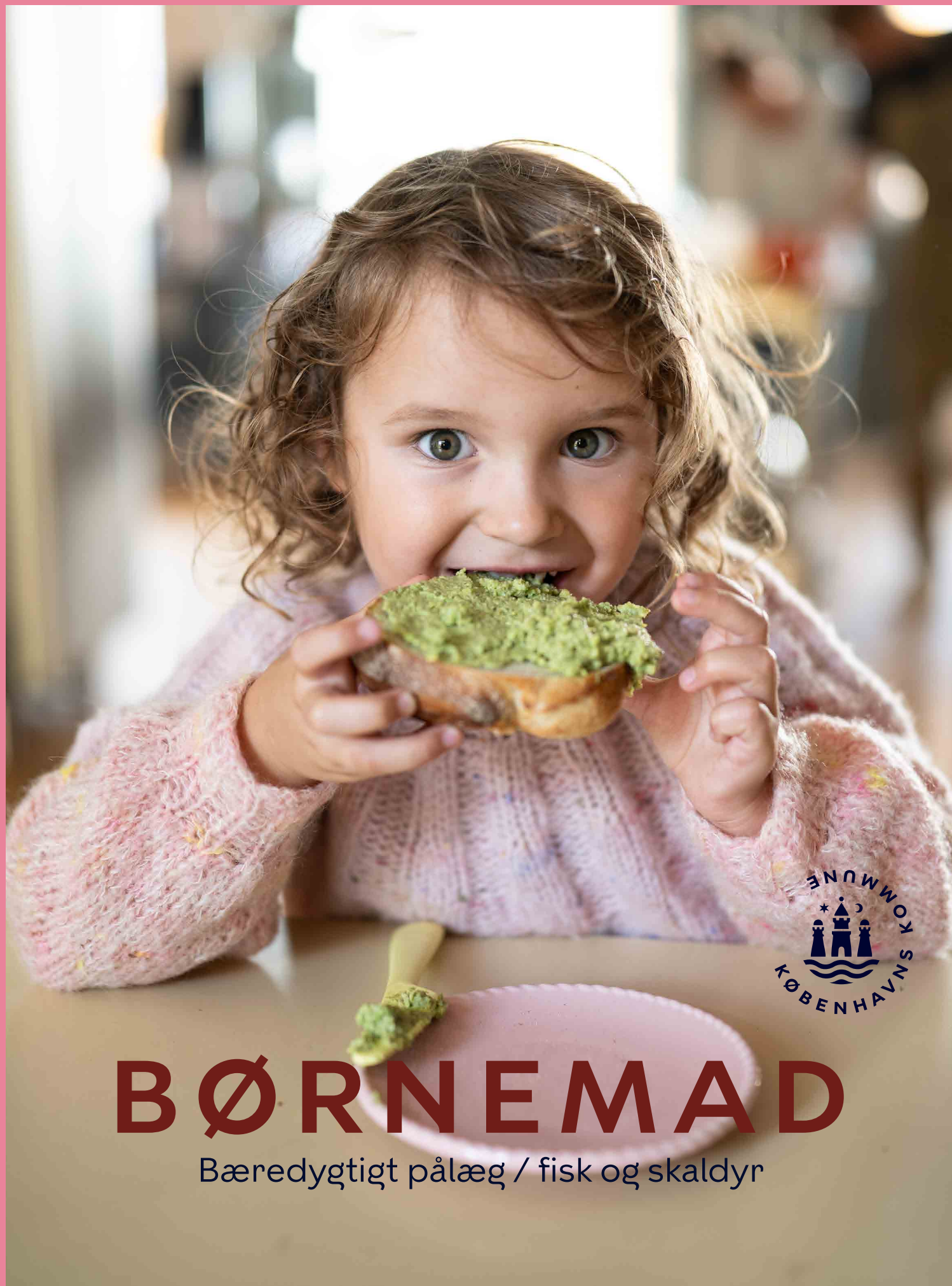




BØRNEMAD

Bæredygtigt pålæg / fisk og skaldyr

BØRNEMAD





Indhold

6

Indledning - Grønnere rugbrødsadder og bæredygtige spisefisk

8

Værd at vide

Bæredygtigt pålæg

10

Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg

10

Smørrebrødstraditionen i Danmark

10

Rugbrødsdage som en del af menuplanen

10

Byg madderne ved bordet

11

Opbygningen af den gode rugbrødsmad

11

Gode alternativer til spegepølsen og leverpostej

11

Sanseligt tilbehør og topping

12

Kongemadder

13

Spreads og smørelse

13

Grønne farser

OPSKRIFTER

15

Grundopskriften på hjemmelavet mayonnaise

16

Hønsesalat med svampe, friske æbler, syltede agurker og hjemmerørt dressing

18

Panerede, sprødstegte persillerødder med hjemmelavet grov remoulade

20

Kyllingekødpølse med hvide bønner, hummus og sylt

22

Russisk-inspireret salat med æg og kartofler

23

Syltede grøntsager

28

Grøn ærtehummus

30

Falafel med focaccia og tzatziki

34

Farsbrød af hvidfisk med gulerødder, dild og pickles

36

Farsbrød af kylling med svampe, persillerødder og persille

38

Grisefrikadeller med hvide bønner

40

Gulerødsfrikadeller med ingefær- og yoghurt dressing

42

Rødbedebof med kold bearnaise

44

Bønne- og linsepostej med svampe og sylt

46

Ristede løg

Fisk og skaldyr

48

Alt godt fra havet

48

Fisk er sundt

49

Køb varieret fisk i sæson

52

Ikke alle fisk er lige bæredygtige

52

Pejl efter forskellige mærkningsordninger

53

Fisk i køkkenet

53

Brug resterne

55

Dåsefisk

56

Muslinger og blæksprutter

57

Madmod

57

Sådan klargør du blæksprutten

58

Blækspruttedemo

OPSKRIFTER

60

Dampet lyssej med vintergrøntsager og kartofler

62

Deller af ørred og hvide bønner med karrykartoffelsalat og purløg

64

Fiskeburger med saltet spidskål, tomatdressing og dild

68

Fiskecurry med kuller, porrer, kokos og ris

70

Friteret kulmule med ovnfritter og grov ærtemos

72

Kuller i stuvning af kartofler, grønkål og timian

74

Lasagne af mørksej, gulerødder, og cremet spinat med muskat og mozzarella serveret med salat

76

Mørksej med indiske krydderier, abrikoser, kartofler og løg og råkost af vinterkål og æbler

78

Stegt blæksprutte med ovnbagte rødder og sauce tartare

80

Thai-fishcakes med asiatisk nudelsalat

82

Blåmuslinger med korn, fløde, æblemost og kål

84

Fiskefrikadeller med hvidkålsråkost og kold æble-estragonsauce



Grønnere rugbrøds- madder og bæredygtige spisefisk

- Tips til hverdagen i daginstitutionskøkkenet

Dette børnemadsmagasin er det sjette i rækken af børnemadsmagasiner målrettet jer, som arbejder med mad og måltider i daginstitutioner. I dette magasin dykker vi ned i to udvalgte temaer, som ofte er en del af ugens måltider i daginstitutionerne - pålæg og fisk.

Rugbrøds-madder er en unik del af den danske madkultur, og også i børnemaden fylder rugbrødet. Men den danske tradition for rugbrøds-madder er også en kødtung affære, og de fleste klassikere har kødpålæg og mejeri i centrum.

Det sætter kreativiteten lidt på prøve, når vi skal spise mere klimavenligt med mindre kød og mejeriprodukter og flere planter som bælgrugter, frugter og grøntsager, nødder og frø. Det betyder, at kød og mejeri, som ellers i mange år har været centrale pålæg på rugbrødsskiven, må gentænkes.

I magasinet her viser vi vejen til de grønnere rugbrøds-madder; I får gode tips til at bygge en grøn mad, der rammer plet på velsmag, klimahensyn og sundhed, og I kan bruge de 17 nemme opskrifter på både pålæg, spreads og syltede sager til at få nye smagsoplevelser på frokostbordet.

I magasinets anden del tager vi fat på havets fisk og skaldyr. Dem er der nemlig også mange gode grunde til at blive mere familiære med. For fisk og skaldyr fortjener en større plads på tallerkenen.

Vi introducerer nogle af de måske mere ukendte spisefisk, som I med fordel kan kaste jer over – fisk, der har samme kvaliteter som torsk og laks, men som ofte er både billigere og fanget i vores egne farvande. Og ligesom med grøntsager og frugt, gælder sæsonkalenderen også for fisk, så det kan være en god idé at pejle efter årstiden, når der skal fisk på menuen. Læs mere og find 12 opskrifter på børnemad med fisk og skaldyr.

God fornøjelse.



Værd at vide

Slut med rødt kød

Fra august 2024 er rødt kød ikke længere en del af menuen i københavnske skoler og dagtilbud. Det er resultatet af den aftale, der blev indgået af et flertal i Københavns Borgerrepræsentation i efteråret 2023. Rødt kød dækker over okse-, kalve-, og lammekød, der afgiver et større klimaaftryk end f.eks. kylling og fisk. Initiativet skal ses som en fortsættelse af kommunens ambitiøse mad- og måltidsstrategi, hvor de grønnere proteinkilder som bælgfrugter skal fylde mere.

For de fleste daginstitutioner betyder det ikke den store ændring, da det røde kød før august 2024 kun udgjorde 0,6 procent af de fødevarer, der blev indkøbt til skoler og daginstitutioner i hovedstaden. Men at lave mere klimavenlig mad er en fælles indsats, og det er muligt at få rådgivning og kurser fra Meyers Madhus som hjælp til at indarbejde de grønnere proteinkilder i måltiderne.

Find opskrifter på Børnemenuen

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

Tilmeld jer nyhedsbrevet

Husk at I kan tilmelde jer nyhedsbrevet målrettet køkkenpersonale og ledere i daginstitutioner i Københavns Kommune. Så er I sikre på at være opdateret på nye tilbud, spændende kurser, nye beslutninger og anbefalinger og meget mere.

Tilmeld jer på: bornemenuen.kk.dk/dagtilbud.

KONTAKT

Meyers Madhus
tlf. 26 77 31 16

Find kursuskataloget her
maaltider.kk.dk



Hjemmelavet, bæredygtigt pålæg

Smørrebrødstraditionen i Danmark

Rugbrødsmadder er særligt dansk. Fra skoletidens flade madpakker med leverpostejssmurte rundtenommer til julefrokostens sildemadder og den nemme håndmad, når det skal gå stærkt. Det gælder også i daginstitutionen, hvor rugbrødsfrokost og smør-selv-dage for de fleste af jer er fast inventar på ugemenuen.

Det danske, klassiske smørrebrød er traditionelt set en kødtung affære. Det giver anledning til at tænke i nye baner, når vi skal spise mere klimavenligt og skruer ned for kød og mejeriprodukter og op for planter, som bælgfrugter, grøntsager, nødder og frø.

Rugbrødsdage som en del af menuplanen

Rugbrødsdage er både en børnefavorit og en oplagt måde at arbejde med rester, hvor ugens øvrige måltider kan spises sammen med rugbrød. Samtidig er rugbrødsdagen en anledning til at lade børnene deltage

ved bordet og være med til at bygge deres helt egne madder.

Byg madderne ved bordet

Lav et tag-selv-bord i børnehøjde ved at anrette pålæg på et fad og toppings og dyppelse i små skåle ved siden af. På den måde kan børnene selv vælge det, som de vil bygge deres mad med.

Når de sidder sammen, vil I opleve, at børnene lader sig inspirere af hinanden og måske spiser noget, de normalt ikke plejer, fordi de ser deres venner række ud efter torskerogn eller syltet græskar. Ofte vil børn også hellere spise noget, de selv har valgt og været med til at anrette. Hvis børnene sammensætter madder i deres egne og måske lidt uvante kombinationer, så lad dem forfølge deres nysgerrighed og smage på det. Det styrker deres madmod, når de gør deres egne erfaringer udi, hvilke råvarer, der passer sammen.

Opbygningen af den gode rugbrødsmad

Hvis tomatmad med remoulade er et hit, så lad det blive dagens frokost. Men hvis I vil ramme plet på både udseende, grundsmage og konsistenser, så kan I med fordel bruge opbygningen fra den klassiske fiskefiletmad. Den salte, fede, sprøde panerede fisk suppleres af syrlig/sød remoulade, salt og sejhed fra rejerne og aromatiske urter og syre fra citron, der også giver point på æstetikken og gør maden flot at se på.

Når I skal servere grønne rugbrødsadder, kan I trække på opbygningen fra fiskefiletmaden.

Langtidsbagte knolde og rødde toppet med spændende topping kan også være en god måde at imitere opbygningen af det klassiske smørrebrød – prøv med bagte rødbeder med estragonmayonnaise, sprøde og syrlige æbler eller panerede persillerødde med grov remoulade, citron og dild.

