidstheden om madspildet forankres i hele huset fra starten. I kan have en vægt stående på hver afdeling/etage som bruges efter måltiderne. Inddrag gerne de største børn. Alternativt kan der laves en 'målestation' i køkkenet eller rester fra tallerkener og fade/skåle kan bringes tilbage til køkkenet og måles af den køkkenansvarlige

LÆG EN PLAN

Når en uges madspildsmåling er gennemført, er det en god ide at holde et møde med køkken, pædagog og leder, hvor resultaterne fra madspildmålingen analyseres. Herefter skal der findes gode løsninger på, hvordan madspildet kommes til livs, og der skal lægges en plan for, hvordan den udføres i hverdagen.

Eksempler på løsninger kunne være:

- Juster mængderne i menuplanlægningen efter om maden udfordrer eller er velkendt
- Snak om 'forsyningsangst' og hvordan man gør, når et af elementerne fra måltidet er spist op
- Lav en aftale om at hente overskydende mad fra andre stuer, inden der hentes fra køkkenet
- Tag madspild op på et personalemøde og snak om, hvor og hvornår på dagen madspildet opstår
- Aftal at fredag er restedag, og at der kan være forskelligt udvalg på stuerne
- Snak om hvor meget mad, der kommes i skåle og på fade, og hvordan kommunikation og logistik omkring opfyldning sker, så det ikke går ud over måltidet
- Spørg til hvad pædagogerne gør på de stuer, hvor der er mindre madspild
- Vurder om skåle, tallerkener og tagtøj og skeer har den rette størrelse
- Hav en fast daglig kommunikation mellem stuer og køkken om antal børn ved måltider
- Sørg for god planlægning og udnyttelse af rester i køkkenet
- Aftal at lave en uges planlagt madspildmåling en gang om året

Madspildsbarometer

Lad børnene være med til at sætte fokus på madspild, og gør det til en leg på tværs af hele institutionen med et madspildsbarometer.

Over halvdelen af madspildet i københavnske daginstitutioner sker ved måltidet. Madspildsbarometeret kan være et meningsfuldt værktøj til at skabe bevidsthed om tallerkenspildet i jeres institution hos både børn og voksne.

Det skal I bruge

Skål
Vægt
Papirer
Tusser

Sådan gør I

1. Tegn et barometer på et stort stykke papir eller karton med f.eks. 10 streger, som symboliserer 10 kg. Hver stue skal have sit eget barometer. Find en vægt og en stor skål, og sæt det frem i et fællesareal.
2. Lad børnene fra hver stue skrive tallerkenspildet fra frokosten i skålen hver dag i en uge. Notér hver dag det samlede madspild pr. stue.
3. Lad børnene farvelægge stuens barometer i takt med at madspildet vokser. På madspildsbarometeret med 10 streger for 10 kg., vil børnene f.eks. skulle farvelægge knapt et felt ved et madspild på 800 gram.
4. Brug undervejs madspildsbarometeret til at tale med børnene om, hvordan mindre madspild hjælper os med at passe på kloden og dens natur.
5. Efter en uge med madspildsmålinger og flotte farvelagte madspildsbarometre, kan I fejre indsatsen med at uddele diplomer til børnene og nyde lækre reste-rugbarer til fredagens eftermiddagsmåltid.



En enkel og klassisk risotto. Kunsten er at ramme en dejlig cremet konsistens, hvor risene er færdigtillberedte uden at være helt udkogte.

Risotto

med svampe og spinat

20 personer

Ingredienser

400 g spinat
 600 g svampe, i små stykker
 ½ dl olivenolie
 100 g skalotteløg, finthakket
 8 g hvidløg, finthakket
 700 g risottoris
 60 g smør
 4 dl æblemost
 3,2 liter hønsbouillon
 120 g fast ost, revet
 60 g citron, saft og skal

Sådan gør du

Rist svampene i lidt olie på en varm pande. Krydr med salt og peber, og sæt panden til side. Steg skalotteløg og hvidløg glasklare i smørret, uden de tager farve.

Tilsæt ris, og lad dem stege med et par minutter.

Hæld æblemosten ved, og kog lidt ind.

Tilsæt hønsfond lidt ad gangen, så risene hele tiden er dækket af væske og småsimrer.

