



BØRNEMAD

NATUR, MAD OG PÆDAGOGIK

Fra dyrkning, spirer og spinat til sprutter,
sanketur og bål

BØRNEMAD





Indhold

Indledning

- 7 Inspiration, pædagogiske aktiviteter og opskrifter til muld, mad og mirakler
- 9 Værd at vide
- 11 Børn Dyrker

Introduktion

- 13 Natur, mad og pædagogik
- 14 Kom i gang med at dyrke
- 16 Årshjul for dyrkning

Fra dyrkning, spirer og spinat til sprutter, sanketur og bål

- 20 Få det til at spire og gro indenfor

Pædagogiske aktiviteter

- 22 Mikrogrønt – dyrk grøntsagsfrø ligesom karse
- 25 Friske grønne toppe – få det til at gro igen

27 KARTOFFEL ER GULD FRA MULD

- 29 Dyrkning af kartofler

Pædagogisk aktivitet

- 31 Kartoffelspirer

Opskrifter

- 33 Hvid kartoffelpizza
- 34 Brændende kærlighed med svampe og selleri
- 37 Nye kogte kartofler med misosmør

39 TRÆD IKKE I SPINATEN - SPIS DEN

- 41 Dyrkning af spinat

Pædagogisk aktivitet

- 43 Frø på stribe

Opskrifter

- 45 Quesadilla med spinat og ost
- 46 Spinatfrittata med tomatsalat
- 49 Smørbønne mac'n'cheese

51 KLAR ÆRTERNE

- 53 Dyrkning af ærter

Pædagogisk aktivitet

- 54 Ærtespirevæddeløb

Opskrifter

- 57 Kold ærtesuppe med avocado og mynte
- 59 Ærtehumus med tahin
- 61 Ærtefrikadeller

63 BÅLMAD OG SANKETUR I DET FRI

Pædagogiske aktiviteter

- 65 Sådan lykkes du med bålmat som aktivitet
- 67 Sanketur i det fri – Kombiner bål med sanketur
- 68 Krydderurter og spiselige blomster – hvis I ikke finder noget på sanketur

Opskrifter

- 71 Fladbrød med urter og raita
- 72 Hyldeblomstsaft og syrensaft
- 75 Varm drik med friske krydderurter

77 SMAG PÅ HAVETS DYR - FISK, MUSLINGER OG BLÆKSPRUTTE

- 79 Sådan klargør du blæksprutten

Pædagogiske aktiviteter

- 81 Klap og smag en fisk – undersøg fisken fra hoved til hale
- 82 Smag på blåmuslinger
- 85 Leg og steg en blæksprutte
- 87 Smag på tang

Opskrifter

- 89 Ovnstegt fisk med miso og broccoli
- 90 Stegt blæksprutte med rodfrugter og sauce tatare
- 93 Spaghetti med blåmuslinger

Inspiration, pædagogiske aktiviteter og opskrifter til

Muld, mad og mirakler

Dette magasin om natur, mad og pædagogik er en særudgave af magasinet Børnemad, som henvender sig til både pædagogisk personale og køkkenpersonale. Magasinet lægger op til, at I i samarbejde og sammen med børnene nysgerrigt udforsker, hvor maden kommer fra.

Magasinet giver inspiration til, hvordan I sammen kan understøtte børnenes forståelse af madens oprindelse – både i naturen og vindueskarmen, i haven og ved bålet, i køkkenet og under måltidet. Vi fokuserer på råvarernes vej fra jord til bord og "hav til mav", og hvordan I på tværs af køkken og stuer kan beskæftige jer med mad, natur og pædagogik via pædagogiske aktiviteter og madopskrifter.

En grundlæggende forståelse for naturens kredsløb og madens vej fra jord til bord bidrager til både naturdannelse, maddannelse og trivsel og danner

grundlag for at vise omsorg for natur og miljø samt respekt for maden, vi spiser. Disse værdier går igen, når vi i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi prioriterer bæredygtige indkøb og måltider, herunder økologi, klimavenlige opskrifter og mindre madspild.

I magasinet finder I inspiration til temaet natur, mad og pædagogik, og til hvordan I kommer i gang med at dyrke. Med udgangspunkt i en række råvarer og udeaktiviteter får I eksempler på pædagogiske aktiviteter og madopskrifter, som I kan arbejde med på forskellige årstider. Temaerne spænder fra spirer, spinat, ærter og kartofler til bålmad, sanketur i det fri og havets dyr.

Magasinet er skabt i et samarbejde mellem Børne- og Ungdomsforvaltningens madteam, forvaltningens naturformidlingsindsats Børn, Natur og Miljø og Meyers Madhus.

God fornøjelse.



Værd at vide

Find inspiration og opskrifter på BørneMenuen

Alle opskrifter i magasinet kan I også finde på hjemmesiden bornemenuen.kk.dk. Udover disse opskrifter 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.

På BørneMenuen finder I også flere pædagogiske madaktiviteter, viden om temaer i Madliv København og anden inspiration til jeres arbejde med mad og måltider.

Tilmeld jer nyhedsbrevet

Husk, at I kan tilmelde jer nyhedsbrev 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 med KK-mail på: bornemenuen.kk.dk/daginstitutioner.**

Tag på kursus

Kursuskatalog for 2026 er sendt med posten til alle daginstitutioner, men du kan også altid finde udvalget af kurser på BørneMenuen. Med kurserne og oplæg kan I få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider, der styrker børns madmod og madglæde. Kurserne er gratis, og I tilmelder jer på maaltider.onlinebooq.dk.

Madliv København

Som daginstitution i Københavns Kommune har I mulighed for at få gratis rådgivning om at udvikle og styrke jeres arbejde med mad og måltider – både på det kulinariske og det pædagogiske plan. Målet er at støtte jeres arbejde med at skabe bæredygtige og klimavenlige

måltider, samtidig med at Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi omsættes til konkrete, brugbare handlinger.

I har også mulighed for at få løbende rådgivning, hvis I har konkrete spørgsmål eller udfordringer, som I ønsker en gastronomisk rådgivers hjælp til. Kontakt i begge tilfælde Meyers Madhus.

Mod på mad

Som en del af Åbent Dagtilbud kan I få en underviser fra Meyers Madhus på besøg hos jer med råvarer og inspiration til velsmagende og sanselige madaktiviteter. Sammen med børnene tilbereder I dagens frokost eller eftermiddagsmad, og underviseren kommer med tips til, hvordan I efterfølgende kan arbejde med temaet. Forløbene giver mod på mad og kan f.eks. være Bålmad i børnehøjde eller Bønner og Børn. Vil I vide mere eller tilmelde jer, så læs mere på modpaamad.dk, og skriv evt. til modpaamad@meyers.dk.



KONTAKT

Meyers Madhus
Tlf. 26 77 31 16

E-mail: raadgivning-kk@meyers.dk



Børn, Natur og Miljø

Børn Dyrker

Børn Dyrker er et tilbud om praktisk og pædagogisk hjælp til dagtilbud om opstart af en lille køkkenhave og kompost på legepladsen. Kommunale daginstitutioner i København kan booke et workshopforløb med en naturvejleder til opstart af et Børn Dyrker-projekt i institutionen.

Projektet Børn Dyrker er en del af indsatsen Børn, Natur og Miljø under Afdelingen for Bæredygtig Udvikling i Københavns Kommune. Med tilbud om naturformidlingsaktiviteter hjælper Børn, Natur og Miljø de københavnske dagtilbud i det pædagogiske arbejde med at styrke børns viden om og interesse for natur, miljø og bæredygtighed.

Børn, Natur og Miljø tilbyder mange sjove og lærerige aktiviteter, der understøtter jeres arbejde med den styrkede læreplan. Vi mødes ude i (by)naturen, hjemme hos jer eller på vores base Naturværkstedet Kløvermarken. Forløb er gratis for kommunale institutioner i København.

Find mere viden og inspiration

Magasinet her giver inspiration til natur, mad og pædagogik. Du kan finde en grundigere introduktion og inspiration til at komme i gang med at arbejde pædagogisk med jord til bord-kredsløbet året rundt i daginstitutionen i Børn Dyrkers tre hæfter:

- Dyrkningsvejledning Børn Dyrker
 - Kom godt i gang med køkkenhaven
- Havealmanak for børnehaver
 - Natur- og haveoplevelser året rundt
- Kompostalmanak for Børnehaver
 - Kompost i Børnehaven



Find hæfterne på groen.kk.dk/om-abu/undervisningsmaterialer eller send en mail til BNM@kk.dk, hvis du ønsker at modtage hæfterne som pdf pr. mail.



Kontakt og book

Se aktiviteter, og book forløb under 'Dagtilbud' eller ved at sende en mail.

Børn, Natur og Miljø
groen.kk.dk / BNM@kk.dk





Natur, mad og pædagogik

At opleve, forundres og fordybe sig er den bedste måde at lære på.

At færdes i sin nære natur hver dag, passe en lille have og følge forandringen gennem året, skiftet i former og farver, det forunderlige insektmylder og at være med til at bidrage til, at det hele trives, er værdifuld læring for ethvert barn. Arbejdet med mad, at dyrke grøntsager og at undersøge råvarers vej fra jord til bord skaber et autentisk læringsrum med mange deltagelsesmuligheder på legepladsen og ved spisebordet. Det bringer naturen tæt på børnenes dagligdag og giver dem en grundlæggende forståelse for naturens kredsløb og omsorg for natur og miljø.

Det er et vigtigt arbejde, som også handler om trivsel og dannelse.

Trivsel, nysgerrighed og fællesskab

Børneforskeren Louise Klinge fortæller, at behovet for sundhed, tryghed, autonomi, kompetence, samhørighed og for at bidrage, er grundlæggende behov, som er vigtige for, at børn trives og udvikler sig. I dagtilbuddet understøttes behovene i hverdagen gennem blandt andet organisering, kultur og fysisk indretning. Men vi arbejder også direkte med at understøtte de grundlæggende behov, når vi arbejder pædagogisk med mad og måltider. Så arbejder vi med trivsel.

Vi understøtter den grundlæggende tryghed og sundhed, når vi laver dejlig mad af sunde råvarer, som børnene skal spise. Vi arbejder med autonomi og kompetence, når børnenes nysgerrighed bliver vakt, og de med lyst kaster sig ud i at lære at bruge kniv og pisseris eller at så og passe et frø, der bliver til en spinatplante. Og vi arbejder med samhørighed og oplevelser af at bidrage til fællesskabet, når børnene dyrker og tilbereder mad sammen, opdager nye ting og hjælper hinanden med at udføre opgaver i fællesskab, som f.eks. at passe en plante eller lave mad, de er fælles om.

Fra leg til dannelse

Ved at bruge sanserne og kroppen og ved at eksperimentere og udforske lærer børn nyt om verden og finder ud af, hvem de er, og hvad de kan lide. Madlavning og dyrkning af råvarer tilbyder et spændende rum for at lege, bruge sin nysgerrighed, udforske og sanse og derigennem lære om sig selv og den sociale, kulturelle og fysiske virkelighed, vi lever i. Alle aspekter af den styrkede læreplan kan komme i spil, og der er rig mulighed for at skabe varierede deltagelsesmuligheder og inddragelse af forældre. Den sanselige "leg med maden" fra jord til bord bliver til dannelse, maddannelse og naturdannelse.

