



Mad- og Måltids- kodeks for Dagplejen

En vejviser til
det gode madliv
i Københavns
Kommunes dagpleje

Inspiration
og opskrifter



Mad- og Måltids- kodeks for Dagplejen

Indhold

1. Vejviser til det gode madliv i Dagplejen	5
2. Sund energi til hele dagen	7
3. Økologi og klima	12
4. Sæsoner og råvarekvalitet	17
5. Planlægning for større overskud	23
6. Madspild og rester	24
7. Hjemmelavet mad	27
8. Vejen til velsmag i dagplejen	28
9. Pædagogikken i måltidet	32
10. Madmod – en del af barnets udvikling	37
11. Opskrifter	38
12. Kilder	114



1.

Vejviser til det gode madliv i Dagplejen

Dette kodeks sætter en fælles retning for arbejdet med mad og måltider i dagplejen i Københavns Kommune. I kan læse kodekset som en håndbog, hvor I kan finde inspiration til måltiderne og anbefalinger til den rette mad til småbørn. Kodekset omhandler desuden de daglige måltider som et pædagogisk rum, med gode muligheder for læring og udvikling.

Mad- og måltidskodekset er blevet til i samarbejde mellem dagplejere, Børne- og Ungeforvaltningen i Københavns Kommune og Meyers Madhus. Dagplejere og tilsynsførende dagplejepædagoer har været med til at sætte retningen for emnerne i kodekset. Kodeks er desuden udviklet i sammenhæng med et rådgivningsforløb, hvor dagplejere får besøg af gastronomiske rådgivere fra Meyers Madhus.

Et fælles udgangspunkt

I Københavns Kommune er I som dagplejere fordelt på dagpleje i eget hjem, basisdagpleje, flerbørnshuse, legestuer og gæstehuse. I har hver især forskellige rammer og forudsætninger for den daglige madlavning og de daglige måltider.

Kodeks sætter en fælles retning, som I kan bruge og tilpasse med udgangspunkt i jeres hverdag med børnene.

Børns mad- og måltidsvaner er et fælles ansvar mellem forældre, tilsynsførende og jer som dagplejere. I er en vigtig rollemodel for børnene og er hver dag med til at lægge grundstenene for de gode madvaner, der varer livet igennem. I det lys er kodekset en hjælpende hånd, som I kan støtte jer til og finde inspiration og vejledning i.

Mad og måltider i dagplejen

Måltidet i dagplejen er både madglæde, ernæring, et socialt samlingspunkt og et pædagogisk udviklingsrum. At have en grundlæggende viden om ernæring og sundhed er en nødvendighed, når man har med mad til småbørn at gøre. Det skaber et godt afsæt for, at I også kan fokusere på alt det dejlige og lystbetonede ved mad og måltider.

Kodekset beskriver derfor både det, der foregår i køkkenet; såsom planlægning, indkøb og madlavning og det, der foregår ved spisebordet, som omhandler madmod, involvering og selvhjulpenhed. Bagerst i kodeks finder I en samling af opskrifter, der giver gode idéer til velsmagende og simple retter udviklet særligt til jer som dagplejere.

Mad- og måltidsstrategi

for Københavns Kommune

Kodekset taget afsæt i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi fra 2019, som sætter retningen for det gode måltid i kommunens offentlige køkkener. Rammerne for maden og måltiderne i dagplejen er derfor den samme som for kommunens øvrige institutioner. Dog uden krav om dokumentation som Det Økologiske Spisemærke.

- 1. Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden
- 2. Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet
- 3. Måltiderne skal være bæredygtige og klimaansvarlige
- 4. Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse
- 5. København skal være en sund, grøn og vital madby

Læs mere om Mad- og Måltidsstrategien på www.maaltider.kk.dk

2.

Sund energi til hele dagen

Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af madglæde, nysgerrighed og lyst til at spise senere i livet. Maden er altså vigtig både som næring, nydelse og social aktivitet.

Når I serverer velsmagende mad, der giver børnene den energi, de har brug for i løbet af dagen, understøtter I samtidig børnenes trivsel og maddannelse. I kan kort sagt være med til at skabe de gode madvaner hos børnene – tidligt.

Ved at være bevidst om de særlige madanbefalinger og hensyn, der gælder, når I laver mad til småbørn, kan I med større opfindsomhed og ro i maven kaste jer ud i spændende og varierede måltider i hverdagen.

Husk variationen og de gode mellemmåltider
Når børnene er fra 9-måneders alderen, kan de stort set følge familiens måltider. Men de kan ikke spise så store måltider, som de voksne. Derfor har de brug for flere mindre, ernæringsrigtige måltider i løbet af dagen.

Små børn bør tilbydes et måltid med 2-3 timers mellemrum afhængig af deres alder. Det er mange måltider på en uge, og derfor er variationen vigtig

og rummer stort potentiale både smags- og ernæringsmæssigt.

Ved at variere maden fra dag til dag kan I bidrage til, at børnene får nogle gode madvaner samtidig med, at de præsenteres for forskellige oplevelser af smag, duft, farver og konsistens, og børnene får en bred vifte af næringsstoffer. At skifte mellem den kolde og den varme frokost er også en måde at variere madlavningen, og den varme frokost kan i sig selv være en god måde at få flere grøntsager på menuen.

Samarbejdet med forældrene er vigtigt. Hvad børnene spiser, om de spiser, hvornår og hvor meget, er et vigtigt fokuspunkt for mange forældre. Derfor er det også en god idé at tænke mad og måltider ind i forældre-samarbejdet, så det bliver en fælles indsats.



Diæter, allergier og religiøse kosthensyn

Vær bevidst om, hvilke særlige kosthensyn, I skal tage højde for i dagligdagen. Maden skal både være tilpasset aldersgruppen, og der skal i videst mulige omfang tages hensyn til børn, der af religiøse eller kulturelle årsager har særlige regler eller forbehold i forhold til mad. Men i det store billede bør I først og fremmest lave mad, så hele børnegruppen kan spise med. Fællesskabet omkring bordet er vigtigt.

Ved allergier kan der i mindre omfang laves aftaler med forældrene om at justere maden i dagplejen. Alternativt kan I bede forældrene om selv at medbringe allergitilpasset mad til barnet. Især hvis der er tale om flere allergier. Lægeerklæring er ikke nødvendig.

Vegansk mad

I dagplejen tilbydes der ikke vegansk mad, men forældrene kan vælge selv at medbringe vegansk mad til barnet, hvis de ønsker det. Det forventes i de tilfælde, at forældrene har overblikket og ansvaret for barnets korrekte ernæring, da en vegansk diæt ifølge Fødevarestyrelsen ikke anbefales til børn under to år.

Hvor søde er børnene?

Børn i dagplejen skal ikke have tilsat sukker. Det er forældrene, der derudover har overblikket og ansvaret for, hvor meget sukker deres barn får. Brug derfor sukker med omtanke - primært i forbindelse med tilsmagning af retter og i syltning. Sukker bruges desuden lejlighedsvis og i begrænsede mængder i forbindelse med pædagogiske aktiviteter eller ved særlige anledninger:

- Julen i december, hvor børnene kan få æbleskiver med hjemmelavet syltetøj, risengrød med kanelsukker, hjemmebagte pebernødder m.v.
- Fastelavn i februar, hvor hjemmebagte boller kan få lidt glasur på toppen.
- Når der arbejdes med årstidens frugter og bær, hvis vi laver marmelade eller saft, og hvor der er et pædagogisk sigte med børneinddragelse.

Alternativer til søde sager til fødselsdagsfejring

- Frisk frugt eller grøntsager anrettet på en festlig måde
- Kardemommeboller bagt sammen som en mand eller kone med flag i
- Tørret frugt
- Pindemadder med frugt og grønt
- Bananpandekager uden tilsat sukker
- Æblesnegle

Hvad får børnene at drikke?

Vand

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt, så lær barnet at slukke tørsten i dejligt koldt vand. Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med kalorier. Undlad at servere saft, most og juice, da det indeholder sukker og syre, og er dårligt for tænderne.

Mælk

Dagplejebørn på mellem 9 og 12 måneder skal tilbydes modernælkserstatning at drikke. Når barnet er 1 år, kan det begynde at drikke letmælk. Fra barnet er ca. 2 år, er det bedst at servere mini- eller skummetmælk ligesom for større børn og voksne. Det anbefales, at børnene tilbydes et lille glas mælk hver dag i dagplejen, svarende til 1,25 dl.

Plantedrikke

Vær opmærksom på, at 'plantemælk' som sojadrik, risdrik, havredrik og mandeldrik ikke anbefales som fuldgylde alternativer til komælk. Drikkene indeholder naturligt færre af de næringsstoffer, som er i komælk. Særligt sojadrik og risdrik frarådes til småbørn, da risdrik indeholder små mængder arsen, som er vurderet til at være kræftfremkaldende og soya indeholder østrogenlignende stoffer. Havredrik og mandeldrik kan bruges i mindre udstrækning i madlavningen til mælkeallergikere.

**Ovenstående bygger på anbefalinger fra Fødevarestyrelsen.*

Vær opmærksom på alder ved disse råvarer

Honning

Må ikke serveres til børn under 1 år, da honning kan indeholde plantegift og bakteriesporer.

Tun og rovfisk

Må ikke serveres til børn under 3 år, da de indeholder tungmetaller.

Sojamælk

Undlades indtil barnet er 2 år, men kan dog bruges i små mængder i madlavning fra barnet er 1 år.

Proteinrige mælkeprodukter

Skyr, kvark, ymer, hytteost og græsk yoghurt må ikke anvendes som hovedandel i et måltid (f.eks. til morgenmad) før barnet er 2 år, da proteinindholdet er for højt, og det kan belaste nyrefunktionen. Det kan i små mængder anvendes i sovser og dressinger. Vælg hellere mælkeprodukter som yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g/100 g, når det bruges som hovedandelen af et måltid.

Hårde fødevarer og vindruer

Peanuts, nødder, kerner, popcorn, rå gulerødder, æbler, pærer og andre lignende hårde fødevarer bør altid tilberedes, snittes, rives, hakkes fint eller blendes før det serveres for børn under 3 år for at undgå, at børnene får det galt i halsen. Vær særlig opmærksom på skrællen på visse fødevarer og lav eventuelt et tværsnit ned igennem f.eks. æbler, peberfrugter m.m. Vindruer bør altid skæres i mindre stykker på den lange led før servering. Hvis barnet er under 1 år, bør man fjerne kernerne.

Fedt

Tilsæt lidt ekstra fedtstof til kosten, svarende til ca. ½ tsk. ekstra fedtstof pr. dag for at sikre energibehovet.

Kerner

De mindste børn mellem 0-2 år har ingen glæde af hele kerner i brød. De kan ikke nedbryde skallen i deres fordøjelsessystem, og får de for mange kan det give løs afføring.

Vær opmærksom på mængder ved disse råvarer

Rosiner og abrikoser

Børn må maks. indtage 50 g rosiner om ugen, da rosiner kan indeholde svampegift. Husk at der måske også bliver tilbudt rosiner derhjemme. Anvend kun økologiske abrikoser, da konventionelle abrikoser har et højt indhold af sulfitter.

Kanel

Begræns mængden af kanel, da det indeholder smagsstoffet kumarin, der også er et giftstof.

Hørfrø og solsikkekerner

Må gerne anvendes, dog i begrænsede mængder, da det indeholder tungmetallet cadmium.

Ris

Servér kun ris til frokost hver anden uge og undlad at tilbyde risdrik og riskiks, da ris kan indeholde arsen.

Nitratholdige grøntsager og grønt drys

Begræns nitratholdige grøntsager som spinat, rødbede, fennikel og selleri til de mindste. Variér derfor de grøntsager, som serveres i løbet af ugen, og undlad det grønne drys fra krydderurter på den varme mad, hvis rester skal gemmes.

Suppe/grød

Servér som udgangspunkt kun grød og suppe hver anden uge for at sikre energi- og næringsindholdet i kosten (eks. grøddag i den ene uge og suppedag i den næste).

Kostfibre

Vær opmærksom på, at kosten til de mindste ikke bliver for fiberrig, da man risikerer at barnet bliver mæt inden energibehovet er opfyldt. Ved at variere fødevarer med og uden fuldkorn sikres børnenes energiindtag.

**Ovenstående bygger på anbefalinger fra Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen.*

3.

Økologi og klima

I Københavns Kommune skal 90 % af fødevarerindkøbet være økologisk. I dagplejen nås det mål ved, at alle råvarer skal være økologiske med undtagelse af kød, fisk og vegetabilsk olie. Når I vælger økologiske råvarer, støtter I mange vigtige dagsordener. I får mad uden rester af sprøjtegifte og med kun en brøkdel af unødvendige tilsætningsstoffer. Grundvandet skånes for pesticider, natur og biodiversitet bevares og økologisk produktion bidrager også til bedre dyrevelfærd.