Rør i risene undervejs, indtil risene er møre, men stadig har lidt bid. Vend de stegte svampe i risottoen sammen med revet ost. Hvis risottoen er blevet for tyk og tæt, kan du justere konsistensen med vand eller hønsbouillon.

Vend til sidst den friske spinat i, så den falder lidt sammen. Smag til med salt, peber og citronsaft- og skal.

Ved servering

Servér risottoen i skåle, og riv evt. lidt ost over, og pynt med brøndkarse. Du kan vælge at servere brød til, hvis du synes.

KLIMAAANPRISNING

3,0 kg CO₂ pr. person
 10,7 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk



Brug rugbrøds knasen på supper - det giver et dejligt sprødt indslag.



Brug dine grødrester til at lave sprøde og velsmagende chips. Saml grødrester sammen fra flere dage og frys dem ned til du har nok til at fylde ovnen op med grødchips.

Rugbrøds knas

20 personer

Ingredienser

300 g rugbrød
40 g olie
Salt

Sådan gør du

Smuldr rugbrødet mellem fingrene. Kom det på en pande ved middelvarme sammen med olien. Steg rugbrødet, til det bliver sprødt - det tager ca. 10 minutter. Du kan også bage brødet i ovnen ved 180 grader i 10-15 minutter.

Smag brødet til med lidt salt, og lad det køle af på en bageplade.

KLIMAAANPRISNING

0,1 kg CO₂ pr. person
4,2 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten

Sprøde grødchips

20 personer

Ingredienser

1000 g grødrest
200 g birkes, sesamfrø,
solsikkekerner, hørfrø,
knuste græskarkerner eller
hvad du har på hylden af
nødder og frø
1 tsk salt

Sådan gør du

Bland grøden med frø, kerne og smag til med salt. Gem lidt kerner til toppen.

Smør grøden ud med en spartel på et stykke bagepapir og drys resten af dine frø og kerner på toppen.

Bag 45-60 minutter ved 130-150 °C indtil knækbrødene er gennembagte og helt sprøde.

Bræk knækbrødene i stykker og server dem med det samme eller opbevar dem i en lufttæt beholder.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, evt. nødder



En af de mange gode måder at give en rest rugbrød nyt liv er som modspil til gode æbler i en enkel rugkage som denne. Den er ekstra dejlig, hvis du serverer den lun.

Rugkage

med æbler

20 personer

Ingredienser

1400 g æbler, skåret i små tern
 3 dl æblemost
 300 g rugbrød, tørt
 200 g sukker
 2,25 dl rapsolie
 360 g æg (6 stk)
 300 g hasselnødder
 300 g havregryn
 1 tsk. Salt

Sådan gør du

Vend æblerne med æblemosten.

Kør rugbrødet til rasp i en foodprocessor.

Lad rugbrødsraspen blive i foodprocessoren, og tilsæt så sukker, salt, smør, æg, hasselnødder og havregryn, og blend det hele til en ensartet dejmasse.

Bland dej og æbler godt sammen.

Smør en eller flere ovnfaste forme med lidt smør.

Kom dej og æbler i, og bag kagen i 40 minutter ved 170 grader.