Kom i gang med at dyrke

Det kræver ikke dyrt udstyr eller megen erfaring med køkkenhavedyrkning at gøre legepladsen grøn, frodig og rig på sanselige oplevelser for børnene.

Er I begyndere udi havedyrkning med børn, så gør det så enkelt og lystbetonet som muligt for jer selv at komme i gang. Find ud af hvor meget tid, I kan afsætte, hvilke opgaver, der er nødvendige, hvilke opgaver, I som voksne synes, er spændende, og hvilke, børnene er nysgerrige på. Inddrag børnene helt fra begyndelsen, så I skaber de bedste muligheder for motivation, fælles engagement og ansvarsfølelse.

Bliv klar til start

I får brug for jord og beholdere eller højbede, frø og vandkander, som evt. bare kan være mælkekartoner. Ny frisk kompostjord kan I hente gratis hele året på flere af Københavns genbrugspladser. Se hvilke på a-r-c.dk/privat/kompostmuld-kompost/. Tag evt. børnene med på tur, og hent jord med hjem i mindre portioner i en ladcykel. Eller måske kan en hjælpsom forælder få opgaven.

Hestebønne, ært, hvidløg eller kartoffel?

Start med nogle få "nemme" frø. Vælg afgrøder, som børnene kender fra den mad, de spiser, så det giver dem mulighed for at koble ny viden med deres

erfaringer i forhold til mad. Hvis der er børn fra andre kulturer, så vælg også afgrøder fra deres familiers køkkentraditioner. Inddrag evt. forældregruppen i processen med at vælge de grøntsager, I skal dyrke. Måske de har erfaringer og ideer, I kan bruge.

Vælg frø, som kan sås tidligt, og nogle, der kan høstes sent på året, så I kan have glæde af haven i mange måneder. I kan også vælge flerårige afgrøder, så I ikke skal begynde forfra hvert år. F.eks. jordskokker, grønkål, bærbuske, frugttræer eller krydderurter som mynte, timian og merian.

Spis ikke alt

Vær opmærksom på, at ikke alle grøntsager er spiselige direkte fra bedet. F.eks. er bønner, kartofler, rabarber og tomatplanter mildt giftige. Det betyder, at man kan få ondt i maven af at spise større mængder af blade, blomster og andre plantedele og af at spise rå, utilberedte kartofler og bønner.

Eksperimentér, og glæd jer over de små - og store - mirakler

Lav haven sammen helt fra bunden; placér bedene og krukkerne, byg evt. højbede selv af brædder, fyld jord i. Lad børnene så deres frø i fine, lige - eller fine, helt skæve rækker - de selv trækker eller prikker med en finger. Husk at vande godt og at se til haven dagligt. Høst og smag, når noget er klar.

Sæt fokus på de daglige oplevelser med at vande, luge, høste og smage. Og glæd jer sammen over det, I har skabt. En lille bitte gulerod, en ært med orm, et frø, der kan gemmes, eller et væld af spændende ukrudt og nyt insektliv på legepladsen er også succeser og kan være gode og spændende oplevelser. Omsorg for og pasning af haven giver vækst til både planter og insektliv. I takt med at planterne vokser i haven, vokser børnene også. Naturens cyklus bliver et spejl, som børnene kan forstå deres egen udvikling igennem.

Sæt fokus på det, som børnene lægger mærke til og er optagede af, og hjælp dem på vej med at undersøge, eksperimentere og være nysgerrige på det, de oplever. En nysgerrig og undersøgende tilgang kan bringe jer vidt omkring og give anledning til mange spændende snakke og nye undersøgelser på børnenes initiativ.

Afgrøde efter høst

Når I har høstet de lækre grøntsager og har undersøgt alt det spændende ukrudt, og der igen er bar jord, kan I så nye frø. Spinat, radiser og rucola egner sig godt, fordi planterne udvikler sig hurtigt. Ærter og solsikker er også gode som efterafgrøde, fordi de kan spises som små skud eller småplanter som en slags mikrogrønt, før de vokser sig store.

Nemme grøntsager og urter

Ærter	Pralbønner
Spinat	Rucola
Kartofler	Mynte
Bladbeder	Oregano
Grønkål	
Hestebønner	Spiselige
Hvidløg	blomster
Løg	som morgenfrue
Porrer	tallerkensmækker
Radiser	kornblomst og
Tomater	hjulkrone



Sæsoner inde og ude

Årshjul for dyrkning

Selvom det meste dyrkning i den danske sæson sker i sommerhalvåret, byder alle årstider på masser af aktiviteter, som I kan lave og involvere børnene i, så de er med i hele processen. Her får I forslag til, hvad I kan gøre hvornår.

Vinter

December / Januar / Februar

Jorden

Dæk bar jord i bede og krukker med et lag tørre blade, som kan beskytte jord og planter.

Planlæg og køb

Planlæg sæsonen, hvad skal dyrkes og hvor. Indkøb til dyrkning. Køb eller byt jer til frø og stiklinger.

Skiltning

Snit eller tegn plantepinde og -skilte til at markere afgrøder med.

Forspiring i februar

Sæt tidlige afgrøder som f.eks. kartofler, ærter, peberfrugter og tomater til forspiring i potter i vindueskarmen.

Forår

Marts / April / Maj

Jorden

Fjern jorddække, så der kun ligger et tyndt lag. Lug ukrudt, og fyld lidt ny jord i de plantekasser og krukker, der skal dyrkes i.

Lav stiklinger

Krydderurter som timian, rosmarin, lavendel og mynte kan stiklingeformeres. Klip en blød kvist af, og sæt den i våd jord eller i et glas vand. Hold jorden våd, indtil der er dannet nye rødder, og de kan sættes i potter med jord.

Forspir

Kål, græskar, majs, squash, bønner og salat.

Så direkte i jorden

Spinat, ærter, radiser, purløg, hestebønner, gulerødder, dild, persille, salat, bønner og rødbeder. Sæt stikløg, og læg kartofler.

Plant ud, i slutningen af maj

Squash, græskar, kål og tomater.

Høst

Spinat, radiser, krydderurter og salat.

Sommer

Juni / Juli / August

Vand

Vand, vand, vand! Husk, det er jorden, der skal vandes – ikke planten.

Lug

Lug for ukrudt, så meget I orker.

Høst og smag

På det hele, når det er klar.

Så nyt

Der hvor I har høstet, og der er kommet bar jord. Så f.eks. gulerødder, ærter, salat, bladbeder og radiser.

Ferieforberedelse

Planlæg, hvem der har ansvaret for haven i ferieperioden. Spørg nogle forældre.

Hyp

Hyp kartoflerne, så knoldene ikke får sollys.

Udplant

De sidste tomatplanter, agurker og peberfrugter, når temperaturen er over 12 grader døgnet rundt.

Efterår

September / Oktober / November

Høst

De sidste tomater. De grønne kan modne færdigt i vindueskarmen eller laves til grøn tomatmarmelade.

Høst frø

Fra havens blomster og fra ærter og bønner, der er modnet på planten. Gem dem til næste år i kaffefiltre, som I kan dekorere.

Jorden

Saml visne blade, dæk bar jord, og beskyt grøntsager som f.eks. kål, som skal overvintre.

Så

Hestebønner, spinat, løg, hvidløg og rucola, som kan overvintre og spire tidligt næste forår.



Fra dyrkning, spirer og spinat til sprutter, sanketur og bål

Efter en introduktion til dyrkning og årets gang i have og vindueskarm følger nu seks temaer med udvalgte råvarer og tilhørende pædagogiske aktiviteter og opskrifter.

Tilsammen giver det børnene en større forståelse for, hvor maden kommer fra og hele rejsen fra jord til bord – og fra "hav til mav".

Nogle af råvarerne kan I selv dyrke, mens I kan finde andre råvarer i naturen eller udforske dem med indkøb fra en fiskehandler o.l. Nogle af temaerne fokuserer især på pædagogiske aktiviteter, mens andre rummer flere madopskrifter.

Hvis du vil se klimatal og ernæringsberegninger på opskrifterne, finder du dem på bornemenuen.kk.dk.

Få det til at spire og gro indenfor

Året rundt kan I lave forsøg med at dyrke i vindueskarmen. Gå på opdagelse efter frø og rester af grøntsager, og indret vinduet eller en hylde, der får lidt lys, med alt det, I vil prøve at få til at spire og gro.

Kan det spire?

Sæt nysgerrigheden i gang. Hvad kan vi få til at spire? Hvad skal der til, for at frø og rester af grøntsager kan gro? Børnene lærer om naturens fine balance, om de mange varianter af frø og grøntsager og deres formeringsevne. De lærer om plantens cyklus, hvordan et frø kan blive til en ny plante og om det første stadie i en plantes liv - spiren - ved at se det tørre frø udvikle sig til små, sarte, grønne spirer.

Spirerne kan spises som grønt drys på madder og varme retter til frokost, hvor børnene selv kan klippe, lugte og smage på spirerne, inden de drysser dem på maden.

I kan også prøve at gendyrke toppen og/eller bunden af grøntsager, hvor børnene oplever, at selv høstede grøntsager er levende planter, og at vand er vigtigt for at få alle planter til at gro.

Prøv selv med de pædagogiske aktiviteter på de næste sider.

Gå på opdagelse, og find frø i køkkenskabet, i grøntsager, frugter og i naturen

Er der frø i køkkenet, som kan bruges? Find f.eks. sesamfrø, hørfrø, chiafrø, solsikkekerner, linser, kikærter, quinoa osv., som alle er frø, vi bruger i maden. Eller pil frø ud af f.eks. tomat, peberfrugt, citron, æble osv.

Det er sjovt at finde på nye ting at prøve af. Pludselig bliver det synligt, at der er frø overalt. Hvad kan mon spire af det, I møder i frokosten? Og hvorfor er der nogle af frøene, som vil spire, og andre, som ikke vil? I kan flytte undersøgelserne ud og se, om man også kan finde frø i naturen og på legepladsen.

Vigtige undtagelser hvor frø, spirer og planter ikke er spiselige:

Tomat, chili, aubergine og andre planter fra natskyggefamilien samt bønner. Dog kan de små, grønne mungbønner, som vi også kender som bønnespirer, spises som spirer. Undersøg altid spiseligheden, hvis I er i tvivl.



Mikrogrønt

– dyrk grøntsagsfrø ligesom karse

Mange frø af grøntsager som f.eks. ærter, rucola, radiser, broccoli, rødbede, grønkål, spinat, hvidløg m.m. kan dyrkes, ligesom man ville dyrke karse; på fugtigt vat eller i en smule jord i en vindueskarm. Det gælder i øvrigt også krydderurter og hele, ubehandlede korn af f.eks. hvede, havre og rug.

Frøene kan dyrkes, indtil de er små spirer, eller man kan lade dem gro i længere tid, indtil de er småplanter. De kan spises i begge stadier, og det er sjovt at prøve begge dele. Jo større planterne bliver, jo

mere træede, bitre og seje bliver de – men stadig spiselige. De smager alle dejligt på en suppe, i en salat eller som pynt på en mad.