Gode alternativer til spegepølsen og leverpostej

Spegepølsen og leverpostej er to favoritter, som de fleste børn holder af – og med god grund. år man laver grønnere rugbrødsadder, handler det om at bruge samme elementer af f.eks. salt og umami og sikre en rygrad af fedme, som de milde grøntsager ikke har med sig fra naturens hånd. På side 20 deler vi opskriften på en kyllingekødpølse med hvide bønner, hvor bønnerne gør det muligt at reducere kødet uden at gå på kompromis med proteinindholdet. Kyllingekødpølsen er dejlig at servere på rugbrød sammen med hummus og syltet grønt, men den kan også serveres med ristede løg og remoulade som en klassisk spegepølsemad.

Leverpostej er også på listen over børnenes favoritter. For at gøre den mere klimavenlig, kan I lave den på kyllingelever eller servere et grønt farsbrød. Når I laver en stor portion, kan den fryses i forme og bages senere. Tag leverpostej ud, et par timer før du skal bage den, så den kan tøj op. Se opskriften side 36.

SANSELIGT TILBEHØR OG TOPPING

Sprøde radiser, syltede sager, mayonnaise, salater og gnavegrønt bidrager med farve, smag og knas til rugbrødsadderne. Det styrker børnenes følelse af selvbestemmelse og involvering, når de sidder ved bordet og kan vælge fra skålene.

Placér også gerne en potte med de hele krydderurter på bordet – efter en grundig vask. På den måde er børnene selv med til at skabe måltidet og madderne og kan se, hvordan urterne ser ud i hel form.

Konge-madder

- tegn smørrebrød på ryggen af en kammerat

Lad børnene blive kreative og inspirere hinanden til super seje madder. Kongemadder kan være en god aktivitet lige inden I skal spise, den giver fokus og en stille overgang til måltidet, og kan inspirere til at turde nye smagssammensætninger. Passer det med en rugbrødsdag kan I eventuelt inspirere børnene til at tegne dagens pålæg og tilbehør.

Sådan gør I:

1. Sæt børnene sammen 2 og 2.
2. Instruer dem i at den ene ligger ned, og den anden "tegner" sin kammerat på ryggen med fingrene.
3. Tegningen skal forestille, en konges, supermands eller Gurli Gris favorit rugbrødsmad.
4. Børnene kan tegne en masse pålæg på maden og pynte den med alt muligt, mens der smøres, hakkes, drysses, moses eller andet.
5. Opfordr børnene til at fortælle deres kammerat, hvad de gør undervejs. Det er kun fantasien, der sætter grænser for det højtbelagte smørrebrøds sammensætning.

Snak med børnene om

- Hvad spiser en konge, supermand ect.?
- Hvad passer sammen og er der forskellige opfattelser af dette?
- Hvilke slags pålæg er jeres yndlings?
- Hvad kan man pynte en mad med?
- Hvor mange forskellige ting kan man komme ovenpå hinanden?

Spreads og smørelse

Når vi skifter spegepølsen og andre traditionelle, animalske pålæg ud, skal vi finde alternativer som giver samme smag, umami og fedme. Her er forskellige spreads og smørelse gode kilder; det gælder f.eks. mayonnaiser, pestoer og hummus, som alle sammen er gode veje til smørepålæg, som også bidrager med gode plantefedtstoffer til rugbrødsmaden.

Vi skelner mellem:

Pesto – laves af en base af kerner, frø og nødder, som blendes med olie, ost, grøntsager og krydderurter.

Hummus – laves af en base af bælgfrugter som blendes med citron, tahin, yoghurt, hvidløg eller andre smagsgivere.

Mayonnaise – laves ved at piske en æggeblomme, salt, sennep og en anelse eddike sammen og derefter piske olie i i en tynd stråle. Rør mayo'en med f.eks. friske krydderurter, tomatpuré, karry eller knust hvidløg.

Generelt er spreads og smørelse gode at have ved hånden, når I serverer grønne madder. Det plantebaserede pålæg er typisk mindre energitæt og indeholder lidt mindre protein og fedt, så suppler gerne med smørelse eller topping – det kan være ved at smøre rugbrødet med hummus eller pesto eller toppe med en skefuld mayonnaise.

Grønne farsar

Grønne farsar er en hel kategori for sig, der strækker sig fra falafler og rødbedebøffer til farsbrød og andre slags plantedeller, hvor revne grøntsager blandes med bælgfrugter og holdes sammen med mel og æg. I kan også kombinere den grønne fars med en smule kød og lave halv-grønne deller, ligesom I kan lave fars med fisk.

Varier mellem de tre niveauer:

- De helt grønne farsar (rødbedebøf, gulerødsdunser, farsbrød, falafeltypen)
- Halvgrønne farsar (kød blandet med bælgfrugter)
- Fiskefarsar (dunser eller terrine)

Den gode, grønne fars

Udfordringen ved grønne farsar er at opnå saftighed, sammenhæng og spændstighed; egenskaber som kød og fisk er med til at sikre, og som der derfor skal arbejdes lidt ekstra for i en fars med lidt eller ingen kød.

Vejen til en god grøn fars handler om at mestre:

- Struktur
- Sammenhæng
- Smag

Struktur

Strukturen ligger både i ingredienserne og den måde, farsen behandles på. Når I f.eks. bruger rå, revne grøntsager, havregryn, hakkede nødder eller hele kogte korn giver det struktur.

Bælgfrugter og grøntsager skal hakkes, og her er foodprocessor eller stavblender et godt redskab; men pas på med at findele farsen for meget. En meget findelt fars vil afgive for meget væde og blive klæg og trist ved tilberedning. En god tommelfingerregel er kun at findele ca. halvdelen af farsen og så lade resten være grofhakket.

Konsistensen skal som hovedregel være til den grove side, og den skal føles temmelig tør og kun være lige netop formbar. Hvis formningen går som en leg, så går det galt senere.

Sammenhæng

For meget vand i farsen er en hyppig årsag til, at grønne farsar fejler. Det er derfor vigtigt at være omhyggelig med at presse væde ud af rå eller tilberedte grøntsager som f.eks. rødbeder, kartoffel eller gulerødder. Brug også altid tørre ingredienser, der kan suge. Det kan f.eks. være hakkede kikærter eller linser, som kun er udblødt natten over, og som derved stadigvæk har sugekraft tilbage. Kombinationen af våde og tørre planter i farsen giver den kombination af fasthed og saftighed, vi efterspørger.

Sammenhængen opnår I også ved at bruge æg og mel som bindemiddel. Æg binder væske og sætter sig ved tilberedning. Undgå gerne hvedemel, som hurtigt virker klæg i de grønne farsar, og gå i stedet efter kartoffelmel, risemel eller kikærtemel.

Smag

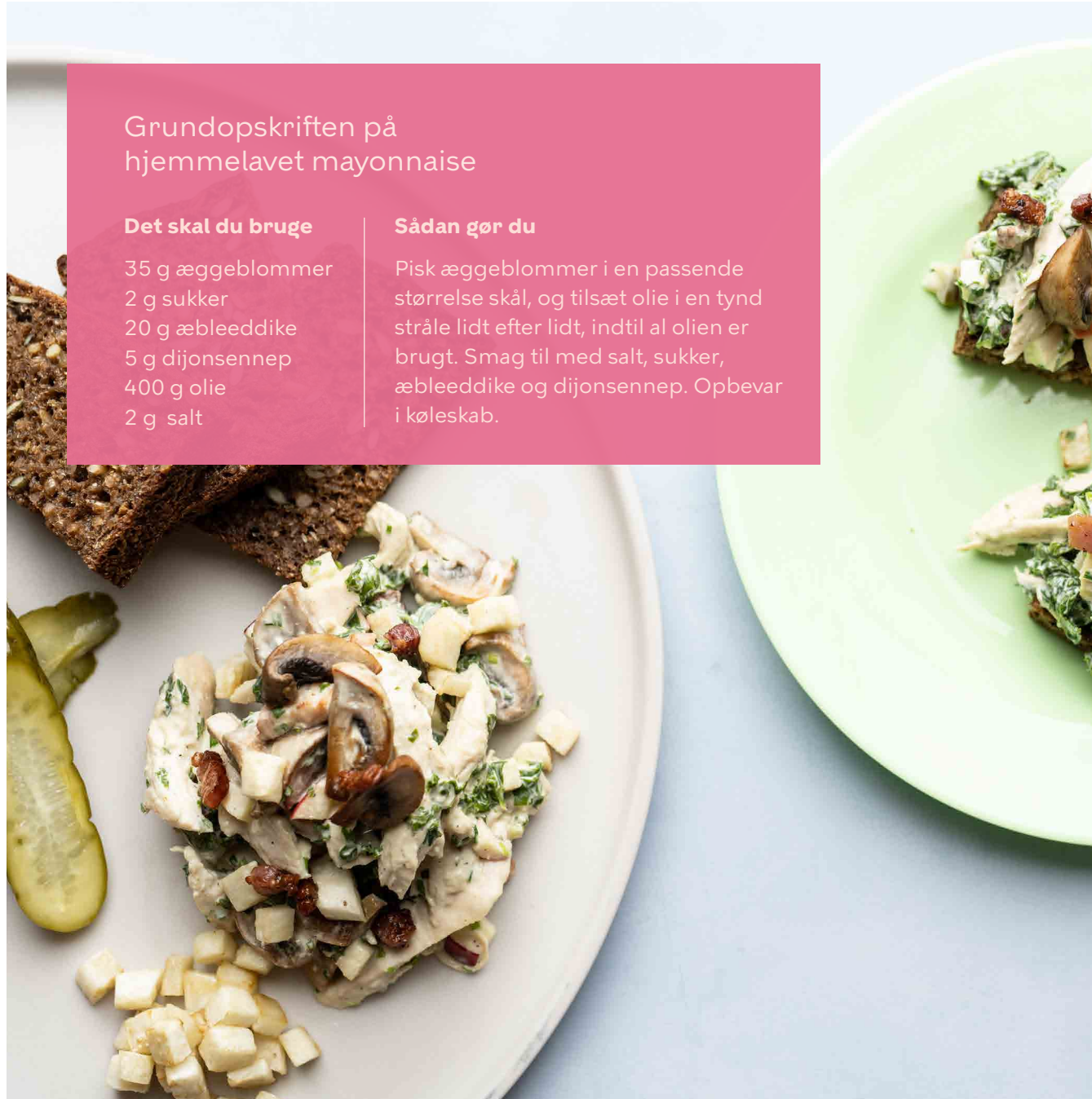
Smag farsen godt til med revet hvidløg eller løg og krydderier som f.eks. spidskommen, røget paprika, gurkemeje eller chili alt efter, hvilken krydringsretning, I vil sende farsen i. Og husk altid salt og peber. Lav en stegeprøve på panden, og krydr farsen færdig, når I har smagt på den.



TIP

Ved større mængder kan de grønne deller bages i ovnen. Brug en isske til at forme halve kugler af farsen, sæt dellerne på bageplader med bagepapir og forbag dem først i ovnen ved 180 grader i 15 minutter, indtil de har dannet en skorpe.

Inden servering kan du enten stege dellerne i varm olie eller drysse dem med rapsolie på toppen og bage dem ved høj varme i ovnen, indtil de har fået gyldne kanter, ca. 8-10 minutter ved 225 grader.



Grundopskriften på hjemmelavet mayonnaise

Det skal du bruge

35 g æggeblommer
2 g sukker
20 g æbleeddike
5 g dijonsennep
400 g olie
2 g salt

Sådan gør du

Pisk æggeblommer i en passende størrelse skål, og tilsæt olie i en tynd stråle lidt efter lidt, indtil al olien er brugt. Smag til med salt, sukker, æbleeddike og dijonsennep. Opbevar i køleskab.

Hønsesalat er en fyldig smørrebrødsklassiker, som her er peppet op med friske æbler, der både tilføjer syre og en dejlig sprødhed til de bløde umamifyldte svampe og den saftige kylling. Har du mod på det, så prøv at vende nogle friskkogte hvide bønner i. Det er en oplagt måde at bruge flere bælgfrugter på.

Hønsesalat

med svampe, friske æbler, syltede agurker og hjemmerørt dressing

20 personer

Ingredienser

Fyld

200 g kylling, bryst
80 g champignon, finthakkede
10 g bacon, i tern
80 g asparges, i snitter
80 g æbler, i tern
30 g agurker, syltede, i tern
10 g purløg, grofthakkede
10 g olie

Hjemmelavet mayonnaise

Se side 15

Dressing

60 g mayonnaise
115 g yoghurt 1,5 %
5 g dijonsennep
5 g æbleeddike

Rugbrød

300 g rugbrød

Sådan gør du

Fyld

Bag kyllingebrysterne ved 180 grader i ca. 20 minutter, til de er gennemtilberedte. Pas på de ikke bliver tørre, så hold øje med dem undervejs.

Rist svampene på en pande, indtil de er gyldne. Steg baconen i ca. 5 minutter, til det er sprødt, og kassér stegefedtet efter. Damp eller kog aspargesene i let-saltet vand i 1-3 minutter, indtil de er møre, og dræn så vandet fra.

Klargør æbler, syltede agurker og purløg til servering.