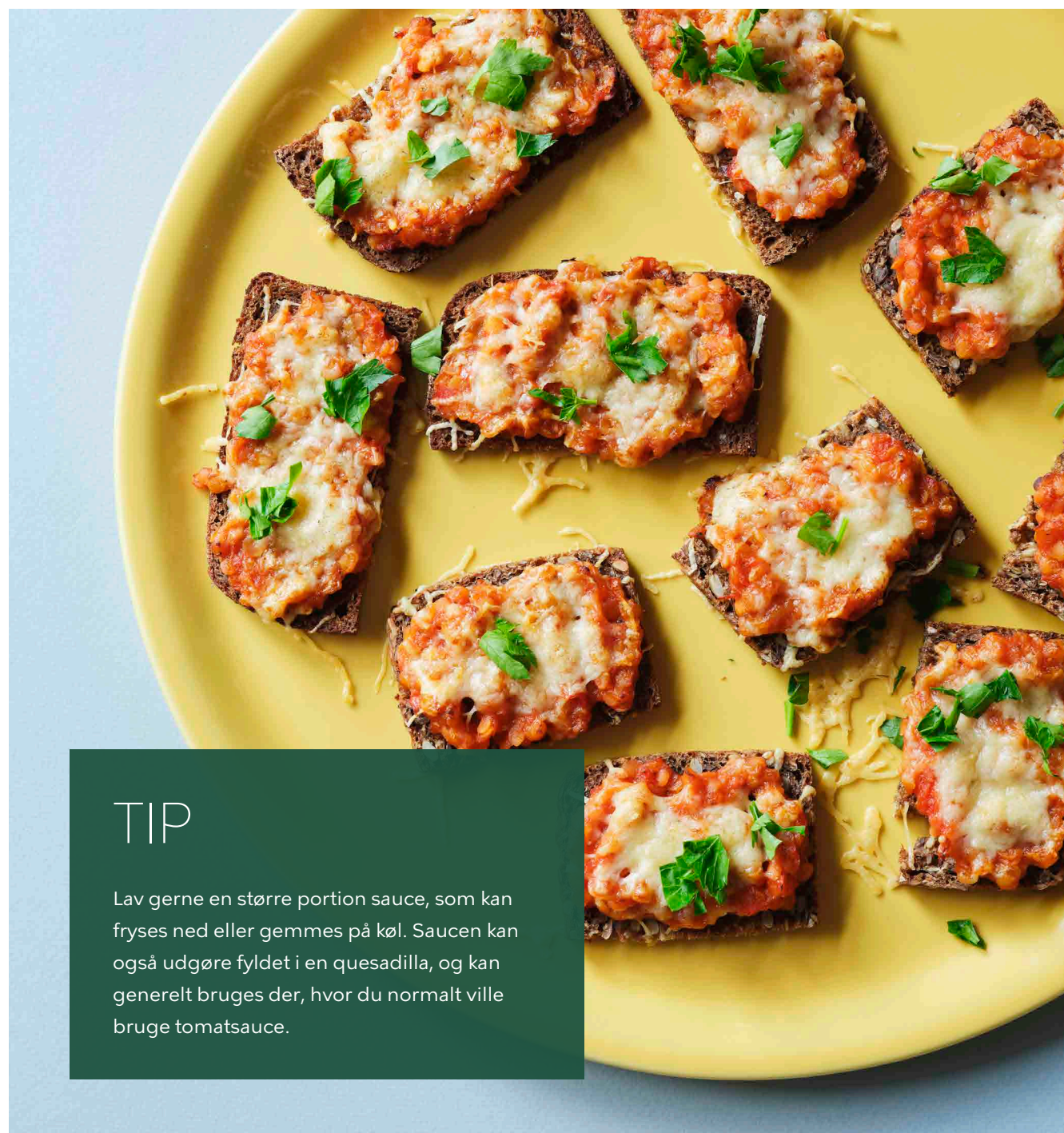
Du kan evt. bage kagen som muffins og reducere bagetiden til 15-20 minutter.

KLIMAANPRISNING

1,0 kg CO₂ pr. person
 5,8 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, mælk, nødder, æg



TIP

Lav gerne en større portion sauce, som kan fryses ned eller gemmes på køl. Sauce kan også udgøre fyldet i en quesadilla, og kan generelt bruges der, hvor du normalt ville bruge tomat sauce.

Et sundt og velsmagende brød med smeltet ost, der minder om smagene fra en pizza Margherita. Brug gerne det tørre rugbrød, som her bliver livet op i ovnen i selskab med den smagfulde og mættende linsetomatsauce og smeltede ost.

Rugbrødspizza

med røde linser

20 personer

Ingredienser

Tomat-linsesauce

1,5 dl olie
4 løg, finthakket
4 fed hvidløg, revet
200 g peberfrugt, i tern
400 g flåede tomater
200 g linser, røde eller brune
2 dl vand
Oregano, tørret
Salt og peber

Brød og topping

20 skiver rugbrød
400 g mozzarella, revet
Basilikum

Sådan gør du

Tomat-linsesauce

Steg løg, hvidløg og peberfrugt i olie i en gryde i 2-4 minutter. Tilsæt flåede tomater, linser, oregano og vand. Kog sauce ved middel varme i ca. 25 minutter, til linserne er møre. Justér evt. med lidt vand, hvis sauce bliver for tyk. Smag til med salt og peber.