Spis mere af det grønne og vælg det lyse kød

Arbejdet med at reducere klimaaftrykket på den mad I serverer, handler i store træk om at skrue ned for mængden af kød og andre animalske fødevarer, og op for plantebaserede fødevarer som grøntsager, frugt og bælgfrugter. Men typen af kød er også afgørende. Alene at skifte det røde kød fra okse, kalv eller lam ud med gris, kylling eller fisk, gør en mærkbar forskel.

Mad i et klimaperspektiv

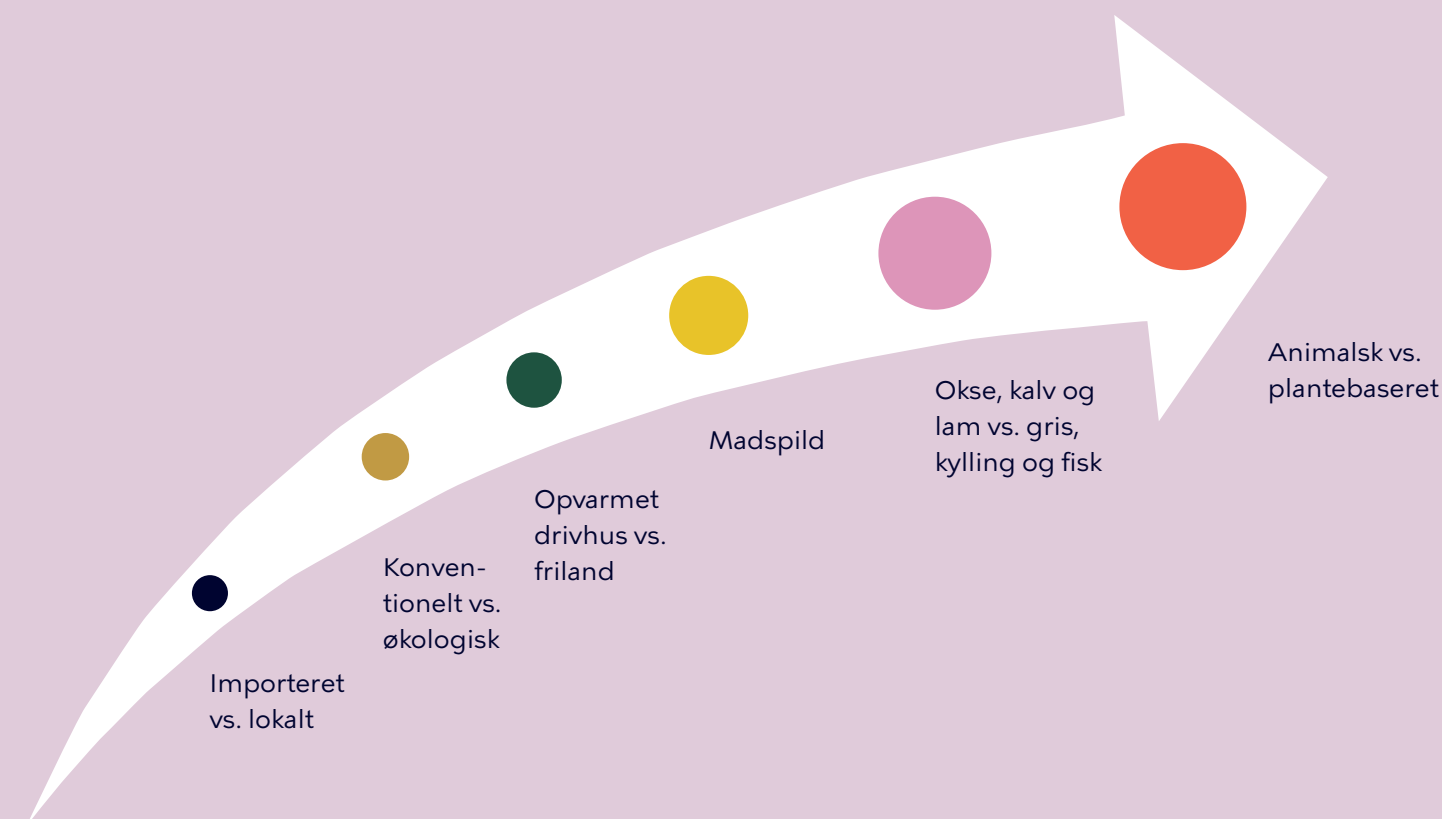
Alle fødevarer har et klimaaftryk. I Danmark stammer omtrent 20 % af vores totale klimaaftryk fra den mad, vi spiser. Der er en række fødevarekategorier, som er et bedre valg for klimaet, når I køber ind og laver mad. Grøntsager, kartofler, frugter, bælgfrugter, kornprodukter og planteolier er alle fødevarekategorier, der ligger i den lavere ende i forhold til klimabelastning.

Transporten betyder mindst

Transport af fødevarer udleder drivhusgasser. Men så længe fødevarerne transporteres med lastbil eller skib, og ikke fly, så står transporten kun for en meget lille del af aftrykket. Det kræver for eksempel langt mere energi at producere en dansk, økologisk tomat i et opvarmet drivhus i vinterhalvåret, end det gør at dyrke tomaterne i Sydeuropa og køre dem op til os.

Hvad betyder mest for klimaaftrykket?

At skifte kødet ud med planter har den største effekt, hvorimod transport af fødevarer fylder mindst.



Bliv bekendt med bælgfrugterne

Når I arbejder med at gøre maden mere klimavenlig, er bælgfrugterne gode at kende. Bælgfrugter dækker over linser, bønner og ærter, som alle har et højt proteinindhold og et lavt klimaaftryk.

Linser som røde, grønne og sorte beluga-linser er den mindste af bælgfrugterne og derfor også den hurtigste at tilberede. Den korte tilberedningstid gør det muligt at tilsætte tørrede linser direkte til en gryderet eller suppe. Skyl linserne før brug for at komme af med eventuelle småsten og urenheder.

Ærter som flækærter, kikærter og Ingridærter har et meget lavt indhold af lektiner. Derfor kan udblødte ærter bruges til f.eks. falafler, og kikærter kan også fås som kikærtemel.

Bønner dækker over et væld af forskellige bælgfrugter som f.eks. kidneybønner, hvide bønner, mungbønner og de store smørnbønner. Særligt med bønner skal man være opmærksom på at koge dem længe nok, til lektinerne er væk.

Lektiner

Bælgfrugter, og særligt bønner, indeholder lektiner som er plantegiftstoffer, der kan give mavekneb. Lektiner ødelægges ved kogning. Den afgørende test ved kogning er, om bønnerne er møre og kan moses mellem to fingre. Hvis de er helt møre, er lektinerne blevet nedbrudt.

Udblødning

Linser skal ikke udblødes. Udblødning af ærter kan forkorte kogetiden, men er ikke nødvendigt. Udblødning af bønner er som regel en god idé. Udblødningen forbedrer og afkorter kogningen. Det er ikke udblødningen, der nedbryder lektinerne, men derimod kogningen.

Kogetid

Når I koger bælgfrugterne, kan der være op til 20% udsving i kogetiden på den samme bælgfrugt fra gang til gang. Se derfor den angivne kogetid på posen som cirkatider, og kog altid til bælgfrugterne er helt møre og cremede.

Tørrede eller fra dåse

Kog selv de tørrede bælgfrugter. Særligt linser er oplagte at koge selv, da de har kort kogetid og ikke skal udblødes.

Køb bønner og ærter på dåse, når det skal gå hurtigt. Så er de allerede kogte og klar til brug. Smagen i den friskkogte version slår dog i de fleste tilfælde dåseversionen. Men når bælgfrugterne er blendet i f.eks. hummus og spreads er smagsforskellen ikke stor.





4.

Sæsoner og råvarekvalitet

Der er mange fordele ved at købe sæsonens grøntsager og frugter. Udover at de er billigere, er de også friskere, de smager af mere og har et naturligt højt indhold af vitaminer og mineraler. Ved at følge sæsonerne, får man helt naturligt større variation på tallerkenen, og undgår at forfalde til at bruge de samme grøntsager og frugter hele året.

Spis rabarber, når de danske fås fra slutningen af april til et stykke forbi sankthans. Brug løg af de første spidskål i det sene forår, og husk at spise nye rodfrugter, græskar og svampe fra september. Nyd alle de fantastiske kåltyper vinteren igennem, og spis flest æbler fra september til forårets start. På den måde lader I børnene opleve årets gang på tallerkenen og får en naturlig variation i jeres madplan.



Sæson- kalender

Forår

MARTS

Grøntsager

Knoldselleri
Hvidkål
Vinterporre
Persillerod
Peberrod
Rødbede
Pastinak
Kålraabi
Jordskok
Radise
Kålskud
Karse
Feldsalat

Frugt

Æble
Appelsin
Blodappelsin
Citron
Grapefrugt

Fisk

Blåmusling
Lyssej
Mørksej
Lange
Stenbiderrogn
Blæksprutte

APRIL

Grøntsager

Grønne asparges
Hvide asparges
Feldsalat
Radise
Peberrod
Kålskud
Spinat
Rucola
Ramsløg
Karse
Purløg

Frugt

Rabarber

Fisk

Blåmusling
Lyssej
Kuller
Torsk
Stenbiderrogn

MAJ

Grøntsager

Grønne asparges
Hvide asparges
Radise
Spinat
Kålskud
Ærteskud
Spidskål
Agurk
Ærter
Rucola
Spæd salat
Pak choy
Løvstikke
Purløg

Frugt

Rabarber

Fisk

Sild
Havkat
Rødspætte
Kuller
Lange

Sommer

JUNI

Grøntsager

Nye kartofler
Nye løg
Spæde gulerødder
Grønne asparges
Hvide asparges
Ærter
Ærteskud
Spinat
Spidskål
Majroe
Agurk
Bladselleri
Glaskål
Fennikel
Blomkål
Sommerporre
Pak choy
Friséesalat
Hjertesalat
Rucola
Løvstikke
Brøndkarse

Frugt

Æble
Rabarber
Jordbær
Hindbær
Melon

Fisk

Sild
Makrel
Rødspætte
Kulmule
Kuller
Havkat

JULI

Grøntsager

Nye kartofler
Nye løg
Tomat
Peberfrugt
Bladselleri
Agurk
Spæde gulerødder
Fennikel
Spidskål
Blomkål
Squash
Broccoli
Grønne
bønner
Bladbede
Majroe
Ærter
Pak choy
Icebergsalat
Romainesalat
Majs
Glaskål
Sommerporre
Sommerkål
Pak choy
Løvstikke
Basilikum
Brøndkarse

Frugt

Æble
Kirsebær
Jordbær
Hindbær
Solbær
Ribsbær
Stikkelsbær
Blåbær
Melon
Fersken
Nektarin

Fisk

Kulmule
Rødspætte
Makrel
Blæksprutte

AUGUST

Grøntsager

Aubergine
Nye løg
Bladselleri
Agurk
Fennikel
Tomat
Peberfrugt
Spidskål
Blomkål
Squash
Broccoli
Grønne
bønner
Bladbede
Majroe
Ærter
Pak choy
Radicchio
Hovedsalat
Romainesalat
Majs
Rødbede
Glaskål
Løvstikke
Basilikum

Frugt

Æble
Rabarber
Blomme
Blåbær
Hindbær
Solbær
Brombær
Ribsbær
Stikkelsbær
Melon
Fersken
Nektarin
Abrikos

Fisk

Makrel
Rødspætte
Skrubbe
Kulmule
Havtaske

Efterår

SEPTEMBER

Grøntsager

Agurk
Tomat
Fennikel
Peberfrugt
Blomkål
Squash
Broccoli
Grønne bønner
Bladbede
Bladselleri
Majs
Gul bede
Rødbede
Bolchebede
Glaskål
Hokkaido
Butternut-squash
Nye knoldselleri
Majroe
Porre
Persillerod
Palmekål
Aubergine
Jordskok
Svampe
Spinat

Frugt

Blomme
Æble
Pære
Blåbær
Hindbær
Brombær
Figen
Vindrue
Melon
Kvæde

Fisk

Kulmule
Kuller
Mørksej
Torsk
Skrubbe
Blåmusling

OKTOBER

Grøntsager

Knoldselleri
Hvidkål
Grønkål
Savoykål
Rødkål
Porre
Persillerod
Kålrabi
Palmekål
Hokkaido
Butternut-squash
Pastinak
Bladbede
Glaskål
Jordskok
Bladselleri
Romanesco
Fennikel
Tomat
Broccoli
Aubergine
Majs
Blomkål
Gul bede
Rødbede
Bolchebede
Grønne tomater
Svampe
Spinat