Dressing

Rør en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep og eddike, og smag til med salt og peber.

Tip: I stedet for at bruge kyllingebryster, kan du også koge en hel kylling og pille den.

Ved servering

Vend dressing med kylling, svampe, bacon, æbler, syltede agurker og purløg – gem evt. lidt asparges, bacon og purløg til afpyntning.

Læg salaten på rugbrød. Pynt evt. med asparges, bacon og purløg.

KLIMAANPRISNING

0,7 kg CO₂e per portion
9,1 kg CO₂e per kg

ALLERGENER

Gluten, gris, æg, mælk



Disse panerede persillerødder er en sjov og lidt vovet grøn version af den klassiske fiskefilet med remoulade. Får du stegt persillerødderne godt, så de bliver gyldne og sprøde, ligner og smager de henimod det traditionelle pålæg med fisk, og sammen med remouladen kan man næsten lade sig snyde.

Panerede, sprødstegte persillerødder

med hjemmelavet grov remoulade

20 personer

Ingredienser

Panerede persillerødder

420 g persillerødder
40 g hvedemel
100 g æg
60 g rasp
60 g olie
Salt
Peber, friskkværnet

Hjemmelavet mayonnaise til remouladen

Se opskrift side15

Remoulade

30 g mayonnaise
100 g yoghurt, 1,5 %
1 g karry
1 g gurkemeje, stødt
5 g dijonsennep
5 g æbleeddike
90 g blomkål, i meget små buketter
90 g gulerødder, i meget små tern
30 g syltede agurker, i meget små tern
Sukker
Salt
Peber, friskkværnet

Rugbrød

600 g rugbrød

Sådan gør du

Panerede persillerødder

Skræl persillerødderne, og kog dem hele i letsaltet vand i ca. 10 minutter, til de er møre.

Flæk persillerødderne på langs i tykke skiver à ca. 0,5-1 cm.

Panér skiverne af persillerødder ved først at vende dem i mel, så sammenpisket æg og så rasp med salt og rigeligt peber.

Steg persillerødderne i olie i et par minutter på hver side, til de er gyldne og sprøde på begge sider. Du har nu dine panerede persillerødder, som var det fiskefileter.

Remoulade

Bland mayonnaise, yoghurt, karry, gurkemeje, dijon-sennep og æbleeddike sammen til en dressing.

Kog blomkål og gulerødder møre i letsaltet vand i ca. 3-5 minutter. Dræn og afkøl dem.

Vend dressingen sammen med blomkål, gulerødder og de syltede agurker, og smag til med salt, peber, æbleeddike og måske en smule sukker. Remouladen skal være sød-syrlig.

Ved servering

Servér persillerødderne på rugbrød, og top med den hjemmelavede remoulade. Pynt evt. med frisk dild og citron.

KLIMAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, æg, mælk

**VED SERVERING**

Skær pølsen i skiver, og kom på rugbrød med hummus ovenpå.
Slut af med syltede græskar.

Kyllingekødpølse smager godt og er et godt alternativ til en klassisk spegepølse. Her er der hvide bønner til farsen, som gør den lettere og tilføjer flere grønne proteiner til retten.

Kyllingekødpølse

med hvide bønner, hummus og sylt

20 personer

Ingredienser

Kyllingekødpølse

250 g kylling med skind, i tern
10 g salt
100 g hvide bønner, tørrede
120 g løg, revet
60 g hvedemel
60 g æg
100 g fløde
2 g peber, friskkværnet

Hummus

160 g hvide bønner, tørrede
100 g vand
50 g tahin
100 g olivenolie
5 g hvidløg, fintrevet
5 g citron, saft

Syltede græskar

160 g græskar
100 g sukker
100 g eddike
100 g vand
3 laurbærblade
5 stk peberkorn

Rugbrød

500 g rugbrød, i skiver

Sådan gør du

Dagen før

Udblød de hvide bønner dagen i forvejen i rigeligt vand.

Kyllingekødpølse

Kog bønnerne i rigeligt vand i 40-60 minutter og køl bønnerne af. Sørg for at alle ingredienserne er køleskabskolde. Kør kyllingekødet med salt på en foodprocessor, så det bliver sejt og elastisk. Blend resten af ingredienserne ned i farsen. Rul farsen til pølser i varmegodkendt køkkenfilm. Spænd op i begge ender, så formen bliver som en pølse. Bag ved 100 grader i ca. 45 minutter med damp eller i vandbad i ovnen til kyllingekødpølsen har en kernetemperatur på 75 grader. Alternativt kan du lade den simre i en gryde. Afkøl pølsen i køleskabet. Kyllingekødpølsen kan med fordel laves dagen i forvejen, og skal som minimum laves så den når at afkøle inden servering.

Hummus

Dræn de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt frisk letsaltet vand i ca. 45 minutter til de er møre. Køl ned. Blend de kogte bønner med vand, tahin, olie, fintrevet hvidløg, smag til med salt, peber og citronsaft.

Syltede græskar

Brug en grøntsagsskræller, og lav tynde bånd af græskarret. Giv sukker, eddike, vand, laurbærblade, lidt salt og peberkorn et opkog. Vend græskarbandene i den varme lage, og sæt til afkøling. Opbevar på køl i rengjorte patentglas.

KLIMAANPRISNING

0,9 kg CO₂e per portion
8,6 kg CO₂e per kg

ALLERGENER

Gluten, mælk, æg



Russisk salat er en klassiker på det store kolde bord, og med sin flotte rødbedefarve pryder den ethvert frokostmåltid. Her får du en fortolkning med kartofler, æg og syrlige æbler vendt i en mayonnaisedressing med yoghurt.

Russisk-inspireret salat

med æg og kartofler

20 personer

Ingredienser

Fyld

150 g kartofler
180 g æg
240 g syltede rødbeder, i tern
120 g æbler, i tern

Hjemmerørt mayonnaise

Se opskrift side 15

Dressing

85 g mayonnaise
170 g yoghurt 1,5 %
10 g sennep, grov
10 g kapers, hakkede
15 g peberrod, revet
10 g purløg, fintsnittet

Rugbrød

600 g rugbrød, i skiver

Sådan gør du

Fyld

Kog kartoflerne møre. Afkøl og skær i små tern.

Kog æggene i 8-9 minutter, og køl dem ned.

Pil æggene, og skær dem i tern.

Dressing

Rør en dressing af mayonnaise, yoghurt, sennep og kapers. Tilsæt peberrod og purløg efter behag.

Ved servering

Vend dressingen med kartofler, æg, rødbeder og æbler. Smag til med salt og peber. Læg den russisk-inspirerede salat på skiver af rugbrød, og pynt evt. med snittet purløg og æble.

KLIMAANPRISNING

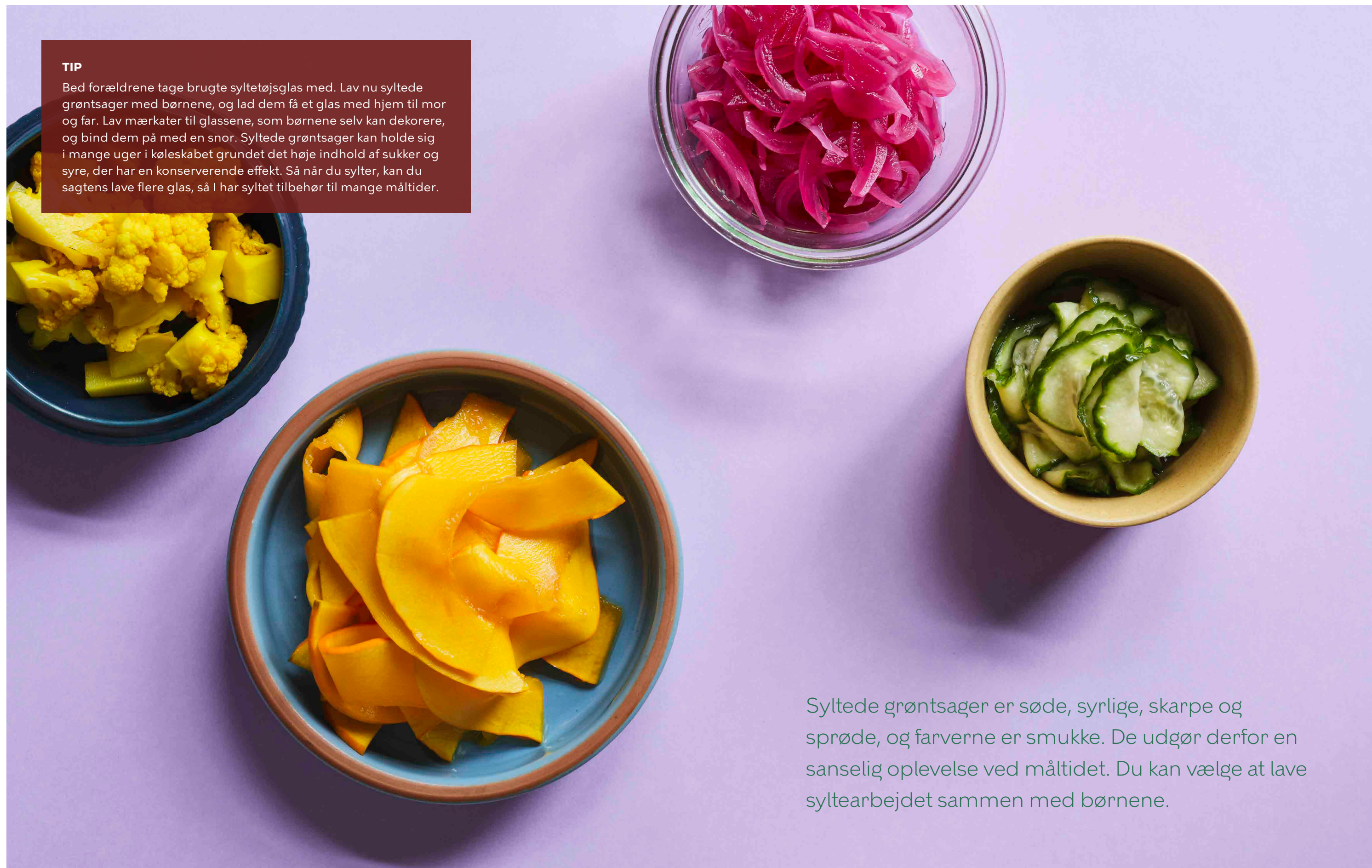
0,7 kg CO₂ pr. person
7,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg, mælk

TIP

Bed forældrene tage brugte syltetøjsglas med. Lav nu syltede grøntsager med børnene, og lad dem få et glas med hjem til mor og far. Lav mærkater til glassene, som børnene selv kan dekorere, og bind dem på med en snor. Syltede grøntsager kan holde sig i mange uger i køleskabet grundet det høje indhold af sukker og syre, der har en konserverende effekt. Så når du sylter, kan du sagtens lave flere glas, så I har syltet tilbehør til mange måltider.



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.

Syltede græskar

Ingredienser

400 g græskar
600 g eddike
360 g sukker
200 g vand
2 stk laurbærblade

Sådan gør du

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 syltegalsset på køl, og servér til rugbrødsmadder eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, nødder

Syltede blomkål

Ingredienser

600 g blomkål
600 g eddike
360 g sukker
200 g vand
4 g karry eller gurkemeje

Sådan gør du

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 låg på og lad det trække til næste dag.

Opbevar derefter syltegalsset på køl, og servér til rugbrødsmadder eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, nødder

Syltede rødløg

Ingredienser

400 g rødløg
600 g eddike
360 g sukker
200 g vand

Sådan gør du

Halvér rødløg 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 syltegalsset på køl, og servér til rugbrødsmadder eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, nødder

Syltede agurker

Ingredienser

400 g agurk
15 g salt
600 g eddike
360 g sukker
200 g vand

Sådan gør du

Skær agurk 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 syltegalsset på køl, og servér til rugbrødsmadder eller som skarpt, sprødt og syrligt tilbehør.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Gluten, nødder



Grøn ærtehummus

20 personer

Ingredienser

800 g grønne ærter, frost
180 g olivenolie
30 g tahin
5 g hvidløg
90 g æbleeddike
Salt og peber

Sådan gør du

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

Smag til med salt og peber.

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.

KLIMAANPRISNING

0,7 kg CO₂ pr. person
12,3 kg CO₂ pr. kg



Hjemmelavede falafler med godt tilbehør er et solidt, grønt måltid med masser af variationsmuligheder. Husk at både kikærterne til falaflerne og focaccia skal forberedes dagen før.

Falafel

med focaccia og tzatziki

20 personer

Ingredienser

Focaccia

1000 g vand
1000 g hvedemel
300 g fuldkornshvedemel
20 g gær
Olivenolie
Salt

Tzatziki

800 g agurker, groftrevet
600 g græsk yoghurt
20 g lime, saft og skal
15 g hvidløg
Salt
Sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

Dagen før: Udblød kikærterne i rigeligt vand natten over. Forbered focacciaen dagen før – dejen skal hæve i køleskabet i 12-24 timer.