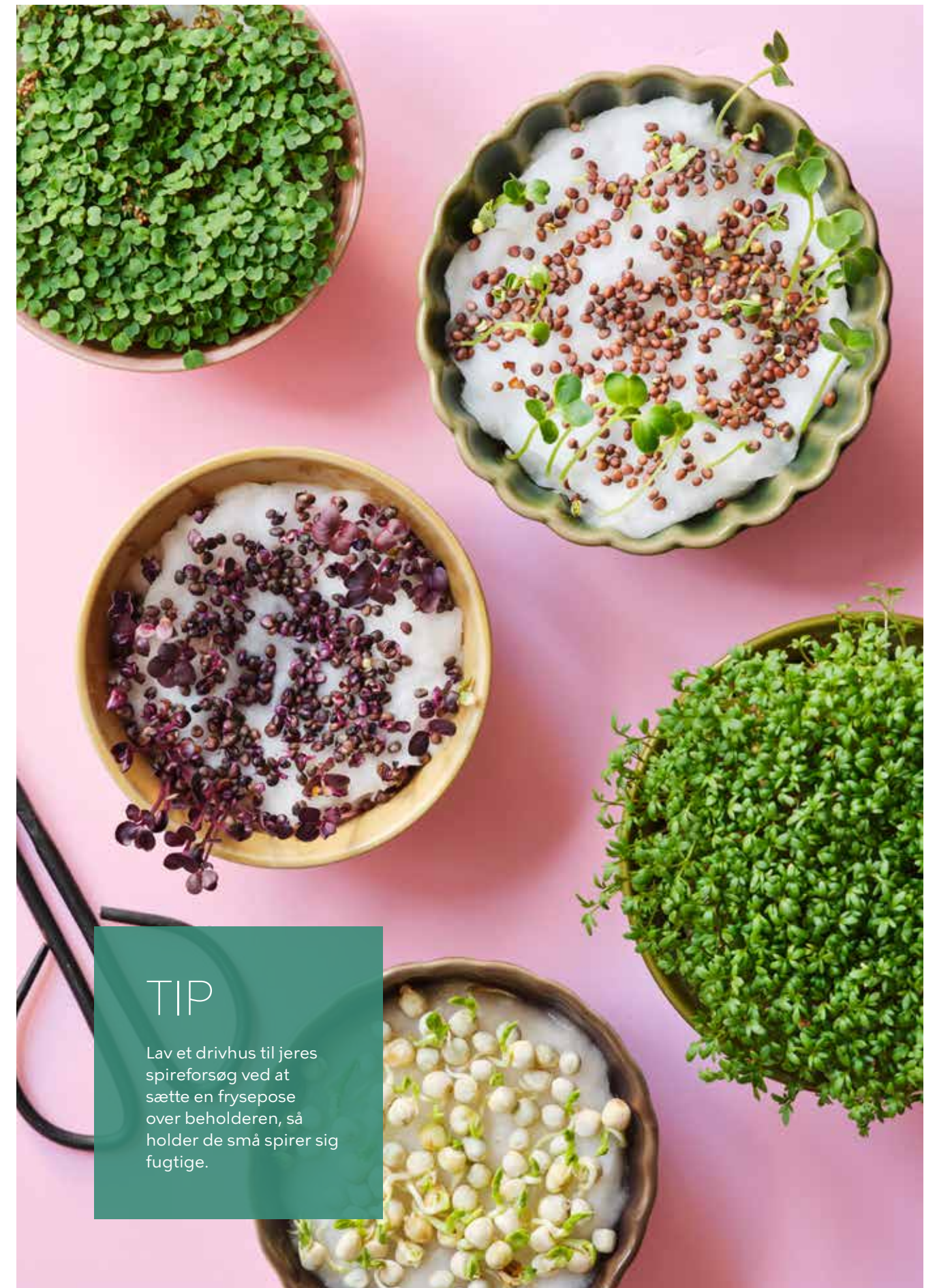
Spirerne består af det opsvulmede frø med en lille, bleg rodspire og en lille grøn bladspire. Mikrogrøntplanterne består af sprøde stængler og grønne blade. Begge dele kan spises hele. De kan dyrkes indenfor i vindueskarmen, og hvis man høster forsigtigt af planterne, kan de gro videre.

Det skal I bruge

- Frø: F.eks. ærter, rødbede, grønkål eller rucolafrø
- Skål med friskt koldt vand til iblødsætning
- Beholder til at dyrke i
- Vat
- Vandforstøver eller vandkande

Sådan gør I

1. Skyl frøene, og læg dem i blød i koldt vand i 2-4 timer. Små frø kort tid, og store i længere tid. Bruger I friske frø, som f.eks. lige har pillet ud af et græskar, er dette ikke nødvendigt.
2. Dæk bunden af beholderen med fugtigt vat.
3. Fordel frøene på det fugtige vat. Har I flere slags frø, så giv dem en beholder hver, og skriv hvilket frø, der er i.
4. Stil beholderen i en vindueskarm.
5. Hold vat og frø/spirer fugtige. Kig til dem hver dag, og mærk efter, om de behøver vand.
6. Når planterne er 5-7 cm høje, kan I begynde at høste af dem. Klip dem over nogle centimeter fra overfladen – så vil de små planter vokse videre, og I kan senere høste igen. Frøene kan også spises allerede, når de første små, grønne spirer viser sig.



TIP

Lav et drivhus til jeres spireforsøg ved at sætte en frysepose over beholderen, så holder de små spirer sig fugtige.

TIP

- Hvis nogle af grøntsagerne, f.eks. løg og hvidløg, danner lidt rødder, mens de står i vand, kan I flytte dem over i en potte med jord og dyrke dem videre der. Det giver planterne et skud næring, og de vil trives bedre.
- Lav en lille "gendyrkskov" med alle de grøntsagstoppe, salatbunde og løg, I har lyst til. Brug dem f.eks. til leg eller til pynt på stuen.



Friske grønne toppe

– få det til at gro igen

Ryd vindueskarmen, og prøv at få rester af grøntsager som gulerødder, salat og bladselleri til at spire igen, efter I har spist det meste af grøntsagen.

Grøntsager er levende plantedele, og vand er vigtigt for enhver grøntsag. Det finder børnene ud af her, når de oplever, at de kan få toppen af gulerødder, rødbeder, persillerødder og pastinakker, der ellers var på vej i skraldespanden, til at spire igen ved at sætte dem på en tallerken med lidt vand.

Prøv også med bunden af forårsløg, porrer og salat, der ligesom toppene sættes i en smule vand. Salatbunden er nem og vil hurtigt sætte små nye salatblade. De andre grøntsager vil måske også sætte friske små blade, og de kan alle spises. Prøv også med et helt løg eller hvidløg, så I kan få friskdyrket "purløg" til at drysse på maden. Det er ikke alle toppe og bunde, der vil gro igen. Prøv jer frem med dem, I har, og se, hvad der sker.

Det skal I bruge

- Løg, hvidløg samt toppe og bunde fra forskellige grøntsager
- Beholdere, der passer i størrelsen til vindueskarm og grøntsager
- Evt. vat til at sætte toppe og bunde på
- Glas med vand

Sådan gør I

1. Sæt bunde og toppe på tallerkner, og fyld en smule vand på, så kun det nederste af bund/top er dækket af vand. Toppe og bunde kan også placeres på fugtigt vat. Sørg for, at det ikke tørrer ud.
2. Sæt løget i et lille glas med vand i bunden, så kun roddelen er dækket af vand. Skift vandet engang i mellem, så det hele tiden er rent.
3. Efter et par dage eller en lille uges tid begynder grøntsagerne at spire.
4. Klip små nye blade af, når de har en passende størrelse. Nogle vil gro igen, f.eks. løg.
5. De grønne spirer kan bruges som drys på en mad eller i salaten – eller bare nydes, som de er.



Kartofler er guld fra muld

Kartoflen er en af de mest jordnære råvarer, som egner sig godt til at blive dyrket i det danske klima. Op til 100 forskellige sorter findes der faktisk. Og lige så mange måder at bruge dem på.

En af hverdagens helte

Kartoflen er fiberrig og rig på C-vitamin. Den har en lang holdbarhed, er nem at opbevare, og så er kiloprisen tilmed lav. Og det er ikke kartoflens eneste fordele. Klimaaftrykket er også væsentlige lavere

end for pasta og ris. Kartoflen kræver ikke meget energi at dyrke. Og modsat pasta, som kræver forarbejdningsprocesser, kan vi blot grave knolden op og bruge den direkte i køkkenet.

Den perfekte mos

Kartoffelmos er en elsket kartoffelklassiker. Når du skal koge en god mos, er det vigtigt at vælge den rigtige kartoffelsort. King Edward, Alouette eller Bintje er gode bud.

TIP til den perfekte mos

1. Kog altid kartofler til mos uden salt.
2. Mos altid kartoflerne, mens de er rygende varme for at undgå, at mosen bliver sej og klistret.
3. Tilsæt smør eller olie og mælk, efter du har moset og pisket let.
4. Smag til med salt til allersidst.

Den faste, kogte kartoffel

En god, kogt kartoffel begynder med en fast kartoffel, så bestil den rigtige sort til formålet. Bellinda, Alliance, Hansa, Sava og Ditta er gode til formålet.

TIP til den perfekte, kogte kartoffel

1. Sørg for, at kartoflerne er ca. lige store, så de er færdigkogte på samme tid. Skær evt. de største over.
2. Dæk kartoflerne med vand, og tilsæt salt, så det minder om havvand.
3. Kog nu kartoflerne $\frac{3}{4}$ færdige, og sluk for varmen. Lad kartoflerne trække i vandet, indtil de er perfekt møre. Tjek ved at stikke en urtekniv i en af kartoflerne – den skal føles fast, men glide let af kniven.
4. Kog evt. kartoflerne i god tid, og varm dem op i kogevandet lige inden servering.

Dyrkning af kartofler

Såtidspunkt

Marts-juni. Kartoffler kan forspires i en vindueskarm allerede fra februar/marts og plantes ud, så snart jorden er 8 grader. Det vil som regel være i sidste halvdel af marts.

Sådybde og -afstand

Læg kartoflerne i huller på omkring 10 centimeters dybde med 30-40 centimeter imellem. De kan godt ligge tættere. Skal de gro i en spand eller potte, så læg 3-4 kartofler pr. spand.

Egenskaber

Kartofler er en herlig grøntsag at dyrke med børn. Der er virkelig valuta for pengene, og det er meget illustrativt for selv helt små børn at se en helt almindelig kartoffel komme i jorden og blive til flere kartofler. Kartoffler forspiret inde i en vindueskarm vil spire hurtigere, når de lægges i jorden, men de kan også bare lægges i jorden direkte uden forspiring.

Der er ingen ben i at dyrke kartofler. Man kan bruge læggekartofler købt til formålet, eller man kan prøve med de helt almindelige, man har købt i supermarkedet til at spise - måske nogle af dem, der er blevet glemt og har ligget så længe, at de er begyndt at blive rynkede og sætte spirer. Kartoffler foretrækker løs jord, og dette er vigtigt: De skal hypes, de skal have gødning, og de skal have vand.

At hyppe kartofler

Betyder, at der skal skovles jord op omkring planterne i takt med, at de vokser, 2-3 gange i løbet af vækstsæsonen. Det gør man for at undgå grønne kartofler. Kartoffler udsat for sollys bliver grønne, og det betyder at de indeholder et stof, der er giftigt og kan give dårlig mave. Dæk løbende jorden rundt om og op ad stænglen og de nederste blade. Den øverste top af planten skal stikke op, så bladene får sollys og kan lave fotosyntese. Der dannes efterhånden en lille jordvold rundt om planten.