Frugt

Blomme
Pære
Figen
Vindrue
Melon
Kvæde
Æble

Fisk

Sild
Makrel
Skrubbe
Blåmusling
Lange
Kuller
Lyssej

NOVEMBER

Grøntsager

Knoldselleri
Hvidkål
Grønkål
Savoykål
Rødkål
Porre
Persillerod
Rosenkål
Kålrabi
Gulerod
Rødbede
Palmekål
Hokkaido
Butternut-squash
Pastinak
Glaskål
Jordskokker
Julesalat
Peberrod
Gul bede
Rødbede
Bolchebede
Romanesco

Frugt

Blomme
Pære
Æble

Fisk

Sild
Ising
Lange
Lyssej
Blæksprutte

Vinter

DECEMBER

Grøntsager

Rosenkål
Grønkål
Rød grønkål
Knoldselleri
Vinterporre
Peberrod
Gulerod
Persillerod
Rødbede
Gul bede
Bolchebede
Romanesco
Rødkål
Hvidkål
Pastinak
Kålrabi
Jordskok
Julesalat
Savojkål
Hokkaido

Frugt

Pære
Appelsin
Mandarin
Klementin
Granatæble
Æble

Fisk

Sild
Skrubbe
Blåmusling
Torsk
Lange

JANUAR

Grøntsager

Rosenkål
Grønkål
Rød grønkål
Knoldselleri
Vinterporre
Rødbede
Gul bede
Bolchebede
Gulerod
Rødkål
Hvidkål
Pastinak
Kålrabi
Peberrod
Jordskok
Julesalat
Savojkål
Hokkaido
Butternut squash

Frugt

Appelsin
Blodappelsin
Mandarin
Klementin
Citron
Grapefrugt
Granatæble
Æble

Fisk

Blåmusling
Torsk
Lange
Torskerogn
Blæksprutte

FEBRUAR

Grøntsager

Grønkål
Rød grønkål
Knoldselleri
Vinterporre
Persillerod
Rødbede
Gulerod
Gul bede
Bolchebede
Rødkål
Hvidkål
Pastinak
Kålrabi
Peberrod
Jordskok
Julesalat
Savojkål
Hokkaido
Butternut squash

Frugt

Appelsin
Blodappelsin
Mandarin
Klementin
Citron
Grapefrugt
Granatæble
Æble

Fisk

Blåmusling
Lyssej
Lange
Torskerogn
Blæksprutte



Forslag til en madplan

Mandag: Grød- eller suppedag

Tirsdag: Kød eller æg

Onsdag: Fiskedag

Torsdag: Bælgfrugt/grøn dag

Fredag: Rugbrøds- og restedag

5.

Planlægning for større overskud

I en dagpleje skal madlavningen kunne klares på kort tid og i de tidsrum, der tillader det. Derfor handler det om at være et skridt foran. God planlægning giver mulighed for at få flere retter på menuen uden at bruge ekstra tid.

Når I prioriterer en grundig planlægning af ugens madplan, giver det mulighed for at købe større og mere bevidst ind og mindske madspild. I får også et godt overblik over, hvor meget tid, I skal sætte af til forberedelse og madlavning. I kan eventuelt prøve at lave en 'omvendt madplan', hvor I noterer, hvad I har serveret de to forgangne uger. Det kan være en god måde at reflektere over, hvad børnene har fået at spise og eventuelt justere madplanen fremadrettet.

Brug opskrifterne

Bagest i kodekset finder I opskrifter målrettet dagplejen. Københavns Kommune tilbyder også en stor onlinesamling af opskrifter på velsmagende, sund og klimavenlig mad til forskellige målgrupper. Her er masser af inspiration til både varm og kold frokost og mellemmåltider året rundt med sæsonens råvarer. Besøg www.madopskrifter.kk.dk og www.bornemenuen.kk.dk

Gode råd til planlægning

- Skriv en madplan for hele ugen inklusive mellemmåltider for at få sæson, variation, ernæring og økonomi til at hænge sammen.
- Gem dine madplaner til inspiration senere.
- Planlæg retter og mellemmåltider, så de giver gode rester til andre dage.
- Lav dobbeltportioner, så der er til flere dage. Simreretter og supper kan fryses ned i de rette mængder til senere brug.
- Klargør, skræl, snit eller hak gerne grøntsager en eller flere dage før, de skal bruges, og sæt på køl.
- Kog større mængder bælgfrugter ad gangen og frys dem ned i mindre portioner.

6.

Madspild og rester

Når I undgår madspild, har det positiv effekt på mange planer. I sparer hele det klimaaftryk, den spildte mad har, I får luft i budgettet, og I slipper for det utilfredsstillende ved at smide mad ud, som kunne være blevet spist. Derfor bør I altid forsøge at begrænse madspild mest muligt.

Reduktion af madspild starter allerede i menuplanlægning og ved indkøb og fortsætter, når I bruger alle de gode rester i de næste måltider. I kan også arbejde med 'planlagte rester', hvor I laver ekstra mad, som I kan bruge i et senere måltid.

Sæt tid af på en fast ugedag til at planlægge en uge frem og tjek sæsonvarer og tilbud i de butikker, I handler i. Ved at planlægge får I bedre overblik over hvilke råvarer, der kan gå igen i flere retter i løbet af ugen.

Gode resteråd

- Introducér en fast restedag, f.eks. fredag, hvor ugens rester præsenteres igen. Det kan også være godt for børnenes genkendelse af de retter, de allerede har smagt én gang. Det de ikke turde smage på sidste gang, tør de måske smage på nu.
- Gem rester i fryseren, som ellers ville gå til spilde, f.eks. bløde tomater eller overmodne bananer. På den måde kan I nemt optø dem og bruge dem til tomatsovs eller smoothie.
- Kog ekstra bælgfrugter som bønner, og lav bønnespreads eller hummus af dem til det næste mellemmåltid.
- Brug overskudsgrøntsager i sammenkogte retter eller i en æggekage.
- Brug rester af farsbrød og deller som pålæg eller en tomat-bønne-spread gratineret med ost på rugbrød og som fyld i quesadillas.
- Brug overskudsbælgfrugter i din brødbagning.
- Brug det daggamle brød til sprødt drys eller rasp.

Genbrug af rester med styr på hygiejnen

Når I bruger rester, er der nogle få hygiejneregler, der skal overholdes.

- Nedkøl varme retter fra 65 til 10 grader inden for fire timer.
- Genopvarm rester af varm mad til minimum 75 grader.
- Skab overblik ved at sætte mærkater med indhold og dato på beholdere i køleskab og på frost.
- Brug jeres sanser til at vurdere, om maden stadig kan holde sig. Kig, lugt og smag jer frem, når I skal vurdere, om maden stadig er god. Mange madvarer og retter kan holde sig længere, end man tror.





7.

Hjemmelavet mad

Hjemmelavet mad af friske råvarer giver større smagsoplevelser, flere sanser sættes i spil og hjemmelavet mad er ofte også godt for madbudgettet. Når I selv laver maden, oplever I og børnene f.eks. duften af friskbagt brød, eller I smager en ret til med noget syrligt. I får de friskeste smage, og I bestemmer selv indholdet i en ret og hvordan den skal smage.

Meget forarbejdet mad er industrielt fremstillet, og det indeholder ofte meget salt og sukker samt tilsætningsstoffer; ingredienser, I normalt ikke finder hjemme i køkkenet. Eksempler som søde morgenmadsprodukter, pølser, frosne frikadeller og kødboller, skiveskåret pålæg, færdiglavede saucer og færdigretter som f.eks. lasagne kan I derfor med fordel erstatte med hjemmelavede udgaver. Når I vælger økologiske råvarer, fravælger I samtidig en lang række unødvendige tilsætningsstoffer.

Et godt sted at starte

- Retter lavet af friske råvarer
- Flere varme retter til frokost
- Hjemmebagte boller og madbrød
- Hjemmebagt rugbrød indimellem
- Hjemmelavet frugtmos



Vejen til velsmag i dagplejen

Når vi spiser, leder vi, ofte uden at vide det, efter den rigtige balance mellem de fem grundsmage salt, surt, sødt, bittert og umami.

Udover de fem grundsmage som opleves på tungen, er der også andre elementer som er med til at skabe vejen til velsmagen; nemlig udseende, konsistenser, aroma/dufte og varme/stærkt. Et fristende udseende starter allerede ved de friske råvarer og anretning med klare farver. Følelsen af forskellige konsistenser i munden og madens aroma/duft i næsen, samt et lille pift af det stærke giver alt sammen noget vigtigt til spiseoplevelsen.

Alt det er godt at have i baghovedet, når I hver dag arbejder med at få mest mulig velsmag ind i dagplejemaden.

De fem grundsmage

Salt

Salt forstærker madens egen smag. Hvis de andre grundsmage er til stede i maden, kan saltmængden reduceres.

Surt

Den syrlige smag balancerer sødme og fedme. Når I smager til med syrlige ingredienser, fremmer I oplevelsen af friskhed og lethed.

Sødt

Når I smager til med sødt, afrunder I madens smag. I skaber smagsfylde og udligner bitterhed og syrlighed.

Bittert

Den bitre smag er let genkendelig, når der er meget af den. Men en lille smule bitterhed i maden giver friskhed og modspil til det søde og det fede.

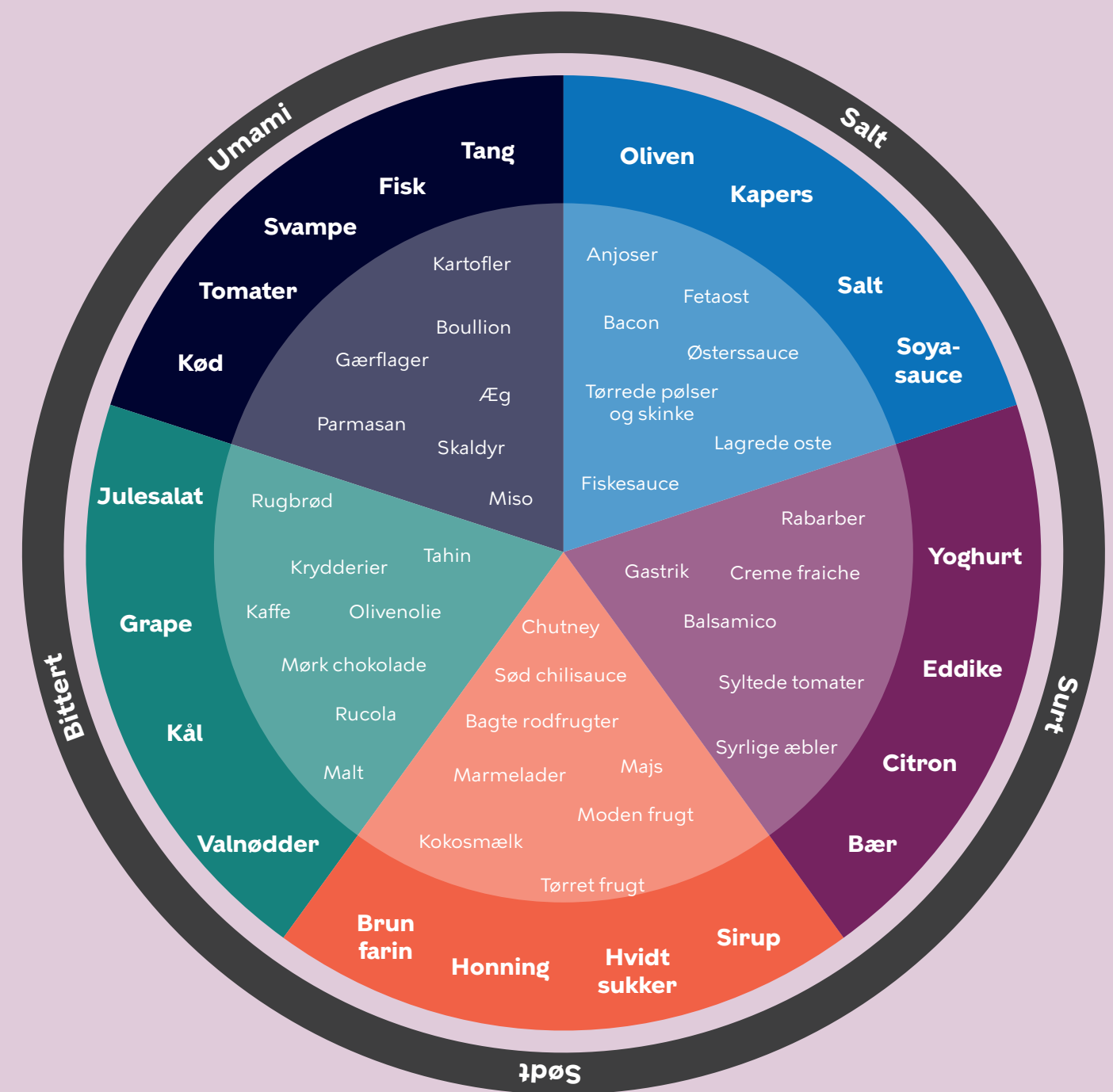
Umami

Umami beskrives som en fyldig smag, der giver oplevelsen af kødkraft og velsmag, og umami har en lang eftersmag.