Focaccia

Hæld koldt vand i en skål, og rør gæren ud heri. Tilsæt hvedemel, fuldkornsmel og salt. Rør nu dejen på en røremaskine eller i hånden, til dejen slipper skålen og er sammenhængende og glat. Det kan sagtens tage 10-15 minutter. Lad dejen hæve i køleskabet i 12-24 timer.

Når du skal bage, så drys en smule mel på bordet, og rul dejen ud i et ca. 2 cm tykt lag. Flyt forsigtigt dejen over på en bradepande med bagepapir, og lad den hæve i 45 minutter ved stuetemperatur. Lav nogle fordybninger i dejen, og fordel olivenolie på overfladen. Bag brødet ved 250 grader i ca. 15 minutter, til det er helt sprødt og gyldent på toppen – hvis brødet bliver for hurtigt mørkt, så skru ned. Lad det færdigbagte brød køle af på en rist.

Tzatziki

Kom den revne agurk i en sigte, og lad den dryppe af. Bland hvidløg, yoghurt, limeskal- og saft, salt og peber. Vend agurken i yoghurtdressing.

KLIMAAANPRISNING

1,2 kg CO₂ pr person
6,1 Kg. CO₂ pr. kg fødevarer

ALLERGENER

Mælk, gluten, æg

Falafel

300 g kikærter, tørrede
100 g løg, grofthakkede
25 g hvidløg
15 g bredbladet persille
7 g stødt spidskommen
7 g korianderfrø, stødt
5 g chiliflager
1 æg
Sort peber, friskkværnet
Rapsolie
Salt

Falafel

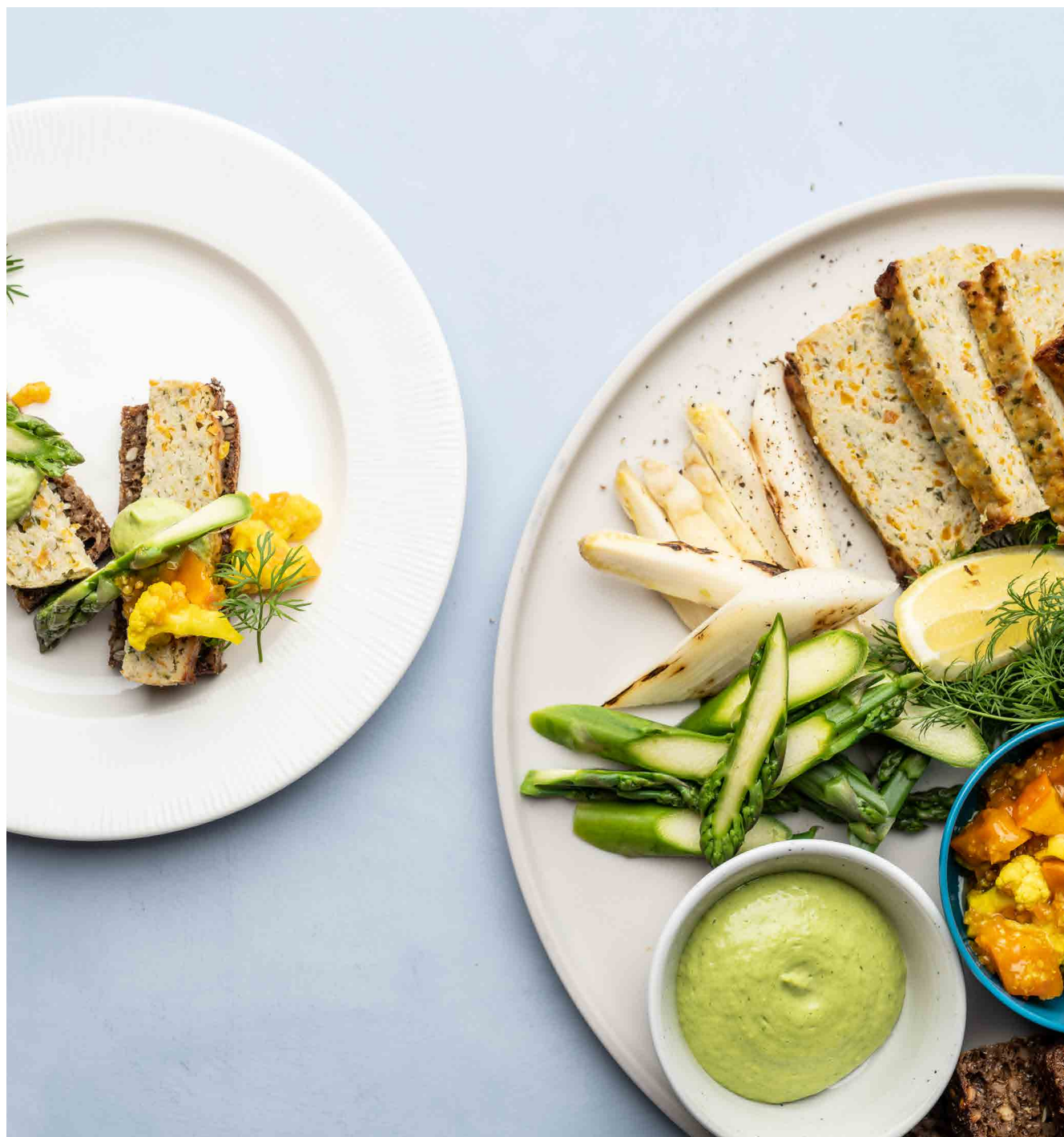
Kog kikærterne møre, og kom de kogte kikærter i en foodprocessor sammen med løg, hvidløg, persille, krydderier og en smule salt. Blend massen. Kom æg i, og blend til en sammenhængende masse, ikke for længe. Smag til med salt og peber.

Varm olien op til 165 grader, form farsen til ovale kugler ved hjælp af en ske, og fritér falaflerne af flere omgange. Du kan også bage dem ved 150 grader i 10-12 minutter, så falaflerne sætter sig, og så fritere dem kort i den varme olie.

Ved servering

Servér falaflerne og focaccia sammen med tzatzikien.





Hvidfisk er en fællesbetegnelse for hvidkødede fisk som torsk, mørksej, lyssej og kuller. Der kan være lidt forskel på, hvor fast kødstruktur de enkelte fisk har, men de fungerer alle godt til dette farsbrød. Det står dig derfor frit for at vælge den type, du synes bedst om.

Farsbrød af hvidfisk

med gulerødder, dild og pickles

20 personer

Ingredienser

140 g løg, hakket
10 g hvidløg, knust
30 g olie
600 g hvid fisk, hakket
140 g gulerod, skåret i små tern
100 g sennepspickles, hakket
10 g hvedemel
80 g æg
20 g dild, inkl. stilke, fintsnittet
10 g timian, frisk
55 g æblemost
75 g gulerødder, i tynde strimler
Salt
Peber, friskkværnet
600 g rugbrød, i skiver

Sådan gør du

Steg løg og hvidløg i olien, til det bliver blødt og tager lidt farve.

Rør den hakkede fisk elastisk med saltet. Tilsæt de stegte løg og hvidløg, gulerodstern, sennepspickles, hvedemel, æg, timian, æblemost og halvdelen af dilden. Resten af dilden gemmes til anretning. Rør grundigt til en elastisk fars.

Smør en rugbrødsform, og kom farsen i formen. Bag ved 170 grader i ca. 40 minutter, indtil farsen har en kerntemperatur på 75 grader.

Afkøl inden du skærer i fiskefarsbrødet.

Brug din tyndskræller til at lave gulerodsbånd, som skal bruges til anretningen.

Ved servering

Skær farsbrødet i passende skiver, læg på rugbrød, og server med skrællede gulerodsbånd og dild.

KLIMAANPRISNING

0,8 kg CO₂ pr. person
8,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg



Svampe i farsbrød tilføjer ekstra umami, og sammen med den hakkede kylling får du her et fyldigt, saftigt og aldeles velsmagende farsbrød. Prøv at eksperimentere med pynten, så du får nogle farver i spil. Basilikum, persille, timian og andre grønne urter er et godt greb til det, men du kan også sylte noget farverigt kål eller skære tynde bånd af gulerod.

Farsbrød af kylling

med svampe, persillerødder og persille

20 personer

Ingredienser

100 g persillerødder, i små tern
350 g kylling, hakket
50 g løg, hakket
10 g hvidløg, finthakket
100 g svampe, i små stykker
100 g hvide asparges, rensede
vægt, i små stykker
10 g hvedemel
55 g æg
5 g persille, hakket
20 g timian, hakket
20 g olie
600 g rugbrød
Salt og peber

Sådan gør du

Kog persillerødderne i 3-5 minutter, til de er møre, og sæt til side.

Rør den hakkede kylling elastisk med salt. Lad det stå, til du skal bruge det senere.

Steg løg, hvidløg og svampe i olie på en pande i et par minutter, til de er møre og gyldne.

Bland persillerødder, kylling, løg, hvidløg, svampe, asparges, hvedemel, æg, persille og timian sammen med salt og peber, og rør grundigt til en elastisk fars. Pres farsen fladt ned i en passende form, og bag ved 170 grader i ca. 40 minutter, til farsbrødet har en centrumtemperatur på 75 grader.

Sæt i køleskab - gerne til dagen efter.

Ved servering

Skær farsbrødet i passende skiver, læg på rugbrød, og server med snittede asparges, basilikumolie og frisk basilikum.

KLIMAAANPRISNING

0,6 kg CO₂ pr. person
8,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg



En gammel dansk klassiker i klimavenlige klæder. Frikadellerne her er lavet med lige dele gris og bønner, så du stadig får de dejlige elastiske konsistenser fra kødet.

Grisefrikadeller

med hvide bønner

20 personer

Ingredienser

175 g tørrede hvide bønner
300 g løg
400 g mandelmælk eller anden mælk
350 g gris, hakket
120 g havregryn
120 g æg
120 g hvedemel
20 g salt
10 g muskatnød, revet
Peber, friskkværnet
Salt, fint
Olie

Sådan gør du

Dagen før: Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over.

Kog de udblødte bønner, køl dem ned, og hak dem groft i en foodprocessor. Hak løgene i foodprocessoren. Saml alle ingredienserne inkl. de hakkede bønner og løg i en røremaskine, og rør farsen glat og smidig.

Steg frikadellerne i olie i et par minutter på hver side, til de er har fået stegeskorpe. Du kan evt. bage dem færdigt i ovnen. Smag til med salt og peber.

KLIMAAANPRISNING

1,9 kg CO₂ pr. person
5,0 Kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, gris, æg

**KLIMAAANPRISNING**

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

ALLERGENER

Mælk, gluten, nødder, æg

Rodfrugter kan bruges på mange måder og er spækket med sødme og smag. Her danner gulerødder base i den grøntsagsbaserede frikadelle, som serveres sprød.

Gulerodsfrikadeller

med ingefær- og yoghurt dressing

20 personer

Ingredienser**Ingefær- og yoghurt dressing**

500 g sødmælksyoghurt
20 g ingefær, fintrevet
5 g hvidløg, fintrevet
Sort peber, friskkværnet
Salt
Citron, saft

Gulerodsfrikadeller

550 g gulerødder,
i grove stykker
250 g perlebyg, tørret
250 g tørrede røde linser
240 g æg
150 g risemel
150 g løg, finthakkede
15 g korianderfrø, stødt
10 g timian, hakket
10 g hvidløg, fintrevne
5 g citron, skal
Salt
Rapsolie
Olivenolie
Sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

Dagen før: Kog perlebyggen og linserne dagen inden, så de er kolde, når farsen skal laves.

Ingefær- og yoghurt dressing

Bland alle ingredienserne sammen, og smag dressingen til med citronsaft, salt og peber.

Gulerodsfrikadeller

Kog perlebyggen mør i saltet vand i ca. 20-25 minutter. Sigt, og køl det ned.

Kom de røde linser i kogende vand med salt, og lad dem koge møre i ca. 7 minutter. Sigt, og skyl straks i koldt vand.

Hak gulerødderne i en foodprocessor, så de får en bulgurlignende konsistens. Vend lidt salt og olivenolie i, og bag i ca. 15-20 minutter ved 200 grader, til de er let ristede. Rør i det undervejs, og køl ned.

Steg løgene i lidt rapsolie i ca. 10-15 minutter, til de bruner som bløde løg. Tilsæt hvidløg, timian, citronskal og korianderfrø.

Kom alle ingredienserne, inklusiv gulerødderne, i en foodprocessor, og kør farsen ganske kort, til den er sammenhængende, men stadig grov. Er den for lidt klistret, så rør evt. et æg i og lidt mere risemel - rør det i hånden, så farsen ikke bliver hakket yderligere.

Form til frikadeller, og steg i olie i ca. 3-4 minutter på hver side, til de får en fin gylden stegeskorpe, og bag dem færdig i ca. 5 minutter ved 180 grader. Du kan også sætte dellerne direkte på en bageplade med bagepapir, og tilberede dem i ca. 15-20 minutter ved 180 grader, til de er gyldne og gennemtilberedte. Dryp gerne dellerne med lidt rapsolie, inden de kommer ind i ovnen.