Brød og topping

Fordel rugbrødsskiverne på en bageplade med bagepapir, smør hver skive med den afkølede sauce, og drys med revet ost på toppen.

Bag brødene ved 200 grader i 6-8 minutter, til osten er smeltet og skorpen på brødet er let ristet og sprød. Drys evt. med krydderurt.

Ved servering

Servér brødet som mellemmåltid eller som en af madderne på en rugbrødsdag.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, mælk



Stegte ris er en oplagt ret til at bruge rester på - både hvad angår madspild, men også at hensyn til tidsforbruget. Har du en rest ris tilovers eller nogle grøntsager, er det nemt at stege det hele med lidt æg og krydret godt.

Stegte ris

med æg og grøntsager

20 personer

Ingredienser

450 g æg
 150 g olie
 40 g hvidløg, finthakket
 1000 g ris, kolde, kogte
 1000 g edamamebønner
 150 g forårsløg, fintsnittet
 250 g rød peberfrugt,
 i tynde skiver
 50 g koriander, grofthakkede
 50 g soja
 Salt og peber

Sådan gør du

Pisk æg sammen med salt og peber. Steg æggene på en pande, eller bag dem i ovnen, gerne i en tyndt lag, som en tynd omelet. Når æggene er stegt, skær det i tynde strimler, og sæt til side. Du kan også stege æggene som røræg, og vende det i de stegte ris til sidst - det giver ikke helt det samme visuelle udtryk, men kan være lettere at håndtere.

Kom lidt mere olie på panden, og steg nu hvidløget gyldent ved lav varme. Hvidløget skal have godt med farve uden at blive brændt.

Steg peberfrugterne med i de sidste minutter, til de er faldet lidt sammen.

Tilsæt de kolde ris, vend godt rundt, så hvidløg, peberfrugt og ris blandes, og rist et par minutter, så risene begynder at blive lune.

Tilsæt forårsløg, koriander og edamamebønner, og steg nogle minutter mere. Vend æggestrimlerne i, og smag til med sojasauce og sort peber.

Ved servering

Servér de stegte ris lune, og pynt evt. med frisk koriander.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, æg



TIP

Brødet kan holde sig et par dage på køl eller fryses ned, og lunes på brødrister eller i ovnen efter optøning.

Brug dine stødte og overmodne bananer til at lave et duftende bananbrød, som er en blanding af et brød og en kage. Brødet er saftigt og rigt på fibre fra havregryn og sunde fedtsyrer fra nødder. Sødmen opstår kun ved brug af bananernes naturlige sødme.

Bananbrød

med squash

20 personer

Ingredienser

840 g bananer
 200 g squash, gulerod
 eller æble, fintrevet
 400 g æg
 360 g olie
 300 g hvedemel
 150 g havregryn
 10 g bagepulver
 7 g vaniljesukker
 11 g kanel eller
 kardemomme

Sådan gør du

Blend bananer i en foodprocessor.

Riv squash fint og pisk det sammen med bananmos, æg og olie.

Tilføj alle de tørre ingredienser til bananmosen, og pisk dejen til ensartet masse.

Kom dejen i en smurt brødform.

Bag bananbrødet ved 180 grader i ca. 30 minutter, til det er gyldent på toppen.

Lad brødet køle af på en bagerist, og spis det lunt f.eks. som eftermiddagsmad.

KLIMAAANPRISNING

0,8 kg CO₂ pr. person
 6,6 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg

TIP

Lad børnene skrælle og rive rodfrugter og squash. Grøntsagsbrudene kan formes som børnene har lyst til, og man kan også bage dem i muffinforme. Grøntsagsbruddene kan laves dagen før, de skal spises og gemmes i køleskabet natten over.

Grøntsagsbrud

20 personer

Ingredienser

500 g gulerødder, eller andre rodfrugter
 500 g squash
 2 løg
 7 æg
 3 dl havregryn
 1 dl hvedemel
 1 dl græskarkerner, sesam eller solsikkekerner
 2 tsk. salt
 2 tsk. peber
 80 g vesterhavsost
 Olivenolie

Sådan gør du

Skyl og skræl gulerødder, og pil løgene.