Kartofler skal have gødning

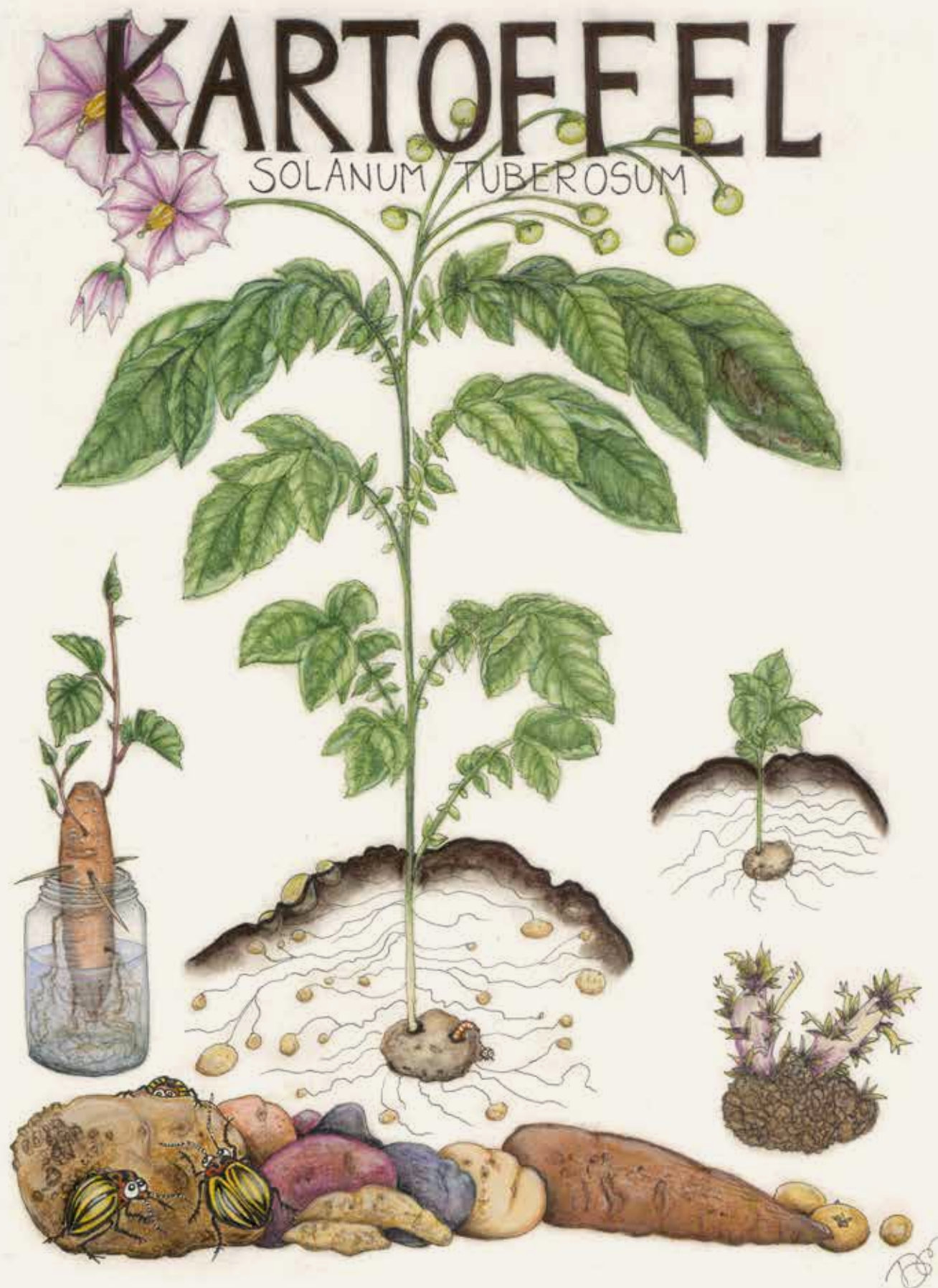
Giv planterne en smule gødning f.eks. kompost, dyregødning (fra f.eks. hest eller ko), købegødning eller ålegræs fra stranden. Ca. en håndfuld pr. plante. Gød både nede i hullet, før I lægger kartoflerne, og oven på jorden.

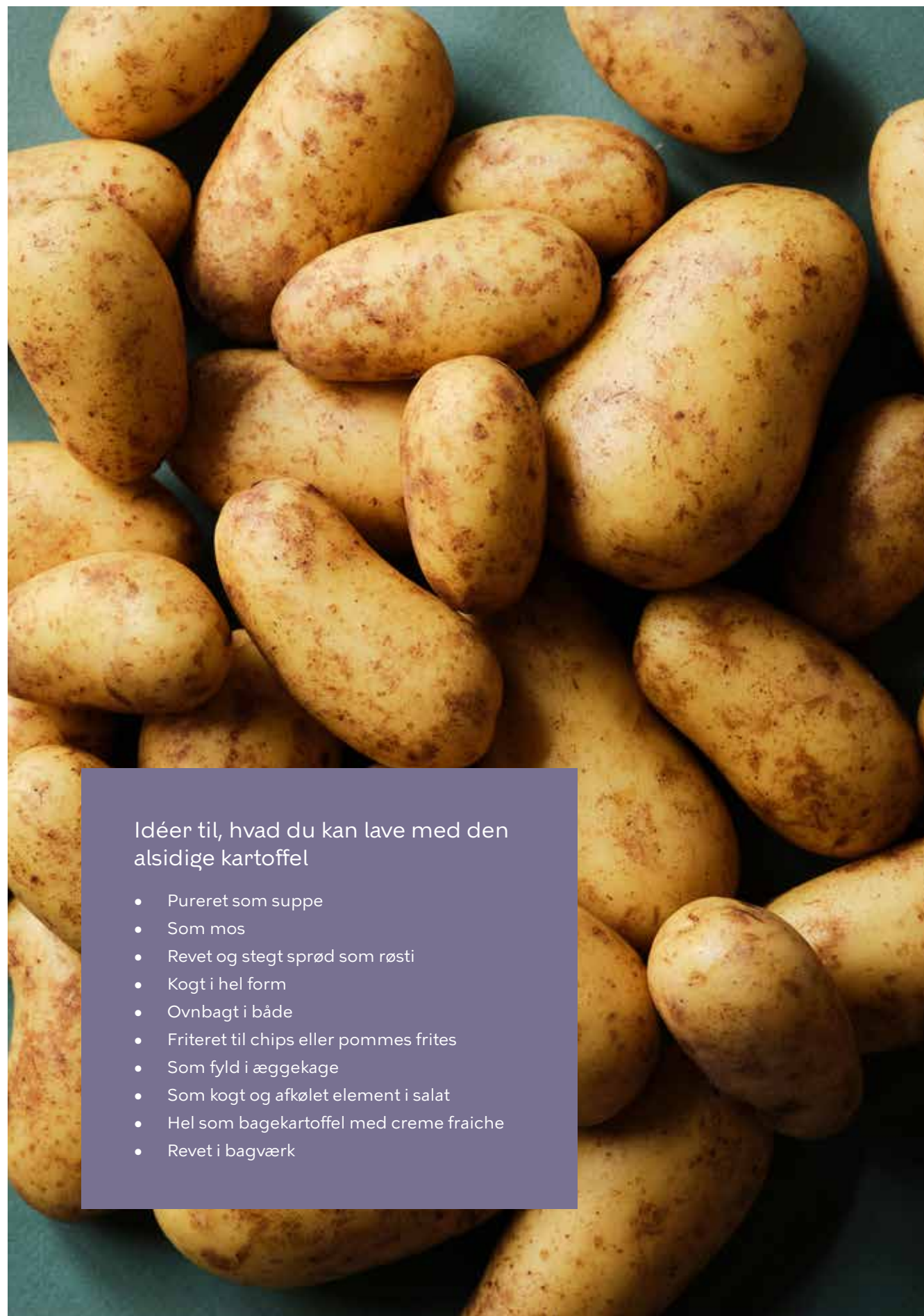
Vand godt

Ellers kommer der ingen eller små kartofler. Når planterne er blevet store, så tjek en enkelt plante, og se, om der er kartofler klar. Grav forsigtigt planterne op, gerne med hænderne, og lad børnene løsne de fine nye kartofler fra moderplanten - det er en stor oplevelse.

Vigtigt - undgå mavepine

Kartofler skal ikke spises rå, og hvis de er blevet grønne, skal de kasseres. Hele planten indeholder et stof, som kan give mavepine, dog så lidt i selve kartoflerne at det helt forsvinder ved tilberedning. Hvis planten sætter blomster og frugt, efter kartoflerne er høstet, skal de fjernes, for de kan give slem mavepine.





Idéer til, hvad du kan lave med den alsidige kartoffel

- Pureret som suppe
- Som mos
- Revet og stegt sprød som røsti
- Kogt i hel form
- Ovnbagt i både
- Friteret til chips eller pommes frites
- Som fyld i æggekage
- Som kogt og afkølet element i salat
- Hel som bagekartoffel med creme fraiche
- Revet i bagværk

Kartoffelspirer

Gør klar til forårets første kartofler

Kartofler, der bliver glemt i en pose eller skuffe og ikke bliver spist, bliver helt indtørrede og rynkede, så man tror, de har mistet al livskraft. Men når de kommer ud i lyset, vil de sætte spirer og folde små blade ud. Der er noget næsten magisk ved at se en rynket, indskrumpet og sølle udseende kartoffel få nyt liv og folde fine, grønne og krøllede blade ud, når den sættes til at spire i en vindueskarm.

Det skal I bruge

- En tom æggebakke eller anden beholder
- Lidt jord eller sand
- Nogle gamle rynkede og indtørrede kartofler – jo mere rynkede og indtørrede jo større forvandling – eller købte læggekartofler

Sådan gør I

1. Fyld lidt jord eller sand i hullerne i æggebakken.
2. Vand forsigtigt, så jorden/sandet er fugtigt.
3. Læg de gamle kartofler enkeltvis i hullerne i æggebakken.
4. Stil æggebakken i en lys og kølig vindueskarm, men ikke i direkte sollys.
5. I løbet af en lille uges tid vil kartoffelen begynde at spire og danne fine, grønne blade.

TIP

- Hvis det er frostfrit, kan potten stå udendørs. Husk at holde jorden fugtig. Kartoffelplanter, der dyrkes i en potte, vil få mindre blade og mindre kartofler, end når de vokser i haven.
- Hvis rødderne sidder fast i æggebakken, så klip æggebakken i stykker, og lad æggebakke og kartoffel blive plantet sammen.



Pizza er en elsket børneklassiker. Her en version af en simpel og mildt smagende hvid pizza, hvor den klassiske tomatsauce er erstattet af cremet ost, og pizzaen er toppet med tynde kartoffelskiver og aromatisk rosmarin. Et dejligt mellemmåltid med sæsonens kartoffeltyper.

Hvid kartoffelpizza

20 personer

Ingredienser

Dej

450 g koldt vand
10 g gær
500 g hvedemel
100 g fuldkornshvedemel med højt proteinindhold
1 tsk. salt

Topping

500 g kartofler, i tynde skiver
6 spsk. olivenolie
4 kviste rosmarin
50 g parmesanost
200 g mascarpone eller creme fraiche 38%
Salt og peber

Sådan gør du

Dej

Bland vand, gær, hvedemel, fuldkornshvedemel og salt sammen, og ælt i røremaskine i 2 minutter ved lav hastighed, indtil dejen slipper siderne af røreskålen.