**KLIMAAANPRISNING**

1,2 kg CO₂ pr person
6,4 Kg. CO₂ pr. kg fødevare

ALLERGENER

Mælk, gluten, æg

Rødbedebøf

med kold bearnaise

20 personer

Ingredienser**Rødbedebøf**

440 g bagekartofler, revne
375 g rødbeder, revne
225 g æg
125 g hvedemel
125 g tørrede sorte bønner
100 g løg, revne
25 g timian, frisk, hakket
20 g rosmarin, hakket
10 g hvidløg, revet
5 g muskatnød, revet
150 g rasp
Peber, friskkværnet
Salt

Kold bearnaise på kålrabi

200 g kålrabi, i store tern
75 g smør
50 g æggeblommer
50 g estragon, frisk, finthakket
50 g rapsolie
25 g æbleeddike
Peber, friskkværnet
Salt

Sådan gør du

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

Rødbedebøf

Kog bønnerne i rigeligt letsaltet vand, i ca. 40-60 minutter, til de er møre.

Rør rødbeder, kartofler og løg sammen til en fars med bønnerne, revet hvidløg, æg, hvedemel, timian, rosmarin og muskatnød. Smag til med salt og peber. Det er en forholdsvis våd og saftig fars, men den skal være klistret, så justér derfor evt. med ekstra æg og mel, hvis den ikke hænger sammen.

Form boller af farsen i passende størrelser, så der bliver en bøf til hvert barn, sæt dem på en bakke drysset med rasp, pres dem flade til bøffer, og vend dem forsigtigt i raspen.

Steg bøfferne i olie på en pande ved middel varme. Vend dem først, når de har en sprød gylden skorpe. Giv dem et skud varme i ovnen efterfølgende ved 180 grader i ca. 5-8 minutter, så de er gennemtilberedte.

Kold bearnaise på kålrabi

Kog kårabien i letsaltet vand, til den er mør, i ca. 15-20 minutter.

Smelt smørret i en lille gryde ved laveste varme - lad det ikke koge - men sluk for varmen, når det er smeltet, og lad det køle lidt ned. Sigt vandet fra kårabien, og gem en smule til at justere saucen med. Lad det køle af i 2-5 minutter, så den ikke længere er kogende.

Kom æggeblommer, salt og æbleeddike i en blender, tilsæt de varme stykker kålrabi, og blend det til puré. Tilsæt det lune smør i en tynd stråle, mens du blender, og supplér med olie, og blend saucen, så den bliver tyk, glat og cremet. Hvis saucen har svært ved at køre rundt på blenderen, så tilsæt evt. lidt af kogevandet. Smag til med hakket estragon, salt og evt. ekstra æbleeddike.

Kålrabi eller kålroe er en gammel kulturplante, som bruges flittigt af vores nordiske naboer i Norge og Sverige. Det er en god vintergrøntsag, som her bidrager med fløjlsblød sødme og en fin farve til den knaldrøde rødbedebøf.



Denne bønne- og linsepostej er et dejligt alternativ til den klassiske leverpostej. Postejen har masser af fylde fra bønner og linser, og får en dyb umamismag fra svampene. Den serveres på en god og gerne hjemmebakket skive rugbrød med syltet grønt.

Bønne- og linsepostej

med svampe og sylt

20 personer

Ingredienser

100 g champignon, halverede
50 g løg, hakket
5 g hvidløg, hakket
30 g bladselleri, snittet
50 g smør
125 g hvedebrød, daggammelt
50 g bønner, tørrede
50 g linser, tørrede
80 g æg
7 g timian, hakket
2 g allehånde, stødt
1 g muskatnød, stødt
3 g salt
Peber, friskkværnet
600 g rugbrød

Sådan gør du

Dagen før: Udblød linser og bønner hver for sig i rigeligt vand natten over.

Hæld vandet fra de udblødte linser og bønner. Kog bønnerne i rigeligt frisk vand i ca. 40-50 minutter, og kog linserne i 20-25 minutter. Steg svampene gyldne i smør, og tag dem af panden. Steg løg, hvidløg og bladselleri gyldent i smør. Kom de stegte svampe, løg, hvidløg, bladselleri, daggammelt hvedebrød, bønner, linser, æg, timian, allehånde, muskatnød og salt og peber i en foodprocessor. Blend til en ensartet fars. Medtag gerne eventuelt overskydende fedtstof fra stegning. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir.

Kom farsen i formen, og glat den ud med en våd dejskraber.

Bag ved 200 grader i ca. 40 minutter til den har en kernetemperatur på 75 grader. Lad postejen køle af inden servering.

Ved servering

Læg passende portioner på rugbrød, og servér med syltet grønt.

KLIMAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, gluten, æg



Ristede løg er nemme at lave selv, og så er der garanti for sprødhed, når du bruger dem lige fra frituren.

Ristede løg

20 personer

Ingredienser

750 g løg, i tynde ringe
400 g neutral olie
75 g hvedemel

Sådan gør du

Varm olien op i en høj gryde, til olien når ca. 175 grader. Vend løgringene i melet, og frituresteg løgene lidt ad gangen, til de bliver brune og sprøde. Tag op med hulske, og læg på fedtsugende papir.

KLIMAANPRISNING

0,3 kg CO₂ pr. person
5,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten



Alt godt fra havet

Det er både sundt og mere bæredygtigt at sætte sild, torsk, muslinger og alle de andre havfavoritter på menuen, og de fisk, der trives i de kølige vande omkring Danmark, er faktisk nogle af de bedste råvarer, vi har i Norden.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at vi spiser 350 g fisk om ugen, og for børn lyder anbefalingen på fisk til mindst to hovedmåltider om ugen og gerne flere gange om ugen som pålæg til frokost. Mange børn spiser under en tredjedel af den anbefalede mængde. I denne artikel slår vi et slag for at få de mange gode spisefisk tilbage på tallerkenen og få introduceret de små for den mangfoldige verden af både fisk og skaldyr.

Fisk er sundt

Fisk er en god kilde til protein. Den indeholder D-vitamin, selen og omega-3-fedtsyrer og disse næringsstoffer er vigtige grundsten for vores hjerner – især hjerner i kraftig udvikling, som er tilfældet med børn. Næringsstofferne kan være svære at få fra andre madvarer, og netop derfor er det vigtigt at sikre et fornuftigt indtag af fisk, så deres hjerner har de bedst mulige vilkår for udvikling. Vælg både magre og fede fisk og varier mellem forskellige typer af fisk og skaldyr, herunder både magre og fede fisk.

Køb varieret fisk i sæson

Når I vælger fisk efter sæsonen, er I med til at brede trykket ud på de forskellige arter. Se sæsonkalender på næste side. Sæsonerne kan forskyde sig, så hvis du har mulighed for det, så spørg altid din leverandør, hvad der er tilgængeligt i sæson netop nu.

Ved at variere typerne af fisk kan I sikre, at børnene får forskellige smagsoplevelser. Vi kender f.eks. alle torsken, men den har mange nære slægtninge, som også er fremragende spisefisk og kan være et mere bæredygtigt valg end torsken. Kuller, kulmule, lange, lyssej og mørksej er nogle af dem. Gå efter torskefisk, som er enten grønne eller gule i WWF's fiskeguide.

Mange fisk kan erstatte hinanden afhængigt af sæson og pris:

Hvide runde fisk: Torsk, kulmule, kuller, lange, brosme, mørksej og lyssej.

Klassiske fladfisk: Rødspætte, skrubbe, ising, skærising.

Andre flade fisk: Pighvar, slethvar, rødtunge, søtunge, hellefisk og helleflynder.

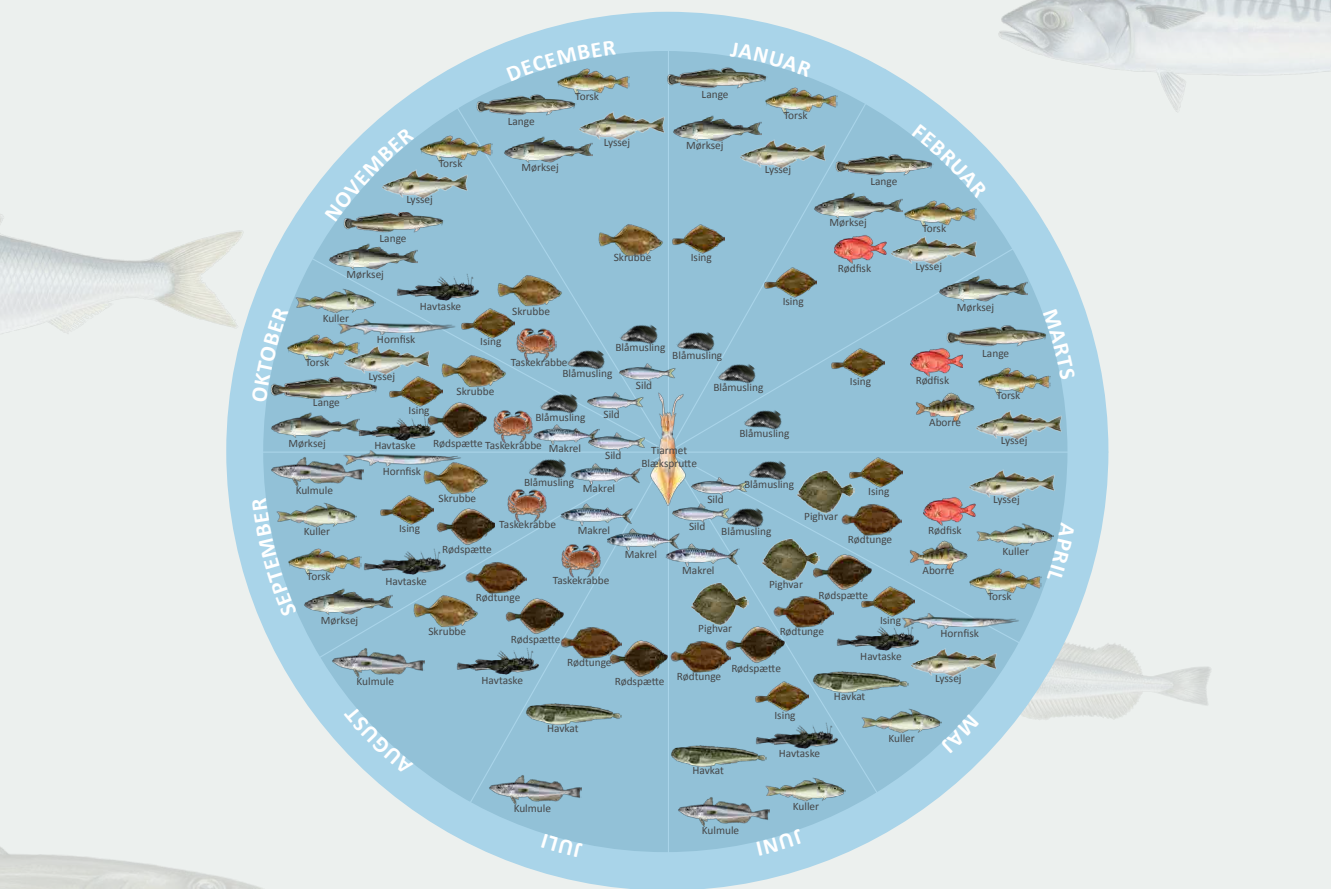
Fede røde fisk: Laks og ørred.

Små fede fisk: Sild, makrel og brisling.



DANSKE FISK I SÆSON

SÆSONHJULET VISER DEN TYPISKE HØJSÆSON FOR DANSKFANGEDE FISK, MEN DER VIL VÆRE VARIATION FRA ÅR TIL ÅR. MANGE FISK ER TILGÆNGELIGE I MINDRE LANDINGER UDENFOR DERES HØJSÆSON.



TIPS TIL ANVENDELSE AF FISK I KØKKENET

KØB FISK EFTER SÆSON

Mange fisk kan erstatte hinanden afhængigt af sæson og pris:
Hvide runde fisk: Torsk, kulmule, kuller, lange, brosme, mørksej og lyssej.
Klassiske fladfisk: Rødspætte, skrubbe, ising, skærising.
Andre flade fisk: Pighvar, slethvar, rødtunge, søtunge, hellefisk og helleflynder
Fede røde fisk: Laks og ørred.
Små fede fisk: Sild, makrel og brisling.

DEN GODE TILBEREDNING.

- Frisk fisk skal tilberedes til en kerntemperatur på 60°.
- Drys gerne fisken med lidt salt 15-20 minutter inden tilberedning. Det bidrager til både smag og saftighed.
- Bag fisk i ovnen ved 120 grader. Så får du en jævn, langsom tilberedning, der er let at styre.

- Ved fisk tilberedt i fad med andre ingredienser eller i gryderetter, så kom først fisken i til allersidst.
- Tilbered fisk så tæt på spisetidspunktet som muligt.
- Når du steger fisk, så tag den af panden, så snart den er færdigtilberedt.
- Fold halestykkerne på tynde fileter ind under fileten, så fisken bliver lige tyk.