Umami kan medvirke til at balancere de andre grundsmage, så maden kræver mindre salt, sukker og fedt, men stadig kan være velsmagende. Når du f.eks. spiser makrel i tomat, en god kødsovs eller suppe med tomat og grøntsager, der har kogt længe, er det smagen af umami, du kan opleve som den fyldige smag.

Smagskompas

De 5 grundsmage



Mere end grundsmagene

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.

Vejen til velsmag

Udseende	Smag Surt / sødt / salt / bittert / umami
Konsistens	
Duft / aroma	Stærkt / varmt / skarpt



Pædagogikken i måltidet

Hvor kodekset i første del handlede om, hvordan maden planlægges, så den smager godt og dækker børnenes ernæringsmæssige behov, handler den anden del om alt det, måltiderne kan skabe af dannelse og læring hos børnene.

God mad og dejlige måltider er omsorg for børnene. Der er store og vigtige potentialer for at vække nysgerrigheden og glæden for maden hos de små. Ved at se måltidet som mere og andet end at få den rigtige mad i maven, åbner I for et vigtigt læringsrum for at udvikle børnenes sociale kompetencer, madglæde, motorik og forståelse for, hvor maden kommer fra og meget mere. Det udfolder de næste afsnit.

Spisebordet som læringsrum

Børn lærer hele tiden; hvad enten vi har planlagt det eller ej. Især under måltiderne, som er fyldt med uskrevne regler om, hvad vi gør og ikke gør. Hver dag venter der store udfordringer for børnene; som motorikken i at få maden fra tallerkenen til munden, en hel verden af nye ord og den læring i at vente på hinanden, hjælpe, spise sin egen mad, holde ro osv.

Samtalen

Når I hjælper børnene med at sætte ord på maden og råvarerne, er I godt i gang med at udvikle deres maddannelse. At præsentere maden og tale om de råvarer, der er i dagens måltider, er et godt sted at starte. "Er der nogen, der har smagt dem her før? Eller set denne før?" Når I sætter ord på råvarerne, så lærer børnene om former, farver, smage og navne.

Vi spiser med

Måltiderne er højdepunkter på dagen for både voksne og børn. Ved at spise den samme mad som børnene og vise, at I nyder maden og taler positivt om den, skaber I de bedste muligheder for at udvikle børnenes lyst til at smage på nyt. Børn er også gode rollemodeller for hinanden ved de daglige måltider, hvor der er mulighed for at smage noget andet mad end hjemme hos mor og far. Når børnene ser vennerne om bordet spise grøntsager og bælgrugter, er chancen for at de gør det samme stor.



Rammerne for måltidet

Hav god tid til måltidet, skab et fællesskab og lad det være en prioriteret stund på dagen, som både I og børnene kan glæde jer til. Tænk over at adskille måltider fra andre aktiviteter; ryd op, så der ikke er andet på bordet, end det der har med måltidet at gøre. I kan også gøre noget ud af borddækningen sammen med børnene og have en rutine for, hvad I gør, når I går til og fra bordet.

Stemningen ved bordet

Den gode stemning omkring måltidet har stor betydning for børns nysgerrighed og lyst til at spise. Når børnene deler hyggelige måltider med dagplejer og hinanden, bliver maden og måltiderne forbundet med gode oplevelser. Så det er en god ide at flytte opmærksomheden fra, om børnene spiser eller ej, og i stedet fokusere på den gode stemning ved bordet.

Involvering og selvhjulpethed

De praktiske opgaver før, under og efter måltidet kan være med til at udvikle børnenes selvhjulpethed. Det skaber selvstændighed og mod, når børnene oplever, at de bidrager. Så tænk over, hvordan børnene kan deltage med netop de opgaver, deres alder tillader, eventuelt med hjælp fra en voksen.

Lad børnene deltage

At få lov til at være med, er en vigtig del af børns maddannelse. De fleste børn vil gerne spise mad, de selv har været med til at skylle, skære, anrette eller forme. Og det er godt for de madskeptiske børn at møde maden på en anden måde end kun ved måltidet.

Selv de helt små handlinger som at kigge, føle, dufte og smage på maden kan være nyttige. Måske skaller børnene bare tomater og lægger dem i en skål, plukker mynteblade, bælger ærter eller piller selv de kogte æg og kommer dem i æggedeleren. Giv børnene en ske og lad dem hjælpe med at smage til.

Eksempler på involvering før, under og efter måltidet

Før

- Vaske hænder
- Hjælpe med at hente service og mad i køkkenet
- Dække bord
- Fylde kander med vand
- Sætte maden på bordet
- Præsentere maden

Under

- Sende maden rundt
- Tage mad op på tallerkenen
- Hælde vand op i koppen
- Spise med bestik
- Selv tørre op, hvis der spildes

Efter

- Skrabe rester fra sin tallerken ned i en spand
- Samle sit service sammen med de andre
- Tørre bordet af
- Hjælpe med at bære service ud i køkkenet
- Vaske hænder

Den styrkede pædagogiske læreplan

Måltider i dagplejen giver mulighed for at arbejde aktivt med de seks læreplanstemaer. De seks læreplanstemaer skal ses i sammenhæng og samspil med hinanden. De har til hensigt at sikre en bred læringsforståelse og fokus på forskellige centrale elementer i børns læring og udvikling.

Alsidig personlig udvikling

Måltider aktiverer personlige behov. "Vil selv" er et udtryk for barnets ønske om selv at bestemme og sige til og fra. Her støtter I som dagplejere op om barnets nej og ja ved at lade børnene afgøre så meget som muligt selv. Barnet får mulighed for at undersøge maden med alle sanserne og øve sig i det tempo, det selv vil. Det styrker barnets selvværd og modner dem til en højere grad af selvhjulpethed. Og de oplever en respekt i forhold til, hvem de er.

Social udvikling

Når børnene er med til at tilberede maden og spiser sammen i en lille gruppe, har de mulighed for at få en række sociale kompetencer; f.eks. når de byder små fade rundt, deler, venter på deres tur eller hjælper hinanden med at dække bord og rydde af.

Kommunikation og sprog

Sprog og begreber kan I øve ved at sætte ord på madvarer og begreber som varmt og koldt, surt og sødt, mildt og stærkt, ovenpå og ved siden af. Ved bordet kan I tale sammen og lytte til de små oplevelser, som bare må fortælles under måltidet.

Krop, sanser og bevægelse

At lære at spise selv og hælde vand op kræver god koordination, samtidig med en vilje til at øve sig på de små fine bevægelser ved håndtering af glas

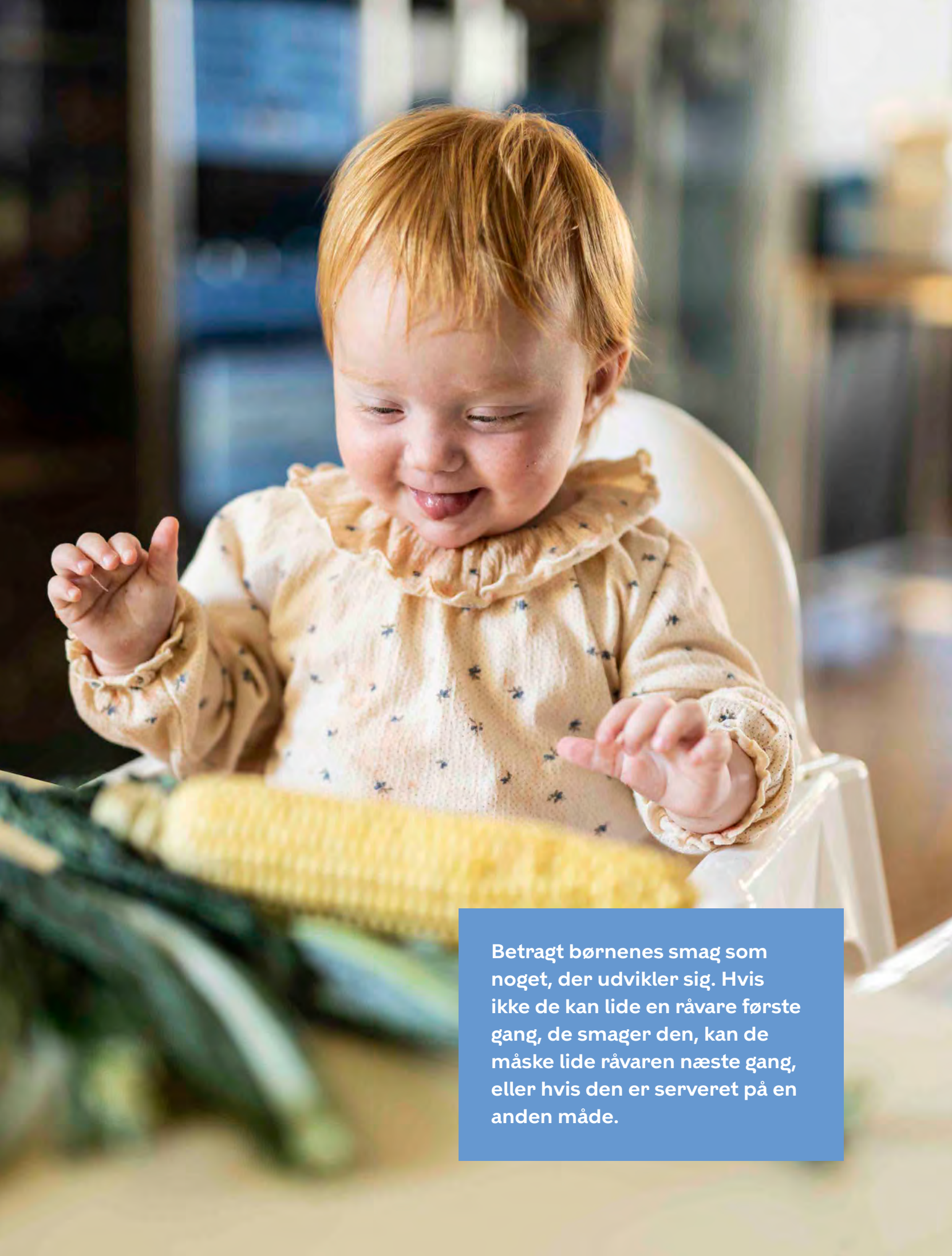
og bestik. Børnenes sanser stimuleres på mange måder under måltidet; f.eks. synet af de forskellige farver og former taler til øjet. Oplevelsen ved at røre og bide i hårde, ru, glatte og bløde ting appellerer til følesansen; og smagen af de forskellige madvarer udfordrer smags- og lugtesansen.

Kultur, æstetik og fællesskab

Ved at sidde og spise sammen føler alle sig som en del af fællesskabet. Derfor betyder det meget, at I voksne viser et godt eksempel ved at smage på maden og udtrykke begejstring, nysgerrighed og nydelse, der kan smitte af på børnene. Et måltid indeholder mange ritualer, og giver dermed børnene et godt grundlag for at dannes og lære om forskellige bordskikke.

Natur, udeliv og science

Hvor kommer maden fra er et oplagt spørgsmål, når I vil tale om madens vej fra hav, luft og jord til bord og om vejen fra haven til maven. Det giver en større forståelse af, hvor maden kommer fra. De fleste lever i byen uden kontakt til de steder, hvor dyrene opdrættes og grøntsagerne dyrkes. Børnene kan være med til at så karse og måske dyrke tomater i vindueskarmen. Årstiderne gør det muligt at variere maden. Rødbeder spises om vinteren og de bedste danske jordbær om sommeren. Maden rammer året ind med traditioner, som børn og voksne glæder sig til at smage på.



Betragt børnenes smag som noget, der udvikler sig. Hvis ikke de kan lide en råvare første gang, de smager den, kan de måske lide råvaren næste gang, eller hvis den er serveret på en anden måde.

10.

Madmod – en del af barnets udvikling

Om børn vil spise mad eller ej fylder meget omkring de fleste borde; både derhjemme og i dagplejen. En naturlig skepsis over for nye madvarer viser sig hos de fleste børn ved 2-årsalderen. En modvilje mod nogle typer af mad er naturligt hos de fleste børn i kortere eller længere perioder – nogle gange hele livet. Vi har alle noget, vi ikke spiser, og det vi ikke kan lide skal respekteres.