Læg dejen i en bøtte, smurt med olie.

Lad dejen stå en times tid på køkkenbordet, og stil den derefter på køl i 8-30 timer, og lad den hæve til dobbelt størrelse.

Topping

Skær kartoflerne i skiver så tyndt som muligt, og læg dem i koldt vand.

Lad kartoflerne dryppe af, og vend dem med olivenolie og plukket rosmarin.

Riv parmesanost fint.

Når du samler pizzaen

Varm ovnen op til 230 grader, og vent gerne 30 minutter, før du begynder at bage.

Drys et tyndt lag mel på køkkenbordet, og vend forsigtigt dejen ud på bordet.

Hak dejen ud i 2 eller 4 lige store stykker afhængigt af hvor store pizzaer, du vil bage. Hiv og skub forsigtigt hver pizzadej så tynd, som du kan, uden at der går hul.

Løft forsigtigt hver pizzabund over på et stykke bagepapir. Smør mascarpone eller creme fraiche i et jævnt lag på bundene, og fordel kartoflerne ovenpå.

Drys med salt og peber, og bag pizzaerne ved 230 grader i ca. 12-16 minutter, indtil farven er gylden, og kartoflerne er møre.

Tag pizzaen ud af ovnen, og drys med fintrevet parmesan, inden du skærer den ud i passende stykker og serverer.

ALLERGENER

Gluten, mælk

Brændende kærlighed med svampe og selleri

20 personer

Ingredienser

Mos

3 kg kartofler, i grove tern
5 dl sødmælk, lun
150 g smør, i tern
Salt

Selleritern og svampe

750 g knoldselleri, i mindre tern
½ dl neutral olie
Salt og peber
750 g svampe, i kvarte

Bløde løg

1 kg løg, i strimler
100 g smør
5 kviste frisk timian
1 dl æblecidereddike

Servér med

Karse, evt. hjemmedyrket
400 gram syltede rødbeder, i skiver
10 skiver rugbrød

Sådan gør du

Mos

Kog kartoflerne godt møre i usaltet vand. Det tager ca. 20-30 minutter.

Sigt vandet fra kartoflerne, og lad dem dampe af et par minutter, men ikke længere end det. Mos nu kartoflerne, mens de stadig er meget varme, indtil der ikke er klumper i mosen. Tilsæt kolde smørtern og lun mælk, men gem noget af mælken. Smag til med salt til allersidst.

Hold mosen varm under låg med et tyndt lag varm mælk på toppen. Rør mælken ind i mosen, lige inden den serveres.

Selleri, svampe og bløde løg

Vend tern af selleri med noget af olien, salt og peber. Steg dem gyldne og møre i ovnen ved 200 grader. Det tager ca. 30 minutter.

Rist svampene i olie på en pande ved høj varme, indtil de er godt brunede. Undgå at røre for meget under stegningen, og steg svampene lidt ad gangen, så de ikke 'koger'.

Steg de strimlede løg i smør i en gryde sammen med timian, indtil løgene er bløde og gyldenbrune. Vend rundt i gryden ind imellem. Tilsæt eddike, og lad den koge næsten væk. Hæld løgene i en skål.

Bland de sprøde selleri, svampe og bløde løg, og servér dem som topping til den varme kartoffelmos.

Servér retten med et drys hjemmedyrket karse sammen med skiver af syltede rødbeder og rugbrød.

ALLERGENER

Mælk



Brændende kærlighed er en traditionel dansk ret baseret på kartoffelmos, som er dejlig at varme sig på om efteråret og vinteren. Ofte laves den med bacon, men denne version er med stegte svampe, brunede løg og ristede tern af knoldselleri, som sikrer en dyb smagsoplevelse, der tilfredsstiller alle sanser. Tilbehøret er den klassiske syltede rødbede og en skive rugbrød med smør.



Nye kogte kartofler med misosmør

Nye danske kartofler er noget af de bedste, når de serveres perfekt kogt med smør og salt. Særligt er det en oplevelse, hvis man selv har dyrket dem i en spand eller et bed på legepladsen og har deltaget i det magiske øjeblik, hvor knoldene graves op. Her serveres de med smør pisket med miso – et twist, der giver en endnu dybere smag af umami. Servér den simple kartoffelret som en del af mellemmåltidet.

20 personer

Ingredienser

150 g smør
 3 spsk. lys eller mørk miso
 1,5 kg kartofler, gerne hjemmedyrkede, eller nye danske
 Salt

Sådan gør du

Lad smørret stå på bordet i nogle timer, indtil det får stuetemperatur og kan piskes. Eller lad smørret smelte halvvejs ved lav varme i en gryde, og tag det så af varmen, så det kan nærme sig stuetemperatur.

Pisk miso i smørret, så det bliver ensartet og let luftigt.

Dæk kartoflerne med vand i en gryde, og tilsæt salt, så det minder om havvand.

Kog kartoflerne $\frac{3}{4}$ færdige, og sluk for varmen.

Lad kartoflerne trække i vandet, indtil de er perfekt møre. Tjek ved at stikke en urtekniv i en af kartoflerne – den skal føles fast, men glide let af kniven.

Kog evt. kartoflerne i god tid, og varm dem op i kogevandet lige inden servering.

Servér de lune kartofler sammen med blødt misosmør, som børnene kan dyppe kartoflerne i.

ALLERGENER

Mælk



Træd ikke i spinaten – spis den

Spinat er en bladgrøntsag, og bladene kan spises i alle stadier, både rå og tilberedte. Selv de grønne frø er sjove at smage på.

Spinat fortjener sit ry som sund – spinat er nemlig særligt rig på jern og calcium, og den er derfor god at have med i en menuplan, hvor kød og mejeriprodukter fylder mindre end tidligere.

Spæde, voksne og frosne blade

Spinat kendes typisk i tre forskellige udgaver, babyspinaten, den storbladede spinat og den frosne version. De har hver deres karaktertræk, som passer i forskellige retter.

Babyspinaten er fin i strukturen og god til salater, hvor du ønsker blade, der falder sammen og ikke sprødhed og tyngde som kål. Babyspinat kan dog også sagtens tilberedes ganske kort og bruges som f.eks. fyld i omeletter.

Den storbladede spinat er grovere og mere hårdfør og fungerer godt i varme tilberedninger, f.eks. i pastaretter og risotto, hvor spinaten vendes i til slut. Spinat har ofte en del jord mellem blade og stængler og skal skylles grundigt. Kassér kun de allergroveste stængler, da hele planten er spiselig.

Den frosne spinat er en af de frostvarer, som faktisk fungerer rigtig fint. Brug den frosne spinat i stuvninger og sovser. Frossen spinat er også god som tærtetyld, i grøntsagslasagne og blendet sammen med frugt til grøn smoothie.

Den flotte grønne farve

Spinat indeholder – ligesom krydderurter og andre grønne planter – farvestoffet klorofyl, som giver den flotte grønne farve. Det kan du udnytte ved at lave grøn olie.

GRØN OLIE

Blend neutral olie med en håndfuld spinat i en høj blender, indtil blenderen bliver let varm, og olien får en dyb grøn farve. Tilsæt et nip salt til slut, og opbevar olien på køl. Brug olien til at piske en flot grøn mayonnaise til rugbrødsadderne. Den grønne olie kan varieres ved at tilsætte krydderurter som dild, persille, basilikum og estragon.



Dyrkning af spinat

Såtidspunkt

Marts-maj og igen september-november. Spinat kan sås, så snart temperaturen er 4 grader, normalt fra midt marts/starten af april. Frøene spirer dog hurtigere ved 8-10 grader. Sås frø sent på året, kan de ligge i jorden og vente og spire som det første i foråret, når det bliver varmt nok. Det er ikke sikkert, det lykkes, hvis det bliver en meget kold vinter, men det er sjovt at prøve.

Sådybde og afstand

Så i ca. 1,5 centimeters dybde. Så tæt, og tynd ud i småplanterne, så der ender med at være 10-20 centimeter mellem de planter, der er tilbage, som skal vokse sig store. De planter, der fjernes, kan spises som babyspinat. Spinat kan sås i rækker eller sås bredt ved at strø frøene ud i et område, hvor de lander tilfældigt.

Egenskaber

Spinat kan bedst lide fugtighed og kølighed. Bliver det for tørt og varmt, går planterne i blomst/i stok, før de når at sætte store blade. Så dem derfor tidligt og/eller sent på sæsonen for at undgå sommervarmen.

Spinat kan også sås i bede eller krukke – en lille pottetfuld at tage med hjem til far og mor er også sjovt.

Så spinat før, mellem og efter andre grøntsager
Så spinat som forafgrøde i bedene før de planter, der først kan sås senere. Når der skal nye frø eller planter i jorden, spiser man bare spinaten, der hvor de nye planter skal være, og lader resten stå. Så spinat som efterafgrøde, når andre grøntsager som ærterne eller gulerødderne er høstet og spist. Så også imellem større planter i løbet af sæsonen og ethvert sted, hvor der er en bar plet. Det er godt, at der gror noget i jorden hele tiden. Spinat gavner jorden med sine rødder og bidrager dermed til de andre planters vækst.

Høst

Høst spinaten ved at trække hele planten op, eller pluk af bladene, og lad roden og de mindste blade i midten stå. Så fortsætter planten med at gro.

Han- og hunplanter

Normalt vil der være både han- og hunplanter, når man sår spinat. De kan dog også være tvekønnede. Han og hun er lidt forskellige. Hunplanter har flere, lidt bredere blade. Hanplanter bliver højere med smalle blade. Hanplanterne sørger for pollen, mens hunplanterne sørger for frø. Se, om I kan kende forskel.

Frøene

Udvælg en hunplante, og lad den stå og sætte frø. Den vil gå i stok og blomstre, når sommervarmen kommer. Når frøene er færdigmodnede, kan I rykke hele planten op og hænge den til tørre eller høste frøene direkte fra planten. Lad frøene tørre helt på et kaffefilter eller køkkenrulle, før I gemmer dem væk. Husk at smage på frøene – både de friske, grønne og de tørre. Det er en sjov oplevelse.

Skadedyr

Spinat angribes ofte af bedefluen, der lægger sine hvide æg på undersiden af bladene. Larverne gnaver tynde gange i bladene. Spinat kan også angribes af lus og skimmel. Fjern angrebne blade for at minimere skaden.

Frø på stribe

Børnene lærer i denne aktivitet blandt andet om størrelser på frø, om hvordan de håndteres og om de små frøes behov for plads til at udvikle sig og blive til planter.

Det kan være svært for små hænder at få sået frø med den rigtige afstand og i den rigtige dybde. Det kan også være svært at styre frøene udenfor. Pludselig tager et vindpust de bittesmå frø ud af hånden på en, eller frøposen i lommen er blevet våd af regnen. Ved at "lime" frø på en papirstrimmel er det lettere at holde styr på frøene, når de skal i jorden. Frøposerne bliver indenfor, og snakken om f.eks. røddernes udvikling, adgang til vand og næring, og om hvor stor afstanden derfor skal være mellem frøene, foregår, mens man sidder ved et bord i læ for regn og vind.