Riv gulerødder, squash og løget på den grove side af et rivejern – eller med rivejernet på en foodprocessor – det er dog vigtigt, at grøntsagerne bliver revet til strimler og ikke blendet.

Pisk æggene i en skål og tilsæt grøntsager, løg, havregryn, hvedemel, græskarkerner, salt, peber, og ost.

Vend hele blandingen godt rundt. Lav kugler af grøntsagsmassen på ca. 5 cm i diameter – hvis blandingen er meget flydende og ikke kan samles, så tilsæt mere havregryn eller hvedemel.

Placér grøntsagskuglerne på bageplader med bagepapir – med god plads mellem dem. Du kan også bage dem i muffinforme. Bag dem ved 180°, til de er gyldne, og æggemassen har sat sig – det tager ca. 20 minutter.

Ved servering

Servér med et stykke rugbrød, og er der brug for lidt mere, kan du lave gulerodscrudité og flækærtehummus.

KLIMAANPRISNING

0,6 kg CO₂ pr. person
 6,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg, mælk

Køkkenet dufter herligt af smeltet ost og grøntsager, når du bager disse grønssagsbrud. De er en mellemting mellem et lille madbrød og en tærte, og en god mulighed for at tømme køleskabet for grøntsager.



Tøm køleskabet for grøntsager, brug hvad du har af rester af korn, kartofler eller bælgfrugter, og rør en dejlig, grøn fars med ingredienser fra tørlageret.

Restedeller

20 personer

Ingredienser

600 g grøntsager
(rå, kogt, bagt)
600 g stivelse (fx kogt bulgur,
couscous, kogte kerner,
quinoa, pasta, kartofler, kogte
bønner, linser, brød)
4 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. timian
2 knsp. muskatnød
2 knsp. allehånde
4-6 stk æg
40 g hvedemel
Salt
Rapsolie til stegning

Sådan gør du

Knus dine grøntsagsrester på foodprocessoren, så de er hakket til fars, men ikke kørt til mos. Fyld kun foodprocessoren halvt op, så du får en mere jævn hakning af grøntsagerne.

Bland farsen med stivelsesresterne, men knus dem på en foodprocessor inden, hvis de ikke er findelte nok til at begynde med. Rør eller ælt farsen med hakkede løg, hvidløg og timian, og smag til med muskatnød, allehånde og salt.

Tilsæt æg og mel, så farsen bliver lind og klitrer. Det kan afhænge af dine rester, hvor meget farsen kan trække for at blive en sammenhængende fars.

Form "deller" af farsen, og steg dem på en pande med middelhøj varme i rapsolieolie, indtil de er gyldne på hver side, ca. 4-6 minutter. Bag dem færdige i ovnen ved 180 grader i 8-10 minutter.

Det er også muligt at sætte dellerne på en bageplade med bagepapir, og bage dem i ovnen ved 200 grader, indtil de er gyldne, ca. 12-18 minutter.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, æg



Giv skiver af tørt hvedebrød nyt liv ved at dyppe dem i æggemassen og drysse med kanelsukker. Efter en tur på panden eller i ovnen, er brødsiverne gyldne og sprøde og kan spises med frisk frugt, kompot eller lidt kølig yoghurt.

Arme riddere

20 personer

Ingredienser

10 æg
5 dl sødmælk
20 skiver hvedebrød
5 spsk. kanelsukker
1 dl olie

Sådan gør du

Pisk æg og mælk godt sammen.

Vend brødsiverne i blandingen og læg dem på en bageplade.

Drys med kanelsukker og dryp olie ud over brødene. Steg brødstykkerne i ovnen ved 220 °C i ca. 5 minutter, indtil overfladen er gylden.

Server evt. de arme riddere med æble eller bærkompot, lidt græsk yoghurt eller med frisk frugt til.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Æg, mælk, gluten



En omelet er en oplagt endestation for alverdens rester af grøntsager fra køleskabet. Her er det dine kogte eller stegte kartofler, der giver fylde og mæthed til æggemassen.