Vi skal derfor ikke overtrumfe børns præferencer eller presse dem til at smage eller spise. For børn skal danne gode erfaringer med mad i deres eget tempo. Men I kan understøtte udviklingen af børnenes forhold til mad gennem deres naturlige nysgerrighed, og ved at servere meget forskellig mad og præsentere dem for mange forskellige råvarer. Ofte resulterer det i et større madmod.

Prøv at se det at kunne spise og nyde mange forskellige typer af mad og råvarer som en gave til børnene. Det kan føre til mere varierede, sunde madvaner og større madglæde resten af livet.

Det er den voksnes ansvar at bestemme, hvad børnene skal spise og hvornår. Men det er barnet selv, der bestemmer, om det vil spise og hvor meget.

Styrk madmodet

- Lad børnene være med i køkkenet.
- Pres ikke børn til at spise eller smage.
- Flyt fokus fra spisningen og hav fokus på stemningen ved bordet.
- Lad børnene røre ved, se og tale om råvarerne – så kan spisning komme senere.
- Vær modig og vedholdende med at præsentere nye retter og råvarer.
- Tal med børnene om, hvordan maden smager – om den er sur, sød eller salt. Ikke om den smager godt eller dårligt.
- Introducér nye råvarer sammen med velkendte retter.
- Præsenter om formiddagen børnene for den råvare de vil møde til frokosten. Har broccolien været mellem hænderne tidligere på dagen, føles den ikke så fremmed, når den lander på tallerkenen til frokost.

Introduktion til opskrifter

På de følgende sider finder I en række opskrifter og tips til dagens forskellige måltider, udviklet særligt til Dagplejen i Københavns Kommune.

Retterne er sammensat, så de passer til dagplejebørns behov, mens tilberedningen er tænkt ind i jeres hverdag. Opskrifterne er simple og hurtige at lave med få ingredienser, som kan fås i økologisk udgave i mange københavnske dagligvarebutikker.

Sæson, mulighed for variation og mindre madspild er også tænkt ind. I finder f.eks. retter og elementer i retter, der kan bruges på flere forskellige måder, fryses ned m.v.

I finder opskrifter på både kolde, varme og lune retter, der kan fungere som, eller være del af, både frokost- og mellemmåltider. Flere varme retter på menuen kan være en god måde at skabe variation og præsentere børnene for flere råvarer, smage, dufte og konsistenser end rugbrødsmadder giver mulighed for.



Godt at vide inden I går i køkkenet

Bælgfrugter

I flere af opskrifterne indgår der bælgfrugter som tørrede linser, bønner og ærter. Nogle bælgfrugter skal udblødes og koges inden brug, mens andre kan bruges tørrede direkte fra posen. Desuden kan nogle bælgfrugter købes på dåse eller karton klar til brug, men med lidt planlægning er det nemt og billigere selv at udbløde og koge dem. Læs om håndtering af de forskellige typer af bælgfrugter i afsnittet "Bliv bekendt med bælgfrugterne" på side 14.

Lidt om olier

I mange af opskrifterne bruges olie i ingredienslisten. Hvis der blot står "olie", menes der de almindelige, billige planteolier som f.eks. raps eller solsikke, som er blevet raffineret, og derfor ikke har nogen smag. Disse olier er varmostabile og derfor gode til stegning. Da de er smagsneutrale, er det også denne type olie, der bruges til fremstilling af mayonnaise.

Koldpressede olier som f.eks. koldpresset olivenolie og jomfruolivenolie, er fremstillet ved en skånsom metode, hvor det naturlige indhold af vitaminer og antioxidanter bevares. De har bitterhed og frugtig smag, og er gode til marinade og dressing. Koldpressede olier egner sig ikke til stegning, da de har et lavt brændpunkt og hurtigt begynder at ryge på panden.

Blender eller foodprocessor

I flere af opskrifterne bruges blender eller foodprocessor. Hvis ikke I har de maskiner, kan I også bruge en stavblender eller i nogle tilfælde mose med et piskeris, en gaffel eller bruge dejkroge på en elpisker. Når det gælder grøntsager, kan de selvfølgelig også rives, hakkes eller skæres. I opskrifterne er blot valgt den hurtigste vej.





Opskrifter

Grød og supper

Kold grød med sæsonens topping	47
Trekornsgrød med græskaræblecreme	49
Kartoffel-ærtesuppe med bacon	51
Cremet gulærtesuppe med gurkemeje	53

Pålæg og fingermad

Grøn ærtehummus	55
Karrysalat med kartofler, hvide bønner og æble	57
Hjemmelavet mayonnaise	59
Bønnepålæg med tomat	61
Grøntsagsbrud	63
Kakaohummus	65
Rugbrødspizza med røde linser	67
Quesadilla med ost og spinat med tomat salsa	69

Varme retter med grønt og æg

Daal med grønkål	73
Speltotto med spidskål	75
Flækotto med grønkålspesto	77
Blomkålscurry med grønne linser	79
Shakshuka med kidneybønner og couscous	81
Æggekage med broccoli og tomathummus	83
Stegte ris med æg og grøntsager	85

Varme retter med fisk og kød

Mørksej med indiske krydderier og råkost af hvidkål og æbler	89
Græsk farsbrød med timiankartofler og spidskåls-tzatziki	91
Kyllingekødsovs med røde linser	93
Kyllingekødsovs bagt med låg af kartoffelmos	95
Lasagne med kyllingekødsovs og cremet spinat	97

Bagværk

Nemt hvedebrød	103
Hjemmebagt rugbrød uden kerner	105
Bananbrød med squash	107

Syltning

Syltet græskar/gulerødder	112
Syltet gul blomkål	112
Syltede rødløg	113
Syltede agurker	113

Grød og supper

Opskrifter



Grød og supper

Kold grød

med sæsonens topping

Denne grød er nem at gøre klar og have stående i køleskabet natten over. Og så er den god til at skabe variation i mellemmåltiderne. Topping kan varieres efter sæson. Rabarberkompot om foråret, friske bær om sommeren og kompot af æbler eller blomme, når det bliver efterår og vinter.

10 dagplejebørn

Kold grød

250 g havregryn
½ liter æblemost
½ citron, presset saft
2 dl yoghurt naturel eller anden
type syrnede mælkeprodukt
2 æbler, revet groft
1 knsp. kanel
1 knsp. kardemomme

Topping

2 stilke frisk mynte
1 spsk. sukker
25 g hasselnødder, finthakkede
100 g friske bær

Kold grød

Bland havregryn, æblemost, citronsaft, yoghurt og æbler med krydderier i en skål.

Stil blandingen i køleskabet i 2-3 timer eller til dagen efter.

Topping

Hak eller blend mynteblade sammen med sukkeret, så det bliver grønt og duftende.

Servér grøden i små skåle eller glas med topping. Servér de forskellige toppings i små skåle, og lad børnene selv dekorere deres grød med bær, nødder og myntesukker.

Allergener / hensyn

Mælk, nødder



TIP

- Græskaræblecreme kan holde sig en uges tid på køl og egner sig også til frost. Så lav gerne en større portion og frys ned i små portioner, så du har til en anden dag.
- Cremen kan også bruges som pålæg til boller og brød.
- Rester af grøden kan bruges til kold grød. Her erstatter grøden havregryn og æblemost.

Grød og supper

Trekornsgrød

med græskaræblecreme

Grød er god børnemad. Med brug af forskellige korntyper og toppings, bliver grød til enkle, sunde og mættende måltider. Husk altid fedtstoffet og forskellige toppings, som bidrager med farve, smag og konsistens.

10 dagplejebørn

Trekornsgrød

165 g havregryn
165 g rugflager
100 g speltflager
7 dl vand
1 liter sødmælk
Salt

Græskaræblecreme

¼ hokkaidogræskar, i grove tern
1 æble, i grove tern
8 stk. dadler, uden sten
1 tsk. kanel eller kardemomme
2 spsk. olie
4 dl vand

Rugbrødsknas

2 skiver rugbrød
(brug gerne tørre rester)
1,5 spsk. olie

Trekornsgrød

Bring gryn, flager og vand i kog i en gryde under låg. Rør mælken i og kog grøden, så den har en passende konsistens. Smag til med lidt salt. Inden servering kan grøden justeres med lidt mere varm mælk eller vand for at få den ønskede konsistens.

Græskaræblecreme

Halvér græskar, fjern kernerne og skær græskarkødet i grove tern. Skræl æble og fjern kernehuset. Kom græskar, æble, dadler, krydderier og vand i en gryde, og lad det hele koge ved svag varme under låg i ca. 30 minutter, til alt er mørt. Tilsæt olien og stavblend det hele til en ensartet masse. Lad cremen køle ned inden servering til trekornsgrøden.

Rugbrødsknas

Smuldr rugbrødet mellem fingrene. Læg det på bagepapir, og bag brødet i ovnen ved 170 grader i 10-15 minutter, til det er sprødt. Lad knasen køle af og kom det i en lufttæt beholder, indtil det skal bruges.

Servér grøden med græskaræblecreme og rugbrødsknas som topping. Lad evt. børnene selv tage topping fra små skåle og putte på deres grød

Allergener / hensyn

Mælk, gluten



Grød og supper

Kartoffel-ærtesuppe

med bacon

En flot grøn version af kartoffelsuppe, hvor børnene i sommersæsonen kan bælge friske ærter til topping, mens selve suppen kan laves med frosne ærter.

10 dagplejebørn

Kartoffel-ærtesuppe

- ½ dl olie
- 1 løg, grofthakket
- 5 store kartofler, skrællede, i grove tern
- 1,5 liter grøntsagsbouillon eller vand
- 400 g grønne ærter
- 1 dl fløde
- 2 spsk. æbleeddike eller citronsaft
- Salt og peber
- Evt. lidt bælgærter til topping

Topping

- ½ dl olie
- 100 g bacon, i små tern
- 600 g grønne ærter fra bælg, alternativt 200 g ærter fra frost

Kartoffel-ærtesuppe

Steg løg og hvidløg i olie i en gryde, uden det tager farve. Kom kartofler og grøntsagsbouillon eller vand i gryden. Kog ved svag varme under låg i ca. 30 minutter, til kartoflerne er møre. Kom de grønne ærter i og kog et par minutter mere.

Tilsæt fløde, og stavblend suppen til den er flot grøn og ensartet i konsistens.

Smag til med eddike, salt og peber.

Kog suppen op til kogepunktet inden servering.

Topping

Rist bacon i olie på en pande ved middel varme i 8-10 minutter, til det er sprødt og gyldent. Dryp den stegte bacon af på et stykke papir.

Servér suppen med stegt bacon og ærter som topping og evt. med friskbagt brød til.

Lad børnene selv bælge de friske ærter til suppen, når der er sæson for grønne ærter.

Allergener / hensyn

Mælk



Grød og supper

Cremet gulærtesuppe med gurkemeje

En cremet børnevenlig suppe med flækærter, som giver suppen fylde og proteiner, og med gurkemeje, som giver en flot gul farve.

10 dagplejebørn

Gulærtesuppe

½ dl olie
250 g gule flækærter
2 store gulerødder, groftskårne
1-2 løg, hakkede
1 spsk. spidskommen
1 spsk. gurkemeje
1,5 liter grøntsagsbouillon
eller vand
2 spsk. æbleeddike eller
citronsaft
1 spsk. sukker
Salt og peber

Tilbehør

4 skiver rugbrød
2 spsk. olie
Et lille bundt purløg

Gulærtesuppe

Steg gule flækærter, gulerødder og løg i olie i en gryde i et par minutter, uden det tager farve.

Kom spidskommen og gurkemeje i gryden. Steg lidt videre, og tilsæt grøntsagsbouillon eller vand. 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 eddike eller citronsaft, sukker, salt og peber. Justér evt. konsistensen med vand eller bouillon.

Tilbehør

Vend eller pensel rugbrød med olie. Bag det i ovnen ved 180 grader i 5-7 minutter, til det er let sprødt. Rist alternativt brødet på en pande.

Spis suppen med det ristede rugbrød til og purløg, som børnene selv kan putte på suppen som topping.

Pålæg og fingermad

Opskrifter



Pålæg og fingermad

Grøn ærtehummus

Mange børn elsker ærter, og ærter fungerer godt som cremet pålæg med sin naturlige sødme og smukke grønne farve. Denne version er lavet med tahin, som er ristet sesampasta, der også bruges i traditionel hummus.

10 dagplejebørn

400 g grønne ærter fra frost
1 dl olivenolie
1 spsk. tahin
1 fed hvidløg
3 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Tø ærterne op. Kom alle ingredienser i en foodprocessor og blend det grundigt, til du har en ensartet masse. Du kan også bruge en stavblender.