BÆREDYGTIGHED OG NATURSKÅNSOMHED I FISKERIET - TOMMEFINGERREGLER

FISK FRA BÆREDYGTIGE BESTANDE

En tredjedel af verdens fiskebestande er truede på grund af årtiers overfiskeri. Vælg fisk fra bæredygtige bestande, og fiskerier uden bifangst af truede arter:
• Grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide, eller
• MSC-certificeret fisk

MINIMAL PÅVIRKNING AF HAVBUNDEN

Meget fiskeri kan have en negativ påvirkning af havbundens dyr og planter. Gå efter:
• Grønne og gule fisk fra WWF's fiskeguide, eller
• Fisk fanget med naturskånsomme fangstredskaber, fx: Garn, bundgarn, langliner, krog, traditionel snurrevod, pelagisk trawl/flydetrawl.

BÆREDYGTIGT FISKEOPDRÆT

Vælg certificerede fisk, når du køber fisk fra opdræt, så er der stillet krav til medicinforbrug, foder, plads mm.:
• ASC, eller
• Økologi

VELUX FONDEN

Fiskeillustrationer fra © Scandinavian Fishing Yearbook / WWF

Sæsonhjulet viser den typiske højsæson for danskfangede fisk, men der vil være variation fra år til år. Mange fisk er tilgængelige i mindre landinger uden for deres højsæson.



OM WWF'S FISKEGUIDE

WWF's fiskeguide samler hensyn til fiskebestandens tilstand, fiskeriets påvirkning af havnaturen – herunder bifangst af truede arter og påvirkning af havbunden – samt hensyn til selve forvaltningen af fiskeriet (såsom overholdelse af fiskeripolitik, kontroldækning osv.).

Ikke alle fisk er lige bæredygtige

– vælg med omhu

Fisk og skaldyr er vores sidste store fødevarekilde, der er reelt vild. Men 37,7 % af de globale fiskebestande er blevet fisket ud over grænsen for bæredygtighed og livet i havene er næsten halveret (49%) mellem 1970 og 2012 ifølge WWF's Living Blue Planet Report 2015. Det skyldes primært overfiskning samt ulovligt fiskeri.

I dag er mange fiskebestande verden over truet af årtiers overfiskeri, og også fiskenes levesteder bliver påvirket af klimaforandringer, forurening og fiskemetoder. Heldigvis er der også fiskebestande, der har det godt, og der findes fangstmetoder og opdræt, der er skånsomme mod havmiljøet – og det er dem, der er gode at gå efter, når du bestiller fisk.

“Når der fanges alt for mange fisk, og der ikke er nok voksne til at formere sig og opretholde en sund bestand, er bestanden overfisket.”

Pejl efter de forskellige mærkningsordninger

NaturSkånsom - er en mærkningsordning, hvor fiskeren kan sælge fisk fanget under bæredygtige og skånsomme fangstkriterier med et statskontrolleret mærke.

MSC-certificeringen - gives til fisk fra sunde bestande. Sikrer bæredygtigt fiskeri og beskyttelse af havmiljøet.

ASC-mærkningen - garanterer, at fisken er opdrættet ansvarligt og miljørigtigt. Det omfatter blandt andet, at virksomheden forpligter sig til at beskytte vandmiljøet og reducere forbruget af kemikalier og antibiotika.

Fisk i køkkenet

Fiskekød har en lettere struktur end kød fra fjerkræ eller firbenede dyr, fordi fisk lever i et vægtløst miljø i vandet og dermed ikke opbygger muskelfibre på samme måde som kød fra dyr.

Derfor er fisk også mere følsom for overtilberedning. Der skal ikke meget til for, at fiskekød bliver tørt og kedeligt. Det handler om at få en god fornemmelse for, hvornår fisk lige netop er tilberedt. Fiskekødet skal være glinsende og saftigt, og fiskekød fra f.eks. torsk skal brække ud i flager, ikke i tråde. Laks og ørred må gerne have et mørkerødt skær i midten, mens fladfisk skal forblive fast og ikke som en blød masse.

Brug resterne

En god måde at bruge rester af fisk på, er at tænke i kølige baner. Brug fisken kold som fyld i en mad-salat, i en dip eller rør den i en kartoffelmos med olivenolie og hvidløg. Spis fisken kold på brød, i sandwiches eller wraps.

Hvis I vil bruge rester af fisk i en varm ret, så vær ekstra nænsom. Vend f.eks. fisken i en færdig-tilberedt sauce eller suppe som det allersidste, og varm den kun akkurat igennem. Du kan også røre små stykker tilberedt fisk i fiskefars.

Du kan også bage ørred i ovnen og røre det til det lækreste, cremede pålæg, lige til at spise på godt rugbrød som en slags ørredguf. Børnene kan sagtens være med til at røre og opleve, at de selv kan lave noget, der ligner det, de allerede kender fra supermarkedet – men smager meget, meget bedre. Ørredguffen kan laves helt enkel, men I kan sagtens give den lidt mere „tryk på“ smagen, f.eks. med krydderurter og varmrøget ørred.

FRYS FISKEN

Fisk er bedst helt friskfanget, men spise-oplevelsen kan bevares på næsten 90% ved frysning, hvis du ikke lader fisken være frosset for længe.



Dåsefisk

Fede fisk som tun, makrel og sild har det til fælles, at de arter sig rigtig godt på dåse og så indeholder de fire sunde stoffer: omega-3 fedtsyrer, D-vitamin, jod og selen, der gør dem unikke som fødevarer, fordi de er næringsstoffer, der generelt er en mangelvare i vores kost.

Fiskepålæg fra dåse kan være en nem måde at servere fisk for børnene, også på rugbrødsdage, og de fleste unger er vilde med det. Vil I gå hele vejen, kan I lave jeres egen makrel i tomat.

Torskerogn kender de fleste børn fra dåse, men det er en anden oplevelse at se, hvor de aflange dāsers indhold kommer fra. Nogle børn vil gyse en smule ved at prikke til de bløde, rødlige „bukser“, inden de bliver kogt. Men når rognen så skæres i skiver til sidst, ses forbindelsen til den torskerogn, børnene kender.

KLAP EN FISK

Læg skærebrættet med fisken på et bord i børnehøjde, og lad børnene stå omkring skærebrættet, så de kan røre ved skind, tænder, øjne, tunge, gæller, hale osv. Tal med børnene om, hvordan fisken ser ud, hvordan den føles, dufter osv. Skær fileterne af, så godt du kan, læg dem på en bageplade og tilbered dem i ovnen ved 180° i 10 min. Lad børnene smage kødet. (Fisken kan evt. indgå i frokostmåltidet)



Muslinger og blæksprutter

Udover fisk er havene også fulde af muslinger og blæksprutter, som er dejlige at spise. Men for mange er de en smule oversete, især på børnenes menu. Og det er en skam, for de er både sunde, billige og klimavenlige. Så det er bare om at spise løs!

Muslinger

Vi har nogle af verdens bedste blåmuslinger i Danmark, og blåmuslinger lever naturligt i alle danske farvande.

Det kan være en god idé at bruge linemuslinger, da de er nemmere og hurtigere at klargøre, og så er de også skånsomme for havmiljøet. De vokser på liner, der er spændt op lige under vandoverfladen, og derfor indeholder de aldrig sand. Vælg gerne ASC- eller økologisk certificerede.

Blæksprutter

Det er oplagt at tænke blæksprutterne ind som en pædagogisk aktivitet, der både kan handle om sanselege, når børnene føler og håndterer de hele blæksprutter, men også kan være indgangen til en snak om havets dyr.

På verdensplan er bestanden af blæksprutter stigende i alle områder, samtidig med at fiskebestanden er dalende. Det gør blæksprutter til et godt, bæredygtigt alternativ til fisk.

Madmod

Når I har fisk på menuen, får I samtidig en oplagt anledning til at tale om dyrenes vej fra hav til bord og det kan pirre børnenes nysgerrighed og styrke deres mod til at spise fisk.

Det kan være en stor oplevelse for børnene selv at pille muslingerne ud af skallerne. Blækspruttens øje, næb og arme med sugekopper kan være sjove for børnene at røre ved, ligesom I kan klemme lidt blæk ud i en gennemsigtig skål med vand, så børnene kan se effekten.

Bestiller I en hel fisk hjem kan I invitere børnene med i køkkenet for at røre, dufte og se, hvordan den glinsende fisk ser ud, inden den bliver til dagens frokost.

SÅDAN KLARGØR
DU BLÆKSPRUTTEN

Læg blæksprutten på et spækbræt eller et fad, hold fast i kroppen og træk hovedet og indvoldene ud, så du skiller dem fra kroppen. Lav et snit mellem næbbet og armene, og kassér hoved og indvolde – behold armene. Træk de gennemsigtige ‘stivere’ ud af selve kroppen, og træk også de rød-sortede hinder af kroppen. Skyl krop og arme grundigt under den kolde hane. Vend vrangen ud på kroppen, og skyl også indersiden helt ren. Så er blæksprutten klar til udskæring og tilberedning.



Blæksprutte-
demo

-undersøg en blæksprutte

Det skal I bruge

- En skarp kniv
- Et stort skærebræt
- Karklud til børnenes fingre
- 2 fade
- Tallerkener der kan sendes rundt
- Papir til afdrypning

Ingredienser

- 2 danske 10-armede blæksprutter som bestilles hjem fra fiskemanden
- Hvedemel
- Neutral olie til stegning
- Salt

Sådan gør I

1. Inden aktiviteten findes evt. en YouTube video med udskæring af blæksprutte evt. www.smagforlivet.dk.
2. Blæksprutten vaskes og tørres.
3. Lad en gruppe af 6-8 børn stå rundt om bordet så alle kan se og røre.
4. Kik på blækpose, øje, næb, arme med sugekopper, skelettet som ligner et sejl osv. Læg alle dele på et fad så børnene kan se og røre.
5. Klem evt. lidt blæk ud i en gennemsigtig skål med vand så børnene kan se effekten.
6. Skær nu kødet i strimler eller ringe, skær armene ud og vend det hele i lidt mel.
7. Steg blæksprutten gyldne i godt med olie i 3-4 minutter. Læg dem på fedtsugende papir og drys med salt så børnene kan smage.

Snak med børnene om

- Har I smagt blæksprutter før?
- Har I set en levende blæksprutte?
- Hvorfor tror I at det hedder en blæksprutte?
- Hvad tror I at blæksprutten bruger blækket til?



Nænsom dampning i ovnen med sæsonens grøntsager er en dejlig måde at tilberede fisk, der får fiskens delikate smag til at træde klart frem.

Dampet lyssej

med vintergrøntsager og kartofler

20 personer

Ingredienser

Dampet lyssej med vintergrøntsager

1300 g lyssej, uden skind og ben
800 g porrer, i grove stykker
400 g gulerødder, groftskårne
300 g savojkål, i grove stykker
400 g bouillon
80 g smør
20 g bredbladet persille
5 g hvidløg, hakkede
Salt
Sort peber, friskkværnet

Kogte kartofler

2200 g kartofler, skrubbede
40 g bredbladet persille, grofthakket
Salt

Sådan gør du

Dampet lyssej med vintergrøntsager

Tjek fileterne for ben, og kom dem i et ildfast fad med bagepapir i bunden.

Klargør porrer, gulerødder og savojkål. Sørg for at vaske porrerne ekstra grundigt, og skær dem op i toppen, så du får alt jord og sand væk.

Skyl gulerødder, savojkål og porrer grundigt under koldt vand. Fyld en passende gryde halvt op med vand, salt og smør. Bring vandet i kog, og blancher grøntsagerne i et par minutter – de må meget gerne stadig have bid.

Fordel de blancherede grøntsager ud over fisken, og hæld bouillonven ved. Pluk persillebladene fra stilkene, hak stilkene fint, og drys dem over fisken sammen med hvidløg.

Luk fadet helt tæt til med stanniol, og sæt det i ovnen ved 180 grader i 20-25 minutter. Fisken er færdig, når den er mat hvid og fast i kødet.

Kogte kartofler

Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-20 minutter, til du kan prikke i dem med en urtekniv og de slipper. Hæld vandet fra, og drys persille på toppen.

Ved servering

Servér de kogte kartofler til den dampede lyssej med vintergrøntsager.

KLIMAAANPRISNING

1,9 kg CO₂ pr. person
7,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk



Prøv at skaffe ørred i stedet for laks til fiskefrikadellerne - ørred er langt mere bæredygtigt. Ved at bruge hvide bønner i farsen får du nogle lette frikadeller med en dejlig konsistens.