Spansk omelet

med kogte eller stegte restekartofler

20 personer

Ingredienser

3 løg, i strimler
1 dl olivenolie
1,2 kg kogte eller stegte
kartofler, i grove stykker
12 æg
Salt

Sådan gør du

Steg løgene ved lav varme i olivenolien på en stor pande eller i ovnen, til de er bløde, søde og let gyldne. Det tager ca. 10 minutter. Steg kartoflerne sammen med løgene til de er gennemvarme og har fået en anelse farve.

Pisk æggene sammen, tilsæt salt og hæld æggemassen over kartofler og løg.

Steg tortillaen færdig under låg ved lav varme på komfuret eller ved 150 °C i ovnen. Det tager ca. 20 minutter.

Lad tortillaen afkøle let, og server den lun som pålæg, frokost eller mellemmåltid.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, æg



French toast, er en oplagt måde at få brugt rester af dit hvedebrød, her i en krydret og salt version. Brødet får en god sprødhed og en dejlig dyb smag.

Krydret french toast

20 personer

Ingredienser

10 æg
6 dl mælk
2-3 tsk. krydderiblanding
f.eks. ras el hanout, karry,
garam marsala, five spice,
paprika eller oregano
2 fed hvidløg, presset
Salt og peber
20 skraver hvedebrød
Olie til stegning

Sådan gør du

Pisk æg, mælk, krydderier og hvidløg sammen, og smag til med salt og peber.

Vend skiverne afbrød i massen, så de suger den til sig, og læg dem på en bageplade med bagepapir.

Dryp olie på brød og steg dem i en forvarmet ovn ved 225 °C i 7-10 minutter, indtil overfladen er gylden.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Æg, mælk, gluten



En nem snack, hvor de sidste rester af rugbrødet får selskab af tørrede frugter, og hvad du ellers har i skabet af nødder, kerner og krydderier.

Rugsnack af rugbrødsrester

20 personer

Ingredienser

900 g rugbrødsrester
 Vand
 3 æg
 150 g mel
 125 g mørk chokolade
 minimum 75 % (kan
 undlades)
 125 g kokos, knuste valnødder,
 cashewnødder eller
 hasselnødder
 300 g abrikoser, tranebær,
 rosiner, figner eller andet
 tørret frugt
 2-3 tsk. kardemomme eller kanel
 1 spsk. kakaopulver
 2 tsk. bagepulver

Sådan gør du

Kom rugbrødsrester i en beholder og dæk med koldt vand: Lad rugbrød i vand trække ca. 1 time ved stuetemperatur eller på køl natten over.

Sigt vandet fra og rør det udblødte rugbrød med æg og mel.

Hak chokolade, nødder og tørret frugt efter behov, og bland alle de øvrige ingredienser i, så du får en lind masse som en tæt havregrød.

Rul dejen ud mellem to stykker bagepapir i et ca. 2-3 cm tykt lag.

Bag massen ved 165 °C i ca. 45-50 minutter, og afkøl derefter helt.

Skær ud til rugbarer.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, æg, nødder



Bønnepålæg med intens smag af soltørret tomat lavet på kidneybønner og med kogt gulerod. Brug evt. en rest af tilberedte gulerødder eller andre rodfrugter.

Bønnepålæg med tomat

20 personer

Ingredienser

100 g græskarkerner
 300 g kogte eller bagte gulerødder
 400 g kogte kidneybønner, røde linser, hvide bønner, kikærter eller anden bælgfrugt, der let koger ud
 100 g soltørrede tomater i olie, drænet for olie
 5 spsk. olie (gerne olien fra de soltørrede tomater)
 1-2 fed hvidløg
 150 g tomatpuré
 Salt og peber
 Lidt æbleeddike eller citronsaft

Sådan gør du

Rist græskarkerner på en tør pande ved lav varme til de begynder at dufte.

Blend nu alle ingredienser til massen har den rette konsistens.

Smag til med salt, peber og citronsaft eller eddike.

Servér som pålæg til eftermiddagsbrødet, dip til grøntsagstænger eller pålæg til rugbrødsdagen.

KLIMAAANPRISNING

0,4 kg CO₂ pr. person
 6,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg, nødder

BØRNEMAD

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2024

Projektleder, Københavns Kommune: Astrid Dahl, chefkonsulent

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