Smag til med salt og peber.

Servér ærtehummus med brød, knækbrød eller som dip til grøntsagsstave.



Pålæg og fingermad

Karrysalat

med kartofler, hvide bønner og æble

Her er en pålægssalat med hvide bønner og kartofler vendt med sød-syrlig karrymayonnaise. Servér den som pålæg på rugbrødsdage eller på brød til eftermiddag. Lad evt. børnene hjælpe med at smage den til.

10 dagplejebørn

50 g kogte hvide bønner
(svarer til 25 g tørrede)
½ dl mayonnaise
1 tsk. karry
½ tsk. sukker
1 tsk. æbleeddike
Salt
1 kartoffel, kogt i tern
½ æble, revet
½ rødløg, fintsnittet

Mos bønnerne med en stavblender.
Rør mayonnaise og karry i, og smag dressingen til med sukker, æbleeddike og salt.

Vend dressingen med kartoffel, æble og rødløg.

Server karrysalaten som pålæg på et stykke rugbrød evt. sammen med kogte æg.

Allergener / hensyn

Æg

Hjemmelavet mayonnaise

Hvis I vil lave jeres egen mayonnaise, finder I opskriften på næste side.



Pålæg og fingermad

Hjemmelavet mayonnaise

Hvis I vil lave jeres egen mayonnaise, er det både nemt og sjovt at lave mayonnaise, og så kan den varieres på et utal af måder med eksempelvis krydderurter, citronskal og hvidløg.

10 dagplejebørn

1 æggeblomme
1 spsk. æbleeddike
Salt
3 dl olie

Pisk æggeblomme, eddike og salt godt sammen. Start med at dryppe olien i, mens du pisker. Tilsæt herefter olien lidt efter lidt i en tynd stråle, indtil konsistensen er tilpas tyk. Jo mere olie, des tykkere mayonnaise.

Du kan tilsætte lidt friske, hakkede krydderurter, eller revet hvidløg til mayonnaisen, hvis du vil skabe variation.

Allergener / hensyn

Æg



Pålæg og fingermad

Bønnepålæg

med tomat

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

10 dagplejebørn

1 gulerod, kogt eller bagt
100 g kogte kidneybønner,
(svarer til 40 g tørrede)
5 stk. soltørrede tomater i olie
½ dl olivenolie, evt. fra de
soltørrede tomater
2 spsk. tomatpuré
Salt og peber

Kom kogte eller bagte gulerødder og resten af ingredienserne i en foodprocessor, og blend til massen er ensartet. Justér evt. konsistensen med (koge)vand.

Smag til med salt og peber.

Servér på et stykke rugbrød eller knækbrød eller som dyppelse til sprøde grøntsager, kartofler eller brødstænger.

TIP

- Lav en større portion og frys ned. Så har du til flere dage.
- Husk at lunde grøntsagsbruddene inden de spises. Så smager de bedst.

Pålæg og fingermad

Grøntsagsbrud

Disse små brud er en mellemting mellem et lille madbrød og en tærte. De lækre grøntsagsbrud med æg og smeltet ost kan spises som mellem-måltid og fungerer også godt som turmad. De kan også laves med andre grøntsager – se hvad du har af rester i køleskabet.

10 dagplejebørn

4 æg
2 store gulerødder, revet groft
1 squash, revet groft
30 g hvedemel
50 g havregryn
25 g græskarkerner,
solsikkekerner eller sesamfrø
40 g parmesan
Salt og peber

Pisk æg i en skål, og tilsæt de revne grøntsager, mel, havregryn, græskarkerner, ost, salt og peber. Rør blandingen godt sammen. Kom med en ske blandingen i muffinsforme.

Bag grøntsagsbruddene ved 180 grader i ca. 15-20 minutter, til de er gyldne og æggemassen har sat sig.

Servér som eftermiddagsmåltid og som turmad.

Allergener / hensyn

Mælk, æg, gluten





Pålæg og fingermad

Kakaohummus

Denne version af hummus er cremet og sød med kakao, dadler og vanilje. Den er meget enkel at lave, og så smager den lidt af Nutella. Her bruger vi kikærter, men prøv også opskriften med hvide eller sorte bønner.

10 dagplejebørn

120 g kogte kikærter
(svarer til 50 g tørrede)
10-12 stk. dadler uden sten
½ spsk. rå kakaopulver
1 tsk. vaniljesukker
½ dl vand
½ dl olie

Blend alle ingredienser grundigt i ca. 3-4 min. til en cremet masse. Du kan bruge en foodprocessor eller stavblender. Justér evt. med ekstra vand lidt ad gangen for at justere konsistensen.

Servér på fuldkornsboller til morgen, på knækbrød om eftermiddagen eller på en rugbrødsmad til frokost.

Rugbrødspizza

med røde linser

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.

10 dagplejebørn

Tomat-linsesauce

½ dl olie
1 løg, hakket
1 fed hvidløg, revet
50 g rød peberfrugt, i tern
100 g flåede tomater
50 g røde linser
1 drys tørret oregano
½ dl vand
Salt og peber

Brød og topping

5 skiver rugbrød
100 g mozzarella eller anden ost
Evt. basilikum eller anden krydderurt, grofthakket

Tomat-linsesauce

Steg løg, hvidløg og peberfrugt i olie i en gryde i 2-4 minutter. Tilsæt flåede tomater, linser, oregano og vand. Kog sauceen ved middel varme i ca. 25 minutter, til linserne er møre.

Justér evt. med lidt vand, hvis sauceen 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.

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

Allergener / hensyn

Mælk, gluten

TIP

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



Pålæg og fingermad

Quesadilla

med ost og spinat med tomat salsa

Quesadilla er en mexicansk ret, hvor bløde tortillas er klappet sammen med ost og andet fyld. Her er de samlet med spinat og ost, men du kan variere fyldet efter sæson. Brug quesadillaer som mellemmåltid, som supplement på en rugbrødsdag eller tilbehør til suppe.

10 dagplejebørn

Quesadilla med ost og spinat

130 g ost som f.eks.
mozzarella eller
cheddar, revet
75 g babyspinat
1 æg
8 stk. små tortillapandekager
2 spsk. olie
Salt og peber

Tomatsalsa

500 g friske tomater,
alternativt fra dåse
200 g rød peberfrugt
½ dl æbleeddike
½ løg
½ dl olie
3 spsk. sukker
2 fed hvidløg
Salt og peber

Evt. 100 g creme fraiche 18 %

Quesadilla med ost og spinat

Sammenpisk æg og bland med ost og spinat.

Fordel massen på halvdelen af tortillas. Læg en tortilla ovenpå hver af dem som en klap-sammen. Dryp overfladen med olie.

Bag quesadillaer ved 200 grader i ca. 4-6 minutter, til osten smelter og overfladen bliver let sprød og gylden.

Skær quesadillaer i trekanter inden servering.

Tomatsalsa

Kom alle ingredienser i en foodprocessor eller brug en stavblender, og blend til en ensartet masse. Kom det i en gryde. Kog massen ind i ca. 15-20 minutter, til det har en passende konsistens.

Smag til med salt og peber.

Servér quesadillaer med tomat salsa som tilbehør og evt. creme fraiche til at dyppe i.

Allergener / hensyn

Mælk, æg, gluten

Varme retter med grønt og æg

Opskrifter



Varme retter med grønt og æg

Daal

med grønkål

En klassisk daal med fyld af grønkål. Du kan også sagtens bruge andre kåltyper. Blomkål eller spidskål om sommeren, savoykål eller palmekål vinter og forår.

10 dagplejebørn

Daal

½ dl olie
2 løg, hakkede
2 fed hvidløg, hakkede
1 spsk. spidskommen
1 tsk. kanel
3 spsk. tomatpuré
1 spsk. ingefær, revet
250 g røde linser
1,5 liter grøntsagsbouillon
eller vand
1 spsk. sukker
100 g grønkål

Smørbagt brød

4 skiver hvedebrød
25 g smør

Daal

Steg løg og hvidløg i olie i en gryde ved lav varme i ca. 5-7 minutter. Kom krydderier i gryden, og steg et par minutter mere.

Tilsæt derefter tomatpuré, ingefær, linser, grøntsagsbouillon og sukker. Kog under låg ved svag varme i 30-35 minutter, til retten har en cremet konsistens og linserne er næsten udkogt. Rør i gryden regelmæssigt.

Rib grønkålen fra stilken og skyl kålbladene grundigt. Kom derefter grønkål i gryden, og kog videre i 4-5 minutter, indtil grønkålen er let mør, men stadig har sin flotte farve.

Smørbagt brød

Smør brødsiverne med smør, og bag dem ved 180 grader i 5-7 minutter, til brødene er let gyldne og sprøde. Rist alternativt brødet på en pande.

Spis den cremede daal med smørstegte brød til.

Allergener / hensyn

Mælk, gluten

TIP

- Du kan også rive lidt ekstra parmesan på som topping.

Varme retter med grønt og æg

Speltotto

med spidskål

Denne ret kan også laves med poleret perlebyg og kan varieres med sæsonens grøntsager. Brug friske asparges i foråret, spinat om sommeren og fintsnittet kål om vinteren. Retten kan også laves med gulerødder, de skal blot i gryden sammen med løg fra begyndelsen.

10 dagplejebørn

Speltotto med spidskål

½ dl olie
2 løg, hakkede
2 fed hvidløg, hakkede
400 g poleret perlespelt, alternativt perlebyg
½ liter grøntsagsbouillon eller vand
¼ spidskål, snittet
60 g smør
100 g parmesan, revet
Salt og peber

Topping

2 æbler
½ citron, saft og revet skal
50 g hasselnødder

Speltotto med spidskål

Steg løg og hvidløg i olie i en gryde ved middelvarme, til de er møre, men uden at de tager farve.

Kom perlespelt i gryden, tilsæt vand eller grøntsagsbouillon, og lad det koge under låg i ca. 30 minutter, til perlespelten er mør. Tilsæt spidskål, og lad det simre med et par minutter, til kålen er faldet let sammen.

Rør smør og parmesan i retten, og smag til med salt og peber. Det er vigtigt, at speltottoen er cremet og let flydende, så tilsæt mere væde, hvis den er for fast.

Topping

Riv æblerne på et rivejern eller skær dem i små stykker, afhængig af dine børns alder og hvad de kan spise.

Bland æblet med citronsaft og revet skal. Hak nødderne fint.

Servér speltotto med den friske æblesalat til og drys af hakkede nødder på toppen. Lad evt. børnene selv tilføje topping.

Allergener / hensyn

Mælk, nødder



TIP

- Grønkålspestoen er et vinteralternativ til den traditionelle basilikumpesto. Brug den som tilbehør til varme retter eller som smørelse under pålæg på rugbrødsdage.
- Gem resten af pestoen i en lufttæt beholder i køleskabet, hvor den kan holde sig 3-4 dage.

Varme retter med grønt og æg

Flækotto

med grønkålspesto

En nordisk version af den klassiske italienske risotto, hvor risene er skiftet ud med flækærter eller røde linser. Her er retten med butternut-squash, men varier med sæsonens grønt som squash, tomater, blomkål eller gulerødder.

10 dagplejebørn

Flækotto

½ dl olie
2 løg, hakkede
2 fed hvidløg, hakkede
½ butternutsquash, skrællet, i tern
½ dl æbleeddike
500 g gule flækærter, tørrede eller røde linser
1 ½ liter grøntsagsbouillon eller vand
100 g parmesan, revet
Salt og peber

Topping

50 g grønkål
1 dl olie
15 g parmesan eller anden fast ost, revet
25 g græskarkerner eller valnøddekerner
1 lille fed hvidløg
Salt og peber

Flækotto

Steg løg, hvidløg og butternutsquash i olie i en gryde, til de er glasklare.

Tilsæt æbleeddike og lad den koge ned.

Kom gule flækærter eller røde linser i gryden, og tilsæt vand eller grøntsagsbouillon, så det dækker flækærterne eller linserne. Lad retten koge i ca. 30-45 minutter, til ærterne eller linserne er møre. Tilsæt evt. mere væske efter behov.

Knus nogle af flækærterne eller linserne i gryden med en stavblender for at få en mere cremet konsistens.

Rør halvdelen af osten i, og smag til med salt og peber.

Topping

Vask grønkålen og rib kålen fra stilken. Steg kålen i lidt olie på en pande i 2-3 min., til det tager lidt farve i kanterne.

Blend kålen sammen med resten af olien, ost, kerner og hvidløg i foodprocessor eller med en stavblender.

Smag til med salt og peber.

Hvis du vil springe over at stege kålen, kan du også blende den friske kål. Så smager pestoen blot lidt mere bittert.