Deller af ørred og hvide bønner

med karrykartoffelsalat og purløg

20 personer

Ingredienser

Karrykartoffelsalat med purløg

2000 g kartofler, i grove stykker
300 g mayonnaise, hjemmerørt (se opskrift side 15)
150 g blomkål, fintrevet
100 g græsk yoghurt 10%
100 g drueagurk, i tern
100 g neutral olie
40 g sød sennep
30 g kapers, hakkede
20 g æblecidereddike
20 g sukker
5 g gurkemeje, stødt
5 g karry
Purløg
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Deller af ørred og hvide bønner

800 g ørred, filet
200 g piskefløde 38%
160 g hvide bønner, udblødte
60 g æggeblommer
50 g løg, revne
20 g dild, hakket
15 g citron, skal
Rapsolie
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Sådan gør du

Karrykartoffelsalat med purløg

Vend kartoflerne med neutral olie og salt, og kom dem på smurte bageplader. Bag dem ved 200 grader i 30-35 minutter, til de er godt gyldne.

Rør mayonnaise med yoghurt, drueagurker, kapers og blomkål. Kom æbleeddike, karry, gurkemeje, sukker og sød sennep i, og smag til med salt og peber. Vend dressingen i kartoflerne til en kartoffelsalat.

Deller af ørred og hvide bønner

Hæld udblødningsvandet fra bønnerne, og kog dem i rigeligt letsaltet vand i 40-60 minutter, til de er møre. Dræn vandet fra.

Kom ørred, bønner og salt i en foodprocessor, og blend til en glat fars. Tilsæt æggeblommerne og fløde, og blend videre i 30-45 sekunder. Kom derefter løg, dild og citronskal i, og blend yderligere til det hele er mikset godt sammen. Smag til med peber.

Varm en pande op med rapsolie, form frikadellerne med ske eller en sprøjtepose. Steg dellerne ved middel varme i 5-6 minutter, og vend dem undervejs. Du kan også brune dem af, så de får stegeskorpe og tilberede dem færdige i ovnen.

Ved servering

Servér fiskefrikadellerne med karrykartoffelsalaten, og pynt med purløg.

KLIMAAANPRISNING

1,7 kg CO₂ pr. person
8,2 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, æg



Burger er næsten altid et hit hos børn, og så er det en fin måde at inddrage børnene på, hvis de selv samler burgeren. Her er en udgave med fiskebøffer, som er et herligt alternativ til den traditionelle okseburger.

Fiskeburger

med saltet spidskål, tomatdressing og dild

20 personer

Ingredienser

Tomat-æblecreme

300 g mayonnaise
300 g græsk yoghurt 2%
100 g tomatpuré
50 g chilisaucé
30 g honning
30 g lime, saft
5 g hvidløg, revet
Salt
Peber, friskkværnet

Burgerboller

400 g tørrede smørbonner
100 g smør
30 g gær
250 g vand
1250 g hvedemel
50 g sukker
400 g æg
30 g salt, fint

Sådan gør du

Tomat-æblecreme

Rør yoghurten sammen med mayonnaise, limesaft, tomatpuré, honning, hvidløg, salt og peber. Tilføj sriracha efter behov. Lad det trække i 10 minutter. Smag evt. til igen med salt og limesaft.

Burgerboller

Dagen før: Udblød bønnerne i rigeligt vand natten over.

Hæld vandet fra de udblødte bønner, og kog dem i rigeligt friskt vand i 70-80 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra, og mos bønnerne sammen med smørret med et piskeris eller en kartoffelmoser. Lad mosen stå og køle af.

Opløs gæren i vandet i en røreskål, og tilsæt hvedemel, sukker, salt og den afkølede bønnemos. Ælt det til en sammenhængende dej. Tilsæt nu æggene et ad gangen, mens du fortsætter med at ælte, indtil dejen er smidig og elastisk. På en røremaskine tager det ca. 10-12 minutter ved mellem hastighed – lidt længere, hvis du ælter i hånden.

Lad dejen hvile og hæve 1 time tildækket på køkkenbordet. Del dejen i lige store stykker. Spænd dejstykkerne op til boller – brug en spartel til at folde dejen ind under sig selv, til du har flotte, runde boller med en jævn spændstig overflade.

Lad dem nu efterhæve til dobbelt størrelse – det tager ca. 2 timer. Pensl bollerne med et sammenpisket æg, og bag dem ved 200 grader i 12-15 minutter, til de er gyldne og gennembagte.

KLIMAANPRISNING

3,1 kg CO₂ pr. person
9,4 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, gluten, æg

Saltet spidskål og grønt fyld

600 g spidskål, fintsnittet
300 g tomater, i skiver
200 g syltede agurker
150 g forårsløg, snittede
50 g græskarkerner
40 g æbleeddike
30 g dild, finthakket
10 g salt

Fiskebøffer

700 g torskefilet
600 g laks, filet
200 g løg, fintrevne
100 g olie
100 g lime, saft og skal
80 g æggeblommer
30 g rasp
Peber, friskkværnet
Salt

Saltet spidskål og grønt fyld

Massér kålen med saltet med dine hænder, til den begynder at falde sammen og afgive lidt væde. Der må gerne stadig være noget bid i den. Lad kålen trække i køleskabet, tilføj forårsløg og græskarkerner, og smag den til med eddike lige inden servering.

Klargør tomater, drueagurker og dild til samling af burgeren.

Fiskebøffer

Hak torske- og laksefileterne til en grov fars med en kniv. En foodprocessor kan også bruges, men kør farsen kort, så den ikke bliver for findelt. Rør farsen med salt, til den samler sig. Rør løgene i farsen med æggeblomme, og tilføj rasp, limesaft og peber.

Form bøffer af farsen, og steg dem i olie ved mellemvarme. Du kan evt. give dem stegeskorpe på panden, og steg dem færdige ved 180 grader i ca. 10 minutter.

Ved servering

Servér bøfferne, den saltede spidskål, det grønne fyld og tomatdressingen for sig, så børnene selv kan bygge deres egen burger.





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

Fiskecurry

med kuller, porrer, kokos og ris

20 personer

Ingredienser

Fiskecurry med kuller, porrer og kokos

1200 g kuller, filet
800 g kokosmælk
650 g gulerødder, i skiver
600 g fennikel, i tynde skiver
500 g rødløg, finthakkede
250 g porrer, i tynde ringe
100 g karrypasta, massaman
40 g olivenolie, til stegning
40 g koriander, hakket
20 g hvidløg, finthakkede
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Ris

800 g ris
Salt, fint

Sådan gør du

Fiskecurry med kuller, porrer og kokos

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

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

Ris

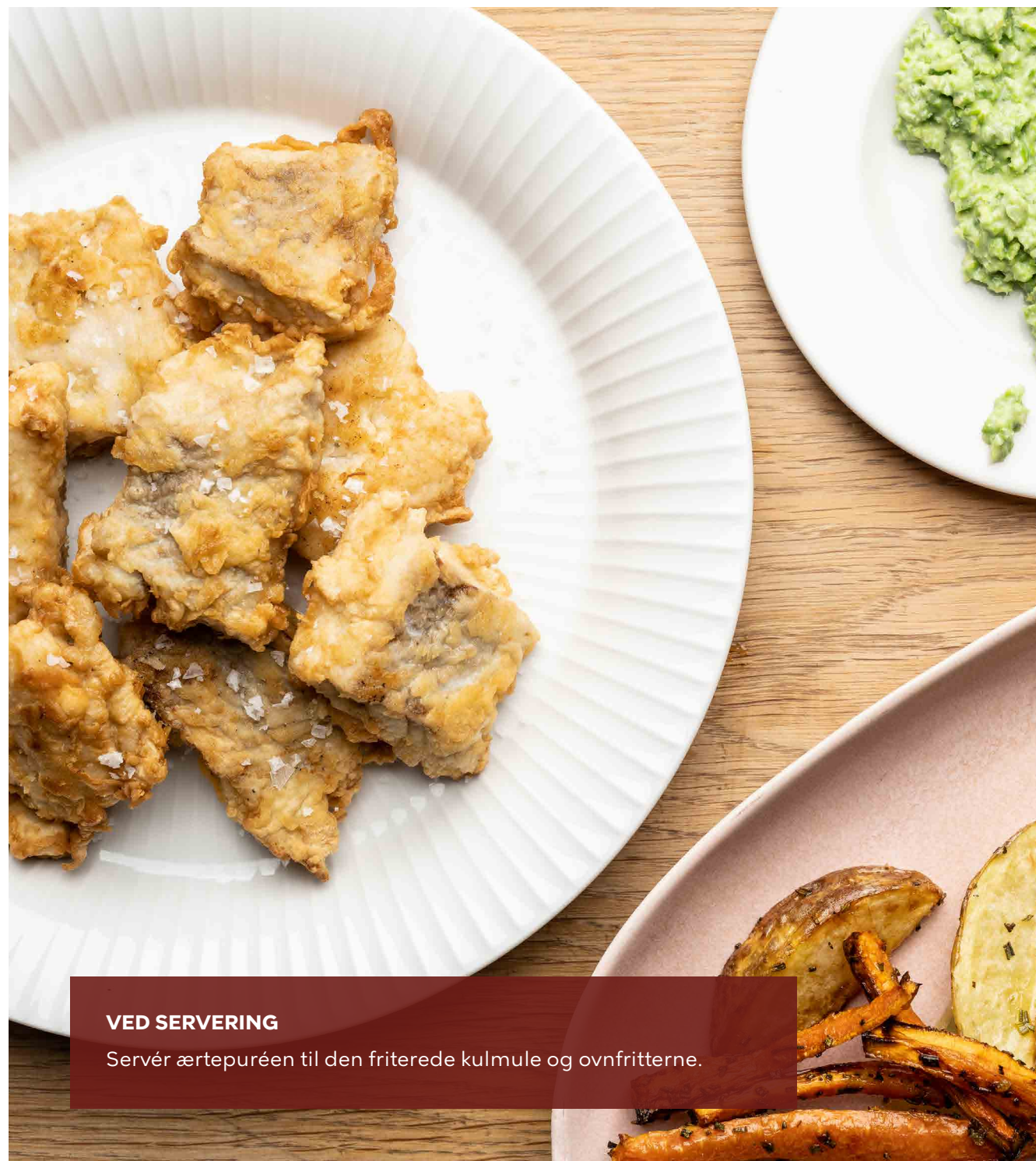
Kog ris efter anvisningerne på posen.

Ved servering

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

KLIMAAANPRISNING

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

**VED SERVERING**

Servér ærtepuréen til den friterede kulmule og ovnfritterne.

En hverdagsudgave af 'fish 'n' chips'. Ærtemos er et klassisk tilbehør til retten i Storbritannien, hvor de går under navnet 'mushy peas'. Du kan sagtens bruge andre torskefisk, som f.eks. brosme, sej, lange eller kuller.

Friteret kulmule

med ovnfritter og grov ærtemos

20 personer

Ingredienser

Grov ærtemos

800 g grønne ærter, frost
400 g creme fraiche 18%
100 g vand, til justering
50 g dild
10 g citron, saft
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Ovnfritter

1000 g bagekartofler, i både
1000 g gulerødder, i grove stave
100 g olivenolie, til stegning
40 g citron, saft og skal
20 g frisk rosmarin, finthakket

Friteret kulmule

2000 g neutral olie, til friture
1850 g kulmule, eller anden
hvidfisk uden skind og ben
300 g hvedemel, stenformalet
300 g vand, til justering
70 g æggehvide
40 g æggeblommer
10 g salt, fint
4 g citron, skal

Sådan gør du

Grov ærtemos

Blend optøede ærter med creme fraiche, vand, citronsaft, dild, salt og peber med en stavblender eller foodprocessor til en grov mos.

Ovnfritter

Vend kartofler og gulerødder med olivenolie, rosmarin, citronsaft og revet citronskal, salt og peber. Fordel dem i ovnfast fad med bagepapir, og bag ved 200 grader i ca. 45 minutter, til de er gyldne og møre.

Friteret kulmule

Gør først de andre dele af retten klar, så du kan lave fisken, som noget af det sidste – den skal helst ikke ligge for længe, da den så mister sin sprødhed. Skær fisken i lige store stykker, så der er ét til hvert barn. Rør melet grundigt med vand, æggeblommer og citronskal. Pisk æggehviderne stive sammen med saltet, og vend dem i dejen.

Varm olien op til 180 grader i en frituregryde eller pande med høj kant. Har du ikke et termometer, kan du komme en dråbe dej i olien. Bobler det livligt omkring dejen, og bliver den langsomt sprød, er olien klar. Kom fileterne i dejen, lad dem dryppe lidt af, og kom dem forsigtigt ned i den varme olie, som helst skal dække fileterne – steg kun så mange ad gangen, at de ikke rører hinanden. Fritér fiskestykkerne i 1-2 minutter, til de er gyldenbrune og sprøde, og læg dem på køkkenrulle. Drys straks med lidt salt.

KLIMAAANPRISNING

4,4 kg CO₂ pr. person
11,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, gluten, æg



Kuller er en fisk af torskefamilien og hører til de ikke-truede arter, og fungerer tilmed skønt i en stuvning med sæsonens grønt. Du kan også bruge mørk- eller lyssej, hvis du vil variere fisken.