Det skal I bruge

- Avispapir
- Saks
- Mel
- Vand
- Små frø, f.eks. spinat, gulerod, rucola og dild

Sådan gør I

1. Klip avispapiret ud i strimler, der er et par centimeter brede.
2. Undersøg, hvor tæt frøene skal sås, inden I starter med at lime. Start eventuelt med at tegne frøene på papirstrimlerne, så er det tydeligt, hvor frøene skal limes på.
3. Bland mel med vand, så det har konsistens som tyk lim.
4. Læg melklister på strimlen i små klatter. Afstanden mellem klatterne skal svare til afstanden mellem frøene.
5. Lad melklistet tørre lidt, og sæt frøene fast i melklistet. Læg strimlerne et lunt sted, og lad dem tørre helt.
6. Så snart melklistet er tørret så meget, at frøene sidder fast, kan strimlerne rulles forsigtigt sammen, eller plantes, hvis tiden er inde til det. Eller lad børnene få en strimmel med hjem til mor og far.

UNDGÅ JORD-BAKTERIER I MADEN

Fordi spinat kan være jordholdigt, er det vigtigt at have fokus på hygiejnen.

- **Skyl:** Skyl dine spinatblade grundigt i en stor skål med koldt vand, og rusk godt i det. Sørg for at komme godt omkring alle krogene af spinatbladene. Lad jorden falde til bunds, og kassér så vandet efter rensning.
- **Nedkøl:** Når du skal nedkøle din varme ret, skal du sikre dig, at retten køler ned til fem grader indenfor tre timer. Det er dette, man kalder tretimersreglen. Ved at sikre en hurtig nedkøling reducerer du vækstbetingelserne for skadelige bakterier.
- **Genopvarm:** Når du skal genopvarme din ret, skal du sikre dig, at du får opvarmet retten til mindst 75 grader hele vejen i gennem. Rør grundigt i retten under opvarmningen, og mål temperaturen. Så er du på den sikre side.



Quesadilla med spinat og ost

Quesadilla er en mexicansk klassiker, 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 dem som mellemmåltid, på en rugbrødsdag eller som tilbehør til suppe.

20 personer

Ingredienser

Quesadilla med ost og spinat

1 æg
1 spsk. sennep (kan undlades)
500 g revet mozzarella
200 g babyspinat
20 små, runde tortillaer
4 spsk. olie
Salt og peber

Tomatsalsa

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

Tilbehør

100 g creme fraiche 18%

Sådan gør du

Quesadillas med ost og spinat

Pisk æg og evt. sennep sammen, og bland ost og spinat i.

Fordel massen på halvdelen af tortillaerne, og krydr med salt og peber. Læg en tortilla oven på hver af dem som en klapsammen. Dryp eller pensl overfladen med olie.

Bag quesadillaerne i ovnen ved 200 grader i ca. 4-6 minutter, indtil osten smelter, og overfladen bliver let sprød og gylden. Lad dem afkøle let, inden de skæres i trekanter og serveres.

Tomatsalsa

Kom alle ingredienser til tomatsalsa i en foodprocessor, eller brug en stavblender, og blend til en ensartet masse. Hæld massen i en gryde. Kog massen ind i ca. 20-25 minutter, indtil den er kogt godt sammen og har en passende konsistens. Smag til med salt og peber.

Servér quesadillaerne med tomatsalsa som tilbehør og evt. med creme fraiche til at dyppe i.

ALLERGENER

Gluten, mælk, æg

Spinatfrittata med tomatsalat

20 personer

Ingredienser

Frittata med spinat

800 g æg (13-14 stk.)
325 g hvedebrød, blendet groft
3 dl sødmælk
1 tsk. muskatnød, revet
250 g frisk spinat, alternativt optøet frossen
5 fed hvidløg, revet
325 g revet mozzarella
Salt og peber

Tomatsalat

400 g cherrytomater, halverede og gerne i forskellige farver
1 bundt forårsløg, fintsnittet
1 mild, rød chili, finthakket
½ dl æbleeddike
¾ dl olivenolie
3 spsk. sukker
Salt og peber
Evt. basilikum eller anden krydderurt

Sådan gør du

Frittata med spinat

Pisk æg sammen i en skål, og bland dem sammen med blendet brød, sødmælk, muskatnød, salt og peber. Pisk det hele godt sammen, så brødet suger lidt af væsken.

Fordel spinat og hvidløg på en bageplade, og bag ved 150 grader i 3-5 minutter, indtil spinaten falder sammen. Sprøjt ovnfaste fæde med sprayfedt, og fordel først spinat og derefter æggemassen over.

Bag æggekagen ved 170 grader i 15-25 minutter, indtil den har sat sig. Fordel derefter mozzarella over æggekagen, og bag den videre, indtil osten er smeltet og let gylden.

Tomatsalat

Vend tomaterne med forårsløg, chili, æbleeddike, olivenolie og sukker. Smag til med salt og peber, og pynt evt. med basilikum eller anden krydderurt

Servér den varme spinatfrittata med tomatsalaten og evt. groft brød.

ALLERGENER

Æg, mælk, gluten



En nem og hurtig æggekage med spinat til de travle dage. Ordet frittata er italiensk og betyder "stegt". Fyldet, i dette tilfælde spinat, blandes direkte i æggemassen, og den bages færdig i ovnen, hvilket giver en fast og god konsistens. Tomatsalaten er en frisk erstatning for ketchup med sine sursøde nuancer fra æbleeddike og sukker. Kan du finde tomater i forskellige farver, er det bare et plus.



Dette er en nyfortolkning af den klassiske amerikanske mac'n'cheese. Her er en del af pastaen blevet erstattet af smørbonner. Spinaten kan skiftes ud med kål, asparges eller græskar efter sæsonen.

Smørbonne-mac'n'cheese

20 personer

Ingredienser

700 g tørrede smørbonner, udblødte (eller 1,8 kg på dåse)
 700 g pasta
 1 dl olivenolie
 150 g løg, hakket
 6 fed hvidløg, hakket
 1,5 kg spinat
 2 liter kogevand
 150 g cheddar, revet
 150 g mozzarella, revet
 Salt og peber

Sådan gør du

Kog de udblødte bønner i rigeligt letsaltet vand i ca. 40-60 minutter, indtil de er møre, eller brug bønner fra dåse.

Sæt pastaen til at koge i rigeligt letsaltet vand efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra pastaen i en gryde/skål, og gem det til senere.

Varm olien op i en stor gryde, og tilsæt løg og hvidløg. Steg under hyppig omrøring i ca. 5 minutter. Tilsæt spinaten, og lad den falde sammen.

Tilsæt bønner, færdigkogt pasta og kogevandet fra pastaen.

Bland de to oste sammen, tilsæt halvdelen i pastablandingen, og rør rundt. Konsistensen skal være cremet, men til den tynde side. Smag til med salt og peber.

Hæld det hele i et smurt fad, og drys med den sidste halvdel osten. Gratinér retten i ovnen ved 200 grader i 10-15 minutter, og lad den køle lidt af inden servering.

ALLERGENER

Gluten, mælk



Klar ærterne

Lad hænderne åbne en frisk grøn ærtebælg, der frembringer sprøde og saftige ærter lige til at spise – så er det sommer i Danmark.

Sød og sprød

Friske grønne ærter har en sødmefyldt smag og er med deres sprødhed og saftige indre nemme at holde af. Smagen minder lidt om grønne urter. Grønne ærter er en grøntsag og ikke en bælgfrugt som de tørrede ærter, så husk, at de ikke er lige så proteinholdige.

Syre fra f.eks. citron påvirker den flotte grønne farve, da det nedbryder klorofyl, som er den grønne farve i ærter. Derfor har ærtesuppe, -puré eller -hummus den flotteste grønne farve, lige når den er frisklavet, og vil miste farven gradvist, når den f.eks. er på køl til dagen efter. Men husk, at syren er vigtig for at balancere den søde ærtesmag.

Frosne ærter er en nem råvare at have på lager til ærtesuppe, -puré eller -hummus. De har typisk en del sødme og kan have en let melet konsistens, og der er derfor brug for grundigt arbejde med konsistensen samt tilsmagning med salt og syre.

Spis det hele

Hele ærteplanten er spiselig. Lækrest er især de friske ærteskud, spirer og topskud foruden selvfølgelig selve de friske ærter. Ærtefrø kan dyrkes som lækre friske spirer eller mikrogrønt. Se vejledning til det tidligere i magasinet.

Dyrkning af ærter

Såtidspunkt

Sås fra sidst i marts til midt i juni.

Sådybde og afstand

Sås i 3-5 centimeters dybde. Så tæt, og tynd ud, når småplanterne kommer op. Smag evt. på småplanterne, der luges bort. Ærteskud er en delikatesse.

Egenskaber

Afhængig af sort bliver ærteplanter 40-200 centimeter høje. Der findes mange sorter; høje, lave, nogle er grønne, andre er lilla. Nogle sorter spiser man som sukkerærter, hvor man spiser hele ærtebælgen, mens andre er bedst at tage ud af bælgen. Prøv at så flere slags, og læg mærke til forskellene.

Skadedyr

Den lille grå natsværmer, ærtevikleren, lægger sine æg på undersiden af bladene eller på de småbitte, nyudviklede ærtebælge. Når de klækker til små larver efter nogle uger, borer de sig ind i ærtebælgen og spiser de grønne ærter. Når de har spist sig store, spinder de sig en kokon i det øverste jordlag under planten, hvor de overvintrer.

Beskyt mod sultne fugle

Fugle elsker de små, nye ærteplanter. Beskyt evt. planterne i starten med tyndt stof eller fiberdug eller med smågrene stukket i jorden. Ærter kan også forspires i pottes indenfor i en vindueskarm og plantes ud, når de er ca. 10 centimeter høje. Da er de knap så attraktive for fuglene.

Støt planterne

Når planterne er ca. 6-10 centimeter høje, skal de have noget at vokse opad, så de ikke lægger sig ned mod jorden og risikerer at rådne. Sæt f.eks. tynde grene på kryds og tværs, som planterne kan vokse op ad.

SPIRETEST - OG SMAGSPRØVE

Læg evt. frøene i blød 8-12 timer, før de skal sås, og læg dem derefter på et vådt viskestykke - så kan man se de små spirer bryde frem. Så de spirede ærtefrø forsigtigt, så spirerne ikke går i stykker. Læg rigeligt frø i blød, så der er nok til, at I kan smage på de små ærtespirer. Hele ærtefrøet plus spire smager dejligt af frisk ært.

Vand og gødning

Hold jorden omkring ærterne ren for ukrudt, og vand grundigt - ærterne er følsomme overfor vandmangel. Ærtefrøene er proteinrige, og planten samler selv kvælstof, så den skal ikke have kvælstofrig gødning.

Frøene

Gemmer I en ærteplante med modne ærtebælge, kan I undersøge ærtens cyklus. Lad planten modne færdig, til den er tør og brun - ryk evt. hele planten op, og hæng den i tørvejr. Pil de indtørrede ærtefrø ud af bælgene - det er en sjov, knasende fornemmelse - og læg dem til tørre på f.eks. et kaffefilter. Når de er knastørre, kan de gemmes i en pose og sås til næste år - eller med det samme i en potte i vindueskarmen.