Servér flækotto med grønkålspesto og et stykke brød til, og lad børnene drysse resten af parmesanen på deres egen portion.

Allergener / hensyn

Mælk



Varme retter med grønt og æg

Blomkålscurry

med grønne linser

Curry er en indisk klassiker, der med sin kryddring og cremede sauce fungerer godt som grøn ret med blomkål og linser.

10 dagplejebørn

½ dl olie
2 løg, hakkede eller blendede
3 fed hvidløg, hakkede
1 spsk. garam masala
1 tsk. gurkemeje
2 spsk. frisk ingefær, revet
600 g blomkål, i små buketter
150 g grønne linser
2,5 dl grøntsagsbouillon/
vand
1 dåse kokosmælk
2 spsk. tomatpuré
400 g flåede tomater
1 spsk. sukker
Salt og peber
200 g ris, f.eks. basmati
eller jasmin
Evt. frisk koriander

Steg løg og hvidløg gyldne i olie ved svag varme. Tilsæt garam masala, gurkemeje og ingefær, og steg et par minutter mere.

Kom grønne linser og blomkål i gryden, og tilsæt grøntsagsbouillon/ vand, kokosmælk, tomatpuré og flåede tomater.

Kog ved svag varme i ca. 25-30 minutter, til linser og blomkål er møre, og saucen er kogt ind.

Smag til med sukker, salt og peber.

Kog risene efter anvisning på emballage.

Servér curry med ris til og evt. frisk koriander, som børnene selv kan plukke.

TIP

- Lad børnene selv klippe eller nuldre friske krydderurter på som topping. Det giver børnene mulighed for at dufte og sanse og oplevelsen af selv at præge deres mad.
- Lav evt. retten dagen før, så du blot skal varme den op til frokost.
- Retten kan også serveres med indiske naanbrød.



Varme retter med grønt og æg

Shakshuka

med kidneybønner og couscous

Shakshuka er en simpel og lækker ret fra Nordafrika, som består af æg, der bager i en krydret tomatsoauce. Den spises traditionelt som morgenmad, men kan sagtens spises på alle tider af døgnet. En god og nem varm frokostret.

10 dagplejebørn

Shakshuka med kidneybønner

½ dl olie
2 løg, hakkede
2 fed hvidløg, hakkede
1 rød peberfrugt, i tern
2 spsk. sød paprika
½ tsk. spidskommen
2 spsk. tomatpuré
800 g tomater fra dåse
240 g kogte kidneybønner,
(svarer til 90 g tørrede)
Salt og peber
5 æg

Couscous

250 g couscous
1 spsk. olie
2,5 dl vand, kogt

Shakshuka med kidneybønner

Steg løg, hvidløg, peberfrugt, paprika og spidskommen i olie på en pande ved lav varme, til peberfrugterne er møre. Tilsæt tomatpuré og stegt ca. 1 minut mere.

Tilsæt tomater og kidneybønner, og lad det simre i gryden i ca. 20 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 170 grader i 15-20 minutter, til æggene er blevet faste, men ikke gennemstegte.

Couscous

Rør couscous og olie grundigt sammen i en skål. Hæld kogende vand over, dæk skålen til og lad den trække i 5 min. Løsn couscous med en gaffel, så den bliver luftig og ikke klumper sammen.

Servér shakshuka med couscous. Evt. også med et stykke brød til at dyppe i saucen.



Varme retter med grønt og æg

Æggekage

med broccoli og tomathummus

En skøn æggekage, der nemt kan varieres med sæsonens kål og rester fra grøntsagsskuffen. Linserne kan skiftes ud med andre bælgrugter. Server den sammen med tomathummus og brød.

10 dagplejebørn

Æggekage med broccoli

500 g broccoli, i små buketter
7 æg
1 dl g piskefløde 38 %
125 g parmesan, revet
240 g kogte grønne linser
(svarer til 90 g tørrede)
1 knsp. muskatnød, revet
Salt og peber
Olie til at smøre fadet

Tomathummus

240 g kogte kikærter
(svarer til 90 g tørrede)
1 spsk. tomatpuré
50 g olivenolie
¼ tsk. spidskommen
1 tsk. paprika
Salt og peber

Æggekage med broccoli

Giv broccoli et kort opkog i letsaltet vand, og hæld derefter vandet fra. Fordel broccoli i bunden af et smurt, ildfast fad.

Rør æg, piskefløde, parmesan, kogte linser og muskatnød sammen. Smag til med salt og peber.

Hæld blandingen over brocolibuketterne.

Bag æggekagen ved 170 grader i 25-30 minutter, til massen er helt fast i midten. Overfladen må gerne få lidt farve.

Servér æggekagen med friskbagt hvedebrød eller rugbrød og tomathummus.

Tomathummus

Kom de kogte kikærter i en foodprocessor sammen med tomatpuré, olivenolie, spidskommen og paprika. Du kan også bruge en stavblender.

Blend det hele til en cremet masse.

Smag til med salt og peber.

Servér til rugbrød og æggekage. Eller som pålæg og tilbehør til andre retter.

Allergener / hensyn

Æg, mælk



Varme retter med grønt og æg

Stegte ris

med æg og grøntsager

En nem og hurtig ret, der kan rumme rester af ris og de fleste slags grøntsager, du har tilovers i køleskabet. Udgangspunktet er kogte, kolde ris, æg og soya, som afrunder smagen.

10 dagplejebørn

5 æg
½ dl olie
400 g rød peber, i tern
10 stk. forårsløg
400 g grønne ærter
1 kg ris, kogte, kolde
½ dl soyasauce
Evt. frisk koriander

Pisk æggene sammen, og steg dem som røræg i lidt olie på en pande.

Hæld ægget på en tallerken, og sæt den til side.

Kom lidt mere olie på panden, og tilsæt peberfrugterne, forårsløg og grønne ærter, og steg nogle minutter mere, til grøntsagerne er møre.

Tilsæt de kolde ris. Vend godt rundt så grøntsager og ris blandes. Steg dem sammen et par minutter, til risene er blevet varme.

Hak de stegte æg i mindre stykker, og vend derefter æg i de stegte ris. Smag til med soyasauce.

Servér retten lun, og pynt evt. med frisk koriander.

Allergener / hensyn

Æg

TIP

- Grøntsagerne kan erstattes af andre rå grøntsager, du har i køleskabet, eller bagte eller stegte grøntsagsrester fra dagen før.
- Med friske krydderurter til som topping, får børnene mulighed for at dufte og sanse og selv præge deres mad.

Varme retter med fisk og kød

Opskrifter

TIP

- Mørksej kan erstattes af lange, kuller, kulmule eller torsk.

Varme retter med fisk og kød

Mørksej

med indiske krydderier og
råkost af hvidkål og æbler

Mørksej er i familie med torsken, men er ofte billigere. I denne ret bliver den tilberedt sammen med kartofler i en dejlig cremet sauce med varme, indiske krydderier.

10 dagplejebørn

Mørksej med indiske krydderier

½ dl olie
1 løg, grofthakket
1 spsk. garam masala
1 tsk. gurkemeje
500 g kartofler, skrællede, i tern
1 dl fløde 38 %
3 ½ dl grøntsagsbouillon/vand
50 g mandler, finthakkede
50 g tørrede abrikoser, hakkede
400 g mørksejsfilet, i portionsstykker
Salt og peber

Råkost af hvidkål og æbler

200 g hvidkål, fintsnittet
2 æbler, groftrevne
2 spsk. æbleeddike
½ dl olivenolie
1 spsk. sukker
Salt og peber

Mørksej med indiske krydderier

Steg løg, garam masala og gurkemeje i olie i en gryde i ca. 4-5 minutter.

Tilsæt kartofler, fløde og grøntsagsbouillon/vand, til det dækker kartoflerne.

Kog ved svag varme under låg i ca. 20 minutter, til kartoflerne er møre.

Tilsæt mandler og abrikoser, og kog videre et par minutter, til saucen har en cremet konsistens.

Kom fiskestykker i passende størrelse i et smurt, ovnfast fad, og fordel saucen over fisken.

Bag i ovnen ved 185 grader i ca. 15 minutter, til fisken er mør.

Råkost af hvidkål og æbler

Vend kålen med æbler, æbleeddike, olivenolie og sukker. Kram kålen lidt så den falder lidt sammen. Smag til med salt og peber.

Servér den let afkølede mørksej med råkost til.

Allergener / hensyn

Mælk, nødder



TIP

- I farsen kan du erstatte knoldselleri med blomkål, squash eller gulerødder alt efter, hvad der er i sæson.

Varme retter med fisk og kød

Græsk farsbrød

med timiankartofler og
spidskåls-tzatziki

Et farsbrød med tomat og feta, hvor kødet suppleres af linser og grøntsager. Brug farsbrødet som en varm ret, som her med kartofler og tzatziki, og frys resterne ned og brug som pålæg til rugbrødsdage.

10 dagplejebørn

Farsbrød

200 g kylling, hakket
1 spsk. salt
120 g kogte grønne linser
(svarer til 60 g tørrede)
200 g knoldselleri, groftrevet
1 løg, groftrevet
1 spsk. tomatpuré
2 tsk. tørret timian
50 g feta/salatost, i tern
2 æg
6 spsk. mel

Timiankartofler i fad

1 kg bagekartofler eller anden
type kartoffel, i både
½ dl olie
1 spsk. timian
Salt og peber

Spidskåls-tzatziki

200 g spidskål, grofthakket
100 g græsk yoghurt 2 %
Salt og peber

Farsbrød

Rør først kyllingekødet med salt et par minutter, indtil det føles sejt og sammenhængende.

Tilsæt de kogte linser, knoldselleri, løg, tomatpuré, timian og feta/salatost. Rør det hele sammen, indtil det er jævnt fordelt.

Tilsæt derefter æg og mel, og rør det til en sammenhængende og klistret fars. Hvis farsen er for løs, tilsæt da lidt mere mel.

Form et brød af farsen i et ildfast fad med bagepapir.

Steg i ovnen ved 200 grader i ca. 35-40 minutter, indtil farsbrødet er gennemstegt.

Timiankartofler i fad

Vend kartoflerne med olie, timian, salt og peber i et ovnfast fad eller på en bageplade.

Steg i ovnen ved 200 grader i 35-40 minutter, indtil kartoflerne er gyldne og møre.

Spidskåls-tzatziki

Kram spidskålen med lidt salt, og lad kålen falde sammen til det halve. Hæld overskydende væske fra.

Vend spidskålen med yoghurt og smag til med salt og peber.

Servér farsbrød med kartofler og spidskåls-tzatziki til.

Allergener / hensyn

Mælk, gluten, æg



Varme retter med fisk og kød

Kyllingekødsovs

med røde linser

I denne kødsovs er oksekødet skiftet ud med kylling, røde linser og ekstra grøntsager. Servér kødsovsen med pasta, som fyld i en lasagne, eller i et fad med kartoffelmos som låg. Lav en stor portion til fryseren, så er der nem mad til flere dage.

10 dagplejebørn

- Kødsovs med kylling og røde linser**
- ½ dl olie
 - 2 løg, hakkede
 - 2 fed hvidløg, hakkede
 - 2 gulerødder, finthakket eller groftrevet
 - 200 g kylling, hakket
 - 1 spsk. tørret oregano
 - 1 spsk. tørret timian
 - 4 spsk. tomatpuré
 - 800 g hakkede tomater fra dåse
 - 100 g røde linser
 - 4 dl vand
 - 1 spsk. sukker
 - Salt og peber

- Tilbehør**
- 200 g pasta, f.eks. penne
 - Evt. 100 g parmesan

- Kødsovs med kylling og røde linser**
- Steg løg i olie i en gryde til de er gyldne. Tilsæt kylling og steg videre ved høj varme.
- Tilsæt hvidløg, gulerødder, oregano og timian. Lad grøntsagerne stege igennem, og tilsæt så tomatpuré, hakket tomat, linser og vand. Lad retten simre i minimum 30 minutter – gerne mere – indtil retten er kogt lidt ind og grøntsagerne er møre. Justér saucen med ekstra vand, hvis den er for tyk.
- Smag til med sukker, salt og peber.
- Kog pasta efter anvisning på pakken.
- Servér pasta med kødsovs, evt. med revet parmesan på toppen. Eller brug kødsovsen til lasagne eller med låg af kartoffelmos.

Allergener / hensyn
Gluten, æg



TIP

- 400 g af kartoflerne kan erstattes af grøntsager som knoldselleri, blomkål eller gulerod.

Varme retter med fisk og kød

Kyllingekødsovs

bagt med låg af kartoffelmos

Her bages kyllingekødsovsen under et låg af cremet og sprød kartoffelmos. Du kan være foran ved at bruge kødsovs fra din fryser, samle retten om aftenen og bage den næste formiddag, inden retten skal serveres.