Kuller i stuvning

af kartofler, grønkål og timian

20 personer

Ingredienser

1500 g kartofler, i tern
1200 g kuller, filet i portionsstørrelser
1000 g grønkål, fintsnittet
1000 g fiskebouillon
400 g piskefløde 38 %
300 g løg, hakkede
300 g æblecidereddike
100 g æblemost
75 g neutral olie, til stegning
75 g majsstivelse
40 g timian, frisk, hakket
Salt, fint
Peber, friskkværnet

Sådan gør du

Svits løg i olie, uden at de tager farve.

Hæld eddike og æblemost på, og kog det ind, til halvdelen er kogt væk.

Hæld fiskebouillon og fløde ved, rør majsstivelsen ud i lidt koldt vand, og jævn saucen - den skal ikke være for tyk.

Kom kartoffeltern og kål i saucen. Kom timian i, og hæld saucen op i et passende ildfast fad.

Læg fiskestykkerne ovenpå, og drys fisken med salt og peber.

Bag ved 150 grader i 15-18 minutter.

Ved servering

Servér kulleren fra fadet evt. suppleret med rugbrød.

KLIMAAANPRISNING

2,9 kg CO₂ pr. person
9,5 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk



VED SERVERING

Servér lasagnen i passende stykker, og anret salaten ved siden af.

Mørksej er en fisk af torskefamilien og hører til de ikke-truede fiskearter. Den udmærker sig ved af være meget saftig, mild og velsmagende og fungerer godt i en lasagne, som her.

Lasagne af mørksej, gulerødder, og cremet spinat

med muskat og mozzarella serveret med salat

20 personer

Ingredienser

Salat

- 600 g babyspinat
- 400 g sukkerærter, i tynde strimler
- 75 g olivenolie, koldpresset
- 50 g citron, saft
- 50 g forårsløg, fintsnittede
- 25 g sukker
- Peber, friskkværnet
- Salt, fint

Lasagne af mørksej, gulerødder, cremet spinat med muskat og mozzarella

- 1200 g mørksej, filet
- 1000 g gulerødder, i små tern
- 1000 g flåede tomater
- 1000 g sødmælk
- 600 g mozzarella, 30+
- 600 g lasagneplader
- 500 g spinat, skyllet
- 200 g neutral olie, til stegning
- 100 g hvedemel, stenformalet
- 30 g citron, skal
- 20 g hvidløg, revet
- 5 g muskatnød, revet
- Salt, fint
- Peber, friskkværnet

Sådan gør du

Salat

Vend babyspinat, forårsløg og sukkerærter med citronsaft, olivenolie og sukker. Smag til med salt og peber.

Lasagne af mørksej, gulerødder, cremet spinat med muskat og mozzarella

Salt og sæt mørksejen i køleskabet en time før, du skal lave retten.

Rist gulerødderne i en gryde med rapsolie i 4-5 minutter, uden de tager farve. Tag gulerødderne op af gryden, men behold olien i bunden.

Kom melet i gryden, rist igennem, og tilsæt så mælk og muskat. Kog langsomt op under omrøring. Kog ved svag varme et par minutter. Kom derefter spinat i det meste af sovsen, tilføj citronskal. Gem lidt sovs til toppen. Smag til med salt og peber.

Kom gulerødderne tilbage i sovsen, og rør det hele godt rundt i gryden.

Stavblend flåede tomater og hvidløg, og smag til med salt og peber. Smør ovnfaste fade med olie, og beklæd siderne med bagepapir.

Byg lasagnen op: start med lidt spinatsovs, tilføj et tyndt lag fisk, tilføj lasagneplader, og til slut tomatsovcen. Gentag til fadet er fyldt op, og slut af med sovs, lidt tomatsovcen, og top med resten af osten. Bag ved 35-40 minutter, til overfladen er let gylden.

KLIMAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, Gluten



Fisken her er ledsaget af varme krydderier, som kan være et fint greb til at få børnene til at spise mere fisk.

Mørksej

med indiske krydderier, abrikoser, kartofler og løg og råkost af vinterkål og æbler

20 personer

Ingredienser

Råkost af vinterkål og æbler

800 g hvidkål, snittet
400 g æbler, i både
100 g olivenolie
75 g æbleeddike
25 g sukker
15 g koriander, plukket
Sort peber, friskkværnet
Salt

Mørksej med indiske krydderier, abrikoser, kartofler og løg

2000 g kartofler, skrællede, i tern
1200 g mørksej, filet
750 g fiskefond
400 g løg, grofthakkede
400 g fløde 38 %
350 g mandler, hakkede
200 g planteolie
50 g abrikoser, tørrede
30 g hvidløg, pressede
20 g garam masala
20 g stødt spidskommen
10 g gurkemeje, stødt
Chilipulver
Sort peber, friskkværnet
Salt

Sådan gør du

Råkost af vinterkål og æbler

Vend kålen med æbler, æbleeddike, olivenolie, sukker og koriander. Smag til med salt og peber.

Mørksej med indiske krydderier, abrikoser, kartofler og løg

Varm en gryde op med olie, og rist løg og hvidløg sammen med abrikoser, garam masala, spidskommen, gurkemeje og chilipulver i 4-5 minutter. Kom derefter kartofler, fiskefond og fløde i gryden. Tilføj mængden af fond, til det dækker kartoflerne.

Kog ved svag varme, til kartoflerne er møre. Kom derefter mandlerne i gryden, og kog videre et par minutter, til saucen har en cremet konsistens.

Kom fiskestykkerne i et smurt ovnfast fad, fordel saucen med kartoflerne, og kom over fisken, og bag ved 185 grader i 25-30 minutter, til temperaturen er 65 grader.

Ved servering

Servér mørksejen, kartofler og saucen fra fadet med råkosten ved siden af.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, nødder



Bestanden af blæksprutter er i vækst, og risikoen for overfiskeri er derfor stort set ikke til stede. Så spis endelig løs af blæksprutter. Dertil smager de skønt!

Stegt blæksprutte

med ovnbagte rødder og sauce tartare

20 personer

Ingredienser

Stegt blæksprutte

1500 g blæksprutte, i fine strimler
100 g olivenolie, til stegning
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Sauce tartare

800 g creme fraiche 18%
100 g cornichoner, hakkede
40 g persille, hakket
40 g kapers, grofthakkede
30 g æblecidereddike
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Ovnbagte rødder

2400 g kartofler, i grove stykker
800 g persillerødder, halverede på langs
200 g olivenolie, til stegning
30 g frisk timian
Peber, friskkværnet
Salt, fint

Sådan gør du

Stegt blæksprutte

Varm en pande op med olivenolie, og linsteg blæksprutterne i ca. 2 minutter.

Sauce tartare

Bland alle ingredienserne sammen, og smag til med salt og peber.

Ovnbagte rødder

Vend kartofler og persillerødder med olivenolie, timian, salt og peber. Læg dem på bagepapir i et ovnfast fad, og bag i ca. 30 minutter ved 200 grader.

Ved servering

Steg blæksprutterne lige inden servering. Servér blæksprutte med ovnbagte rødder ved siden, og top med sauce tartare.

KLIMAAANPRISNING

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

ALLERGENER

Mælk, skaldyr



Hvis du hakker fisken til frikadellerne med en kniv, får du et dejlig rustikt resultat, hvor man tydeligt kan fornemme fisken. Her ledsages fiskefrikadellerne af en asiatisk inspireret nudelsalat.

Thai-fishcakes

med asiatisk nudelsalat

20 personer

Ingredienser

Nudelsalat

900 g nudler
300 g bønnespirer
100 g honning, flydende
100 g forårsløg, fintsnittede
100 g sojasauce
50 g peanuts, hakkede
40 g frisk ingefær, revet
40 g lime, saft
40 g koriander, finthakket
5 g hvidløg, fintsnittede

Thai-fishcakes

1200 g mørksej
240 g æg
200 g løg, fintrevne
150 g forårsløg, fintsnittede
80 g hvedemel
40 g koriander, finthakket
10 g røde chilier, finthakkede
5 g hvidløg, fintrevne
Olie
Salt
Peber, friskkværnet

Sådan gør du

Nudelsalat

Kog nudlerne efter anvisningen på pakken. Dræn, skyl i koldt vand, og dryp af.

Lav en marinade af lime, honning, soja, ingefær og hvidløg, og vend marinaden med nudler, forårsløg, bønnespirer, koriander og peanuts.

Thai-fishcakes

Hak sejen fint med køkkenkniven, eller kør den evt. i en foodprocessor. Hvis du kører fisken i foodprocessoren, så vær varsom med ikke at køre den for længe – konsistensen må gerne være grov.

Kom den hakkede fisk i en skål med salt, og rør farsen sej. Tilsæt løg og hvidløg, æg, mel, forårsløg, chili og koriander. Rør farsen til en ensartet konsistens.

Form små frikadeller med en spiseske, og steg i varm olie i 3-4 minutter på hver side, til de er sprøde og gylde.

Ved servering

Servér fiskefrikadellerne til nudelsalaten, og pynt med hakkede peanuts og koriander.

KLIMAAANPRISNING

1,8 kg CO₂ pr. person
10,0 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, nødder, æg



Muslinger er en billig spise fra havet og giver en hel fantastisk smag af umami til den sauce, den tilberedes i. Æblemosten bidrager med sødme, citronen med syre, og lakridssmagen fra estragonen er med til at give retten det sidste pift.

Blåmuslinger

med korn, fløde, æblemost og kål

20 personer

Ingredienser

2000 g blåmuslinger,
med skaller
1800 g spidskål, grofthakket
1000 g piskefløde
900 g æblemost
300 g citron, saft og skal
300 g løg, hakkede
140 g perlebyg, poleret
40 g hvidløg, hakkede
20 g bredbladet persille
20 g estragon, frisk, finthakket
Olivenolie
Salt
Peber, friskkværnet

Sådan gør du

Skyl perlebyggen i koldt vand, og kog dem møre i letsaltet vand i ca. 20 minutter. Hæld eventuelt overskydende vand fra.

Rengør muslingerne i en skål med vand, og fjern skægget. Smid de muslinger væk, der ikke lukker sig ved et let bank mod bordpladen og dem, hvis skaller er gået i stykker.

Steg løgene, hvidløg og spidskål ved middel varme i en gryde med lidt olivenolie, uden at de tager farve. Tilsæt muslingerne, og hæld æblemosten ved, læg låget på, og damp muslingerne i ca. 4-5 minutter, til de har åbnet sig. Kassér derefter de muslinger, der ikke har åbnet sig.

Tilsæt fløden, og kog ind uden låg i ca. 2 minutter, til sauceen har en mere intens smag og let cremet konsistens. Tilsæt den kogte perlebyg.

Smag muslingesauceen til med salt, peber samt citronskal- og saft.

Vask, og hak estragon og persille.

Ved servering

Servér muslingerne i gryden, eller hæld muslinger og sauce op i et stort fad. Drys estragonen og persillen på toppen, og servér evt. med brød.

KLIMAAANPRISNING

4,5 kg CO₂ pr. person
13,9 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Mælk, gluten, skaldyr



Som en afveksling fra de klassiske fiskefrikadeller, så prøv denne sprødstegte, grove og godt krydrede udgave. Den knasende råkost og den syrligt-søde dressing gør det til et ekstra farverigt og friskt måltid.

Fiskefrikadeller

med hvidkålsråkost og kold æble-estragonsauce

20 personer

Ingredienser

Hvidkålsråkost

600 g hvidkål, fintsnittet
300 g æbler, revet groft
100 g skalotteløg, finthakkede
40 g æbleeddike
40 g estragon, frisk, finthakket
40 g olivenolie
30 g drueagurker, hakket
10 g sukker

Fiskefrikadeller

1200 g sejfilet, finthakket
250 g æg
200 g løg, finthakkede
40 g hvedemel
40 g dijonsennep
20 g estragon, frisk, finthakket
20 g ingefær, finthakket
10 g salt
8 g hvidløg, fintsnittede
Rapsolie

Æble-estragonsauce

300 g mayonnaise
300 g creme fraiche
80 g rødløg, hakket
30 g estragon, frisk, finthakket
20 g dijonsennep
Salt
Citron, saft og skal
Sort peber, friskkværnet

Sådan gør du

Hvidkålsråkost

Saml hvidkål, skalotteløg, drueagurker, æbler og estragon i en skål, og vend det med eddike, sukker og olivenolie.

Fiskefrikadeller

Tjek sejfileten for ben og skind. Kom den i en skål med saltet, og rør farsen sej. Kom løg, ingefær, hvidløg, æg, mel, estragon og sennep i, og rør farsen sammen til en ensartet konsistens.

Form små fiskefrikadeller med en spiseske, og steg dem på en pande med varm olie i 3-4 minutter på hver side, til de er sprøde og gyldne.

Æble-estragonsauce

Rør alle ingredienserne sammen, og smag til med citron, salt og peber.

Ved servering

Servér de krydrede fiskefrikadeller med hvidkålsråkost og æble-estragonsauce

KLIMAANPRISNING

2,2 kg CO₂ pr. person
12,1 kg CO₂ pr. kg

ALLERGENER

Gluten, æg

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