Nogle gange smider planterne frøene, hvis de ikke er blevet høstet i tide, og så vil der allerede gro nye, små ærteplanter, der hvor de er faldet under moderplanten.



Ærtespirevæddeløb

- Lær at dyrke jeres egne ærter

Lad børnene lære, hvordan man spirer ærter, der bliver til små planter, der senere kan plantes ud og blive til friske bælgærter. Ærtespirer er nemme at så, de spirer og vokser hurtigt, og aktiviteten er derfor oplagt at bruge til at tale om spirer og om, hvordan ærter bliver til.

Så frøene i små spirekasser i vindueskarmen, og hold øje med, hvor hurtigt de vokser. Plant dem ud i et bed på legepladsen, og pas dem sammen, indtil ærterne er modne og kan høstes. I kan også lade børnene få deres plante med hjem.

Det skal I bruge

- Mælkekartoner eller paprør fra toilet-/køkkenruller til spirekasse
- Maling til dekoration af spirekasse
- Tørrede ærter til såning
- Plantejord
- Træpinde

Sådan gør I

1. Dekorér mælkekartonerne eller toilet-/køkkenruller med pap, lim og tusser, og skriv navn på, så hvert barn har sin egen spirekasse.
2. Fyld de små spirekasser med jord, og lad børnene så 2-3 ærter hver.
3. Stik en pind ned i midten, så planterne kan bindes op. Vand ærterne, og stil dem et lyst sted, gerne i vindueskarmen.
4. Kig til ærterne hver dag, og vand dem, indtil de begynder at spire. Tæl hvor mange dage, der går. Lav evt. et skema, og sæt krydser.
5. Når spirene er ca. 10-20 cm høje, kan I sammen plante ærterne ud i et bed på legepladsen og passe dem, indtil de sætter bælgærter i juni/juli.
6. Børnene kan også få deres ærteplanter med hjem, hvor de kan dyrkes videre.





Kold ærtesuppe med avocado og mynte

Kolde supper er både nærende og dejligt lækende – især på en varm dag. Mynte og ærter komplementerer hinanden godt. Kog ikke denne suppe for længe, så mister ærterne deres grønne friskhed. Lav suppen i god tid, så den kan nå at køle ned.

20 personer

Ingredienser

Kold ærtesuppe

500 g løg, hakket
 ½ dl olivenolie
 3 liter vand
 1,4 kg grønne ærter, fra frost eller friske
 350 g avocado
 ½ dl citronsaft
 ½ bundt mynte, plukket
 Salt og peber
 Evt. friskbælgede ærter som topping

Rugbrødknas

300 g rugbrød
 ½ dl olie

Sådan gør du

Suppe

Steg løgene i olie ved svag varme, indtil de er klare. Tilsæt vand, ærter, salt og peber, og bring suppen i kog uden låg. Kog den ved svag varme i maks. 5 minutter.

Kom avocado, citronsaft og mynteblade i et blenderglas sammen med 1/3 af suppen, og blend på højeste hastighed et par minutter. Blend resten af suppen. Bland de to dele sammen.

Smag til med salt, peber og citronsaft.

Stil suppen til afkøling i køleskabet i mindst 3 timer.

Rugbrødknas

Kør rugbrødet til grove krummer på en foodprocessor, og bland det godt med olien.

Fordel det på en bageplade med bagepapir, og steg det sprødt i ovnen ved 150 grader i ca. 10 minutter.

Smag brødet til med lidt salt, og fordel det i skåle.

Servér den iskolde suppe med rugknas og evt. et drys finthakket mynte på toppen.

Til de store børn evt. friskbælgede ærter som topping.

ALLERGENER

Gluten

Ærtehummus med tahin

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.

20 personer

Ingredienser

800 g grønne ærter, fra frost
eller friske
2 dl olivenolie
2 spsk. tahin
2 fed hvidløg
6 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Sådan gør du

Kom alle ingredienser i en foodprocessor, og blend det grundigt, indtil du har en ensartet masse. Du kan også bruge en stavblender. Smag til med salt og peber.

Servér ærtehummus sammen med brød og knækbrød som dip til grøntsagsstave.

KENDER DU DE ANDRE ÆRTER?

Grønne ærter har en række fætre af tørrede ærtesorter, der er gode at kende til. De tæller som bælgfrugter – ligesom bønner og linser – på grund af deres høje protein- og fiberindhold. Det er f.eks. kikærter og flækærter, som bruges i mange af verdens køkkener, men også lokale danske ærtesorter som Ingridærter og Nakskov brunært.

ALLERGENER

Nødder





Ærtefrikadeller

Prøv disse simple og mildt smagende ærtefrikadeller lavet af grønne ærter, gule flækærter og kogt perlespelt. De passer godt som et lunt indslag på rugbrødsdagene eller med raita som et mellemmåltid.

20 personer

Ingredienser

300 g perlespelt eller perlebyg
 300 g gule flækærter
 300 g løg, i tern
 4 fed hvidløg
 500 g grønne ærter, fra frost
 eller friske
 120 g olivenolie
 180 g mel
 4 æg
 Salt og peber
 Olie til stegning

Sådan gør du

Kog perlespelt og flækærter med løg og hvidløg, indtil det hele er mørt. Det tager ca. 30 minutter.

Si vandet fra, og køl blandingen ned til stuetemperatur. Kom det i en foodprocessor sammen med ærter, olivenolie, mel, æg, salt og peber, og blend i ½-1 minut, indtil det er blevet til en grov fars.

Form farsen til frikadeller, og steg dem i olie på en pande ved middel varme, indtil de har en flot stegeskorpe. Steg evt. frikadellerne færdig i ovnen, og server dem lune.

ALLERGENER

Gluten, æg



Bålmad og sanketur i det fri

At lave mad over bål skaber begejstring og engagement i måltidet og fællesskabet. Hyggen, stemningen og sanserne får frit løb, når man er sammen omkring bålet, hvorfor børnene kan opleve at blive mere madmodige og udforskende.

Pædagogisk aktivitet og opskrifter

Temaet om bålmad og sanketur i det fri er én stor pædagogisk aktivitet inkl. opskrifter. Inddrag børnene i planlægningen, forberedelsen og tilberedningen af bålmaden, så de kan få alle oplevelser med og tage ejerskab.

Bålmad som pædagogisk madaktivitet

Bål er en oplagt aktivitet, når man taler om udviklingszoner og det fælles tredje, da der både kan skabes små intime rum for en udvalgt gruppe af børn og gode fællesskaber på tværs af pædagoger og børn. I forhold til den styrkede pædagogiske læreplan skaber bålet en god ramme for alsidig personlig udvikling. Bålmad kan fremme børnenes selvhjulpenhed, f.eks. ved at lære eller gentage færdigheder i en ny kontekst, og det kræver samtidig fordybelse, vedholdenhed og prioriteringer.

Bålmad smager bedre

Når mad laves på og spises omkring et bål, får sanserne frit spil, og oplevelsen bliver helt anderledes end ved frokostbordet på stuen. Følelsen af kold eller varm frisk luft, varmen, lyset, duften og lyden fra et knitrende bål samt oplevelsen af at sidde på jorden eller på en bænk giver en helt særlig, anderledes og sanselig oplevelse. En oplevelse der kan give børnene en ny mulighed for at turde deltage, bidrage og for at opleve, at maden smager på en ny måde, særligt hvis de selv har været med til at lave den.

Forberedelse er vigtig

Forberedelse og rutine er to af de vigtigste ingredienser i et vellykket bålmaåltid. En god vej frem kan være at have en fast ugentlig – eller månedlig dag, hvor I laver bålmad. Så er både børn og voksne forberedte, og I skaber mulighed for at planlægge i god tid, hvem der bestiller varer, sørger for brænde og tjekker båludstyret.



Sådan lykkes du med bålmad som aktivitet

Udstyr og brænde

- Forbered en bålkasse med: Børneredskaber (knive, spækbrætter, forklæder), service (tallerkner, bestik mv.), lightere/tændstikker, tang, bålhandsker, optændingsbriketter (ikke tændvæske) og skraldeposer.
- Udvælg et fast sted til spand (til vand), bålstativ, rist/plade, bålgrøde, brandtæppe, førstehjælpskasse og ekstraudstyr som snobrødspinde, popcornpopper, små pandekagepander, vaffeljern eller cowboykedel til urtete.
- Sørg for at have en fast bestilling på brænde, eller for at der er to pædagoger, der har brændetjansen, så der aldrig mangler brænde.

Ugen før

- Koordinér med køkkenet, hvilken ret I tilbereder. Afklar hvad køkkenet allerede har på hylderne, og hvad skal der skal bestilles hjem.
- Tjek op på båludstyr, bålkasse, brændesituationen.
- Afklar hvilke børnegrupper, der skal være med til at lave bålmad.

I dagene før

- Klargør båludstyret. Sørg for, at alt er rengjort og rustfrit.
- Lav en plan for dagen, så I ved, hvilke dele af aktiviteten, børnene skal være med til.
- Sæt tid af til opstart af bålet. Det tager tid, før bålet er klar til madlavning.
- Aftal med køkkenet, om der er noget, de skal forberede til dagen f.eks. grøntsager, krydderier eller deje.
- I kan også forberede ved at sanke urter, samle kviste, hugge brænde mv.
- Husk at inddrage børnene så meget som muligt i processen.

På dagen

- Hav styr sikkerhedsforanstaltninger, som bl.a. afstand til bålet, vand og vindretning.
- Saml børnene, og gennemgå dagens program.
- Lad børnene samle kviste til optænding. De større børn kan være med til at stable bålet.
- Lav evt. et lille sidebål, f.eks. i en grillstarter. På den måde kan du holde lidt brænde i gang, som kan komme på bålet, hvis du mangler varme.
- Hold gang i bålet, og spred det ud, når der er gode gløder. Lav ikke bålet for stort, da I skal kunne røre i gryden uden at brænde jer. Der går ca. en time fra første gnist, til I har et bål, der kan bruges til madlavning.
- Beregn god tid til at tilberede maden.
- Vask og forbered råvarerne. Sæt skærebrætter op, og lad børnene skrælle, skære, snitte, hakke, rive og ælte.
- Nyd den dejlige bålmad ved bålet.
- Vask op, og kom alt udstyr ned i de rigtige kasser, så det er klar til næste gang, der skal laves mad på bål.

Nyhøstede grøntsager på bål

Hvis I har dyrket grøntsager som f.eks. løg, kål eller squash på legepladsen, er det en fantastisk oplevelse at høste, skære og grille eller stege dem i en gryde eller på en grillrist, skære ud, drysse med lidt salt og lave små "smagsprøver" til børnene.



Kombinér bål med sanketur

Sanketur i det fri

Vild mad er også en sanselig del af natur, udeliv og science. Og det er altid sjovt at være på udkig efter noget spiseligt. I sæsonen fra marts til oktober er det oplagt at tage børnene med på sanketur for at finde spiselige urter, blomster, bær og evt. tang, salturt og muslinger ved havet. Giv børnene en intro til, hvad man skal være opmærksom på, når man finder vild mad i naturen. Lad børnene gå på jagt, plukke, undersøge, nulre, lugte og smage – når en voksen har sagt ok. Og så kan I tage hjem til bålet og lave simple retter med hvad, I finder.