10 dagplejebørn

Kyllingekødsovs bagt med låg af kartoffelmos

1 portion kyllingekødsovs

Kartoffelmos

1 kg bagekartofler, skrællede
1,5 dl mælk
25 g smør
Salt

Samling og bagning

1 portion kyllingekødsovs
1 portion kartoffelmos
20 g rasp

Kartoffelmos

Kog kartofler i vand uden salt i ca. 20-30 minutter, til de er møre. Si vandet fra, og lad kartoflerne dampe af.

Mos kartoflerne med et piskeris, mens kartoflerne stadig er varme. Tilsæt mælk og smør, og pisk indtil mosen er ensartet.

Smag til med salt.

Samling og bagning

Kom kødsovs i bunden af et ovnfast fad. Læg kartoffelmos ovenpå som låg, og drys til sidst med rasp.

Stil fadet i ovnen og bag retten ved 180 grader i ca. 25-30 minutter, indtil overfladen er gylden.

Servér retten lun.

Allergener / hensyn

Mælk



Varme retter med fisk og kød

Lasagne

med kyllingekødsovs og cremet spinat

Her bruges kyllingekødsovsen i en lasagne med spinat, hvor bechamelsauce er erstattet med flødeost. Lasagnepladerne er i denne version knuste, så det er nemmere for børnene selv at øse op og spise. Du kan også bruge andre typer af pasta som penne eller skruer.

10 dagplejebørn

Lasagne med kyllingekødsovs

1 portion kyllingekødsovs

Cremet spinat

200 g flødeost

1 dl fløde

2 æg

1 knsp. muskatnød, revet

Salt og peber

200 g frisk spinat,
alternativt fra frost

Samling og bagning

1 portion kyllingekødsovs

1 portion cremet spinat

160 g lasagneplader

140 g mozzarella, revet

Cremet spinat

Pisk flødeost, fløde og æg sammen, og smag til med muskat, salt og peber. Hvis du bruger spinat fra frost, vrid da væsken ud af den optøede spinat, inden du afmåler mængden.

Rør spinaten i den cremede blanding.

Samling og bagning

Knus lasagnepladerne groft med hænderne.

Kom lidt kødsovs i bunden af et ovnfast fad. Fordel et lag knuste pastaplader ovenpå, dernæst et lag sovs mere. Gentag pastaplader, sovs og slut af med et lag knuste lasagneplader.

Fordel den cremede fløde-spinatsovs på toppen som låg. Drys med ost på toppen.

Bag lasagnen i ovnen ved 180 grader i 30-40 minutter, indtil pastapladerne er møre og toppen er gylden.

Servér lasagnen lun.

Allergener / hensyn

Mælk, æg, gluten



3 retter med
samme kyllinge-
kødsovs med
røde linser

Bagværk

Opskrifter



TIP

- Varier fuldkornsmålet med rug-, spelt- eller grahamsmel, men husk altid at fuldkornsmel kun må være en fjerdedel af melmængden. Ellers bliver bollerne tunge.

Bagværk

Nemt hvedebrød

Denne dej er ultranem at lave, og giver velsmagende brød og boller hver gang. Den kan røres i hånden, sættes over på dagen eller hæve natten over på køl eller på køkkenbordet.

12 boller eller 2 brød

10 g gær
4 dl koldt vand
400 g hvedemel
100 g fuldkornsmel; f.eks.
grahamsmel, grov
ølandshvede eller rugmel
2 spsk. olie
2 tsk. salt

Dag 1

Opløs gæren i vandet i en skål, og rør de to slags mel i med en grydeske. Tilsæt olie og salt, og rør dejen i et par minutter til den er samlet. Dæk skålen med dej til, og lad den hvile på bordet. Rør dejen igennem efter ca. 1 time og 2 timer. Dæk skålen til, og lad dejen hæve på køl eller på køkkenbordet natten over.

Dag 2

Tænd ovnen på 250 grader. Lad pladerne varme op i ovnen. Drys hvedemel på bordet og vend forsigtigt dejen ud af skålen. Drys mel på oversiden af dejen og hak 12 boller ud med en dejspatel eller skær igennem dejen med en bredbladet kniv. Sæt bollerne på et stykke bagepapir. Tag den varme bageplade ud af ovnen og flyt bagepapiret over på den varme plade. Sæt bollerne i den meget varme ovn, og skru ned på 220 grader. Bag bollerne i 12-14 minutter, til de er sprøde og gennembagte. Hvis du ønsker en blødere skorpe, kan bollerne pakkes i poser imens de er lune.

Dejen kan også deles på langs til to brød. Brødene skal så bage i lidt længere tid; ca. 20 minutter.

Allergener / hensyn

Gluten

Fuldkornsmel er mel, hvor hele kornet er malet til mel. Fuldkornsmel bidrager derfor til flere fibre, vitaminer og mineraler fra kornets kim og skaldele, og til både smag og tekstur.

TIP

- Hvis du rører dejen i hånden, behøver du ikke at røre konstant i 5 min., men kan gå til og fra, og røre ad flere omgange. Brug da 10 minutter på processen.
- Pak evt. det lune brød ind i madfilm eller i en frysepose for at holde på fugt og opnå en blød skorpe.

Bagværk

Hjemmebagt rugbrød

uden kerner

Der er ikke noget som duften af friskbagt rugbrød. Denne opskrift er til dig, der vil prøve kræfter med et nemt og børnevenligt rugbrød. Det er sødme-fuldt, uden hele kerner, og surdejen er i denne version erstattet af kærnemælk.

12 boller eller 2 brød

2 dl vand
250 g kærnemælk
5 g gær
1/2 spsk. sirup
370 g rugmel
60 g hvedemel
2 tsk. fint salt
Olie til formen

Lun vand og kærnemælk op, til det er håndvarmt (ca. 30 grader). Opløs gær og sirup heri.

Vej alle tørre ingredienser af, og vend det hele sammen i en røreskål. Ælt dejen grundigt i ca. 5 minutter ved lav hastighed på røremaskine, med håndmikser eller i hånden med en røreske. Hæld dejen i en rugbrødsform smurt med olie.

Lad rugbrødet hæve på køkkenbordet, til det er hævet op og 5-8 små huller kommer til syne i overfladen. Det tager 2-3 timer.

Bag rugbrødet ved 220 grader i 10 minutter. Sænk så temperaturen til 180 grader, og bag brødet færdigt i 40-50 minutter.

Hvis brødet føles tungt, når du tager det ud af formen, kan du give det 10 minutter mere.

Køl brødet af på en rist.

Bag gerne brødet dagen før, du skal bruge det, så brødet kan nå at sætte sig, og bliver lettere at skære i skiver.

Allergener / hensyn

Gluten, mælk



TIP

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



Bagværk

Bananbrød

med squash

Et bananbrød er en blanding af et brød og en kage. Brødet er saftigt og rigt på fibre fra havregryn. Sødmen opstår kun ved brug af bananernes naturlige sødme. Og så dufter det dejligt i køkkenet, når du bager det.

10 dagplejebørn

4 modne bananer
½ squash,
alternativt 100 g
gulerod eller æble
4 æg
2 dl olie
150 g hvedemel
75 g havregryn
½ tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
2 tsk. kanel eller
kardemomme

Blend bananer og squash i en foodprocessor. Pisk æg og olie i.

Tilføj alle de tørre ingredienser til bananmosen, og pisk dejen til en 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 som eftermiddagsmad.

Allergener / hensyn

Æg, gluten

Syltning

Opskrifter



Syltet gul blomkål



Syltede rødløg



Syltede agurker

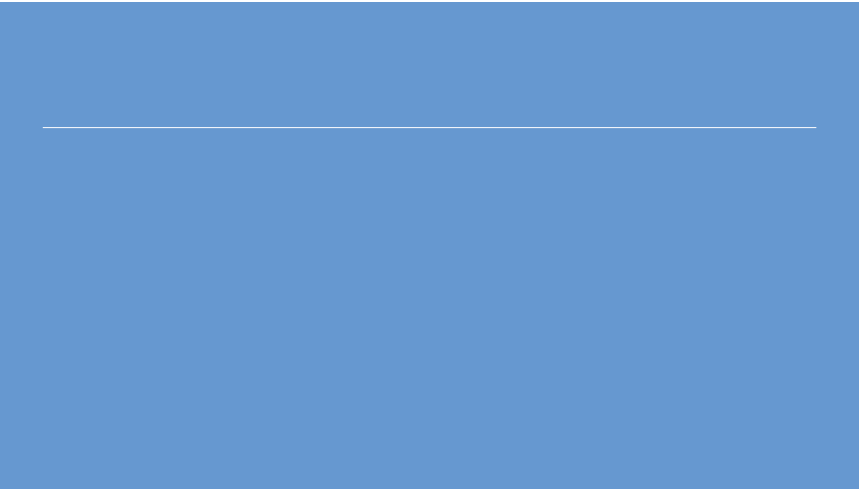


Syltet græskar/
gulerødder

**4 eksempler på
syltede grøntsager**

Syltning

Syltede grøntsager er søde, syrlige, skarpe og sprøde, og farverne er smukke. De udgør derfor en sanselig oplevelse ved måltidet. Du kan vælge at lave syltearbejdet sammen med børnene.



Syltet græskar/gulerødder

10 dagplejebørn

200 g græskar eller
gulerødder
3 dl eddike
2 dl sukker
1 dl vand
Evt. 1 laurbærblad

Lav tynde bånd af græskar eller gulerod med en grøntsagsskræller/
kartoffelskræller eller på et mandolinjern. Kom strimlerne i et rengjort
syltetøjsglas.

Kog eddike, sukker og vand op i en gryde, til sukkeret er opløst.
Hæld den varme lage over grøntsagerne, sæt låg på og lad det trække
til næste dag.

Opbevar derefter syltegalssset på køl og server til rugbrødsmadder
eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

Syltet gul blomkål

10 dagplejebørn

½ blomkålshoved
3 dl eddike
2 dl sukker
1 dl vand
1 tsk. karry eller
gurkemeje

Bræk blomkål i små buketter og skær stokken i tern.

Kog eddike, sukker, vand og karry/gurkemeje op i en gryde, til
sukkeret er opløst.

Kom blomkålsbuketterne i gryden, og giv dem et kort opkog i lagen.
Kom blomkålen i et rengjorte syltetøjsglas, og hæld lagen over. Sæt
læg på og lad det trække til næste dag.

Opbevar derefter syltegalssset på køl og server til rugbrødsmadder
eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

Syltede rødløg

10 dagplejebørn

2 rødløg
3 dl eddike
2 dl sukker
1 dl vand

Halvér rødløget fra top til rod og skær det i strimler.

Kog eddike, sukker og vand op i en gryde til sukkeret er opløst. Tilsæt
løgstrimler, og giv dem et kort opkog i lagen.

Kom rødløg i et rengjort syltetøjsglas, og hæld lagen over. Sæt låg på
og lad det trække til næste dag.

Opbevar derefter syltegalssset på køl og server til rugbrødsmadder
eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

Syltede agurker

10 dagplejebørn

½ agurk
1 tsk. salt
3 dl eddike
2 dl sukker
1 dl vand

Skær agurken i skiver, læg dem på en tallerken og drys med salt.
Kog eddike, sukker og vand op i en gryde, og lad lagen koge, til
sukkeret er opløst. Lad lagen køle af.

Klem vandet fra agurkeskiverne, kom dem i et rengjorte syltetøjsglas,
og hæld den afkølede lage over. Lad agurkerne trække i ca. en halv
time, inden de spises.

Opbevar derefter syltegalssset på køl og server til rugbrødsmadder
eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

Kilder

Fødevarestyrelsen:

"Særligt om mad til børn i daginstitutioner"

www.foedevarestyrelsen.dk

Fødevarestyrelsen:

"0-2 år Spæd- og småbørn: Hvad skal de spise og drikke?"

www.foedevarestyrelsen.dk

Sundhedsstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning
og Fødevarestyrelsen:

"Mad til små - fra mælk til familiens mad"

www.sst.dk

Mad- og Måltidskodeks for Dagplejen i Københavns Kommune

Børne- og Ungdomsforvaltningen,
Københavns Kommune, 2024

2. udgave 2025

Mad- og måltidskodekset er blevet til i samarbejdet mellem dagplejere, Børne- og Ungeforvaltningen i Københavns Kommune og Meyers Madhus. Dagplejere og tilsynsførende har været med til at sætte retningen for emnerne i kodekset. Kodeks er desuden udviklet i sammenhæng med et rådgivningsforløb, hvor dagplejere får besøg af gastronomiske rådgivere fra Meyers Madhus.

Noter

Noter

[illegible]

Noter

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