Sanke betyder at samle

Det er en gammel tradition at sanke. Engang var det en naturlig del af alles hverdag at samle de fødevarer, der voksede i naturen, og at vide hvornår hvad, var i sæson og hvad, der kunne spises. Derfor er alle sanser i spil, når vi bruger sankede fødevarer; vi bruger både syns-, lugte- og smagssans. Vi lugter ikke til noget, der ser uspiseligt ud, og vi smager ikke på noget, vores næse fortæller os, vi ikke skal putte i munden.

HUSK! Man må ikke smage på noget, som man ikke ved, hvad er. Det er vigtigt, at børnene ikke bare spiser løs, selvom det ser spændende ud. Der skal lugtes, og så skal en voksen slå op i en bog e.l., kunne genkende og identificere forvekslingsplanter – og herefter må der smages.

Sankeregler

- Du må kun sanke de råvarer, du er helt sikker på, hvad er.
- Ryd ikke et område – efterlad noget til dine medsankere og til naturen.
- Du må efter gammel regel sanke, hvad der kan være i en hat, hvilket svarer til en bærepose.
- Du må ikke sanke hele levende planter og rødder.



Årstiderne varierer

Om foråret sanker vi spæde, grønne urter, om sommeren sætter vi sanserne i gang med spiselige blomster og sommerbær, og om efteråret er det tid til at gå på jagt efter hyben, frugter, bær og nødder.

Her er en liste til inspiration.

Forår	Sommer	Efterår
Kløver	Hybenroseblade	Hasselnødder
Bellis	Hyldeblomster	Hyben
Mælkebøtte	Syrenblomster	Kastanjer
Løgkarse	Hyben	Valnødder
Violer	Mirabelle	Kvæde
Brændenælde	Brombær	Hyldebær (kog før brug)
Skvalderkål		Vilde æbler
Ramsløg		Havtorn
Sødkærm		
Bøgeblade		
Granskud		

Forvekslingsplanter

Mange urter, planter og svampe har "falske brødre", der ligner dem meget, men som i værste fald er giftige. Det er vigtigt at kunne afsøge information om forvekslingsplanter, f.eks. i sankebøger, på Naturstyrelsens hjemmeside, på apps m.v.

Et klassisk eksempel er ramsløg og liljekonval. De ligner hinanden en del, men ramsløg lugter kraftigt af hvidløg og løg. Det gør liljekonval ikke. Desuden har liljekonval klokkeformede blomster, og ramsløg har en krans af blomsterblade om hver frøstand.



TIP

Små krukker tørrer hurtigt ud i sommervarmen, så vælg store krukker eller højbede til sansebedene for at have bedre chance for, at planterne overlever lange weekender og ferier.

Krydderurter og spiselige blomster

Hvis I ikke finder noget på sanketur

Lav smukke sansebede på legepladsen

Fortvivl ikke, hvis I kommer tomhændede hjem fra sanketur. I kan nemt sørge for, at der er sanselige planter på jeres egen legeplads.

Hvis ikke I har sået krydderurter, kan I købe nogle duftende krydderurter som f.eks. citronmelisse, forskellige typer af mynte, persille, salvie, timian, purløg, dild, citrontimian, oregano, citronverbena eller bronzefennikel, eller I kan bede forældrene medbringe stiklinger fra deres haver. Plant krydderurterne i et højbed eller nogle store krukker på legepladsen, og nyd de smukke, grønne og duftende planter hele sommeren. De skal kun bruge lidt vand, og mange krydderurter kommer igen år efter år.

Så også smukke spiselige blomster som f.eks. morgenfrue, tallerkenskækker, blå kornblomst og hjulkrone blandt krydderurterne. Blomsterfrøene spreder I over jorden i det tidlige forår eller sene efterår, så de overvintrer og spirer, når foråret kommer. Når de spiselige blomster står og lyser op i smukke gule, orange og lilla farver, kan I bruge dem til at dekorere salater og madder eller som pynt til frokostbordet.



Disse saftige fladbrød er nemme at lave, dejen klistrer ikke, og den kan sagtens laves dagen før. Dejen er lavet uden gær, men med natron og bagepulver, hvilket gør, at den ikke skal hæve. Brug et godt udvalg af friske krydderurter eller vilde urter fra en sanketur, og lad børnene lugte til dem og smage på dem, inden de vælger hvilke urter, de vil have i dejen. Steg brødene på en pande eller stegeplade direkte på bålet. Brødene kan også bages i en ovn.

Fladbrød med urter og raita

20 personer

Ingredienser

Fladbrød

600 g hvedemel
1 tsk. salt
2 ½ tsk. bagepulver
1 tsk. natron
1 spsk. sukker
1 ½ dl vand
350 g græsk yoghurt
Valgfrie krydderurter, sankede urter eller spiselige blomster

Raita

6 dl græsk yoghurt
500 g agurk, i små tern
Evt. vilde urter eller friske krydderurter som mynte eller citronmelisse
Salt og peber

Sådan gør du

Fladbrød

Kom mel, salt, bagepulver, natron og sukker i en skål, og rør det sammen. Kom vand og yoghurt i, og ælt dejen godt sammen i hånden eller på en røremaskine.

Hæld dejen ud på bordet, og skær den i 20 stykker. Udvælg krydderurter, pluk eller hak dem i små stykker, og tryk dem ned i dejen. Tryk dejen flad med hænderne, og rul efter med en kagerulle, så den er 1-2 cm tyk.

Sæt en pande på bålristen – eller en stegeplade på bålet – og lad den blive varm. Steg brødene ved middelvarme i 3-5 minutter, indtil de er gennembagte og gyldne på begge sider.

Pak evt. brødene ind i et rent viskestykke, så de holder sig lune.

Raita

Rør græsk yoghurt og agurk i små tern sammen, og smag til med salt og peber og evt. hakket krydderurt.

Servér fladbrødene som tilbehør til frokosten eller som eftermiddagsmad sammen med frisk raita.

TIP

Du kan også bruge andre grøntsager som radise, kinaradise eller tomat i raitaen.

ALLERGENER

Gluten, mælk

Hyldeblomstsaft og syrensaft

20 personer

At lave aromatisk saft af forsommerens blomster er en dejlig sommertradition. Særligt hvis børnene selv er med til at plukke blomsterne og koge dem med vand og sukker til en duftende saft ved bålet. Både hyldeblomst- og syrensaft skal dog trække nogle dage på køl for at smagen rigtig udfolder sig. Men det hele er værd at vente på. Giv gerne børnene opskriften med hjem til mor og far.

Ingredienser

30 hyldeblomstskærme eller syrenblomstehoveder
1 kg sukker
1,6 liter vand
25 g citronsyre (eller saften fra 5 citroner)
3 usprøjtede citroner, i skiver

Sådan gør du

Klip de groveste stilke af blomsterskærmene. Kog vandet op i en stor gryde på bålet.

Tilsæt blomster, sukker, citronsyre og citronskiver, når vandet koger.

Rør, indtil sukkeret opløser sig, og tag så gryden af varmen.

Hæld saften i et skoldet glas eller en beholder, og lad den trække i køleskabet i 2-4 dage.

Sigt saften gennem en finmasket sigte eller et rent, opvredet viskestykke. Bland saften med koldt vand, og nyd saften sammen med børnene.

Hvis I ikke kan vente, så smag allerede på saften ved bålet. Bland saften med koldt vand i forholdet 1:4.

ALLERGENER

Ingen

TIP

Lav fine blomsteristerninger til saften: Drys skyllede syren- eller hyldeblomster i en isterningbakke, og sæt dem på frost. Kom de smukke blomsteristerninger i glassene, når saften skal serveres.





Varm drik med friske krydderurter

Det er hyggeligt at sidde og kikke ind i bålet med en varm kop urtete lavet med urter, som børnene selv har plukket. Tag en fælles tur ud til højbedene eller krukkerne, og pluk og klip aromatiske krydderurter til teen, som f.eks. mynte, citronmelisse, timian, citrontimian, rosmarin, salvie eller verbena. I kan også tage på sanketur og kikke efter vilde teurter som violer, brændenælder, hyldeblomster, hybenroseblade og solbærblade alt efter, hvor vi er på sæsonen. Lad børnene nulre og lugte til urterne og udvælge dem, de bedst kan lide.

20 personer

Ingredienser

3 håndfulde friske, aromatiske krydderurter eller vilde urter
1 ½ liter vand
Evt. mælk

Sådan gør du

Høst krydderurter sammen med børnene, eller brug vilde urter fundet på sanketur.

Vask urterne grundigt.

Bring vandet i kog i en stor gryde på bålet.

Kom nogle håndfulde hele og friske krydderurter med stilke i gryden, og rør rundt. Der skal mere til, end man tror. Lad urtedrikken trække i 5-10 minutter.

Servér urteteen, evt. med lidt mælk i.

TIP

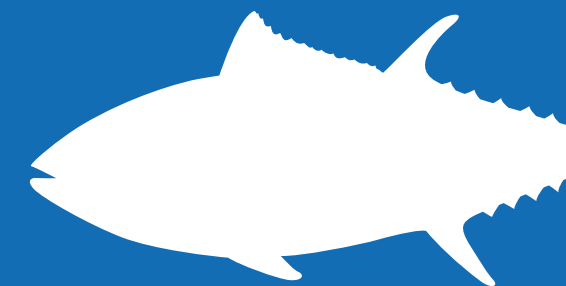
Lav små urteposer, som børnene kan få med hjem

- sådan gør I:

- Pluk, vask og tør udvalgte urter grundigt, f.eks. mynte, timian, salvie, merian, hyldeblomst, rosmarin og solbærblade.
- Kom urterne i engangsteposer.
- Bind eller sy poserne sammen, og sæt et lille skilt på med tegning af urten eller lignende.
- Teposerne kan være en fin lille gave til mor og far.

ALLERGENER

Mælk



Smag på havets dyr

- FISK, BLÅMUSLINGER OG BLÆKSPRUTTE



Når I undersøger og smager på havdyr som fisk, muslinger eller blæksprutter, er det altid en sjov og spændende oplevelse for børnene, der lærer om dyrenes vej fra hav til bord. Og det skaber mod til at smage på andre fisk og andre havdyr.

Udforsk dyr og planter fra havet

I kan lave en aftale med en maritim naturskole eller besøge en fiskehandler og se de forskellige fisk, skaldyr, blæksprutter, typer af tang og torskebukser med rogn afhængigt af sæson. Men I kan også vælge at købe havdyrene og udforske dem hos jer selv. Bestil f.eks. en hel fisk hjem, og inviter børnene med i køkkenet for at røre, lugte og se, hvordan den glinsende fisk ser ud, inden den bliver til dagens frokost.

Fisk er sundt

Udover at være en god kilde til protein, indeholder fisk D-vitamin, selen og omega-3-fedtsyrer, som 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. Københavns Kommunes pejlemærker for klimavenlige og sunde måltider anbefaler at servere fisk/skaldyr mindst en gang om ugen til frokost og en til to gange om ugen som mellemmåltid. Husk også fisk som pålæg. Vælg både magre og fede fisk, og varier mellem forskellige typer af fisk og skaldyr.

Køb varieret fisk i sæson

Når I køber fisk efter sæsonen, er I med til at fordele efterspørgslen på og fangst af de forskellige arter. Sæsonerne kan forskyde sig, så spørg altid fiskeleverandøren, hvad der er tilgængeligt netop nu.

Blåmuslinger

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 nemme 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.

Blæksprutter

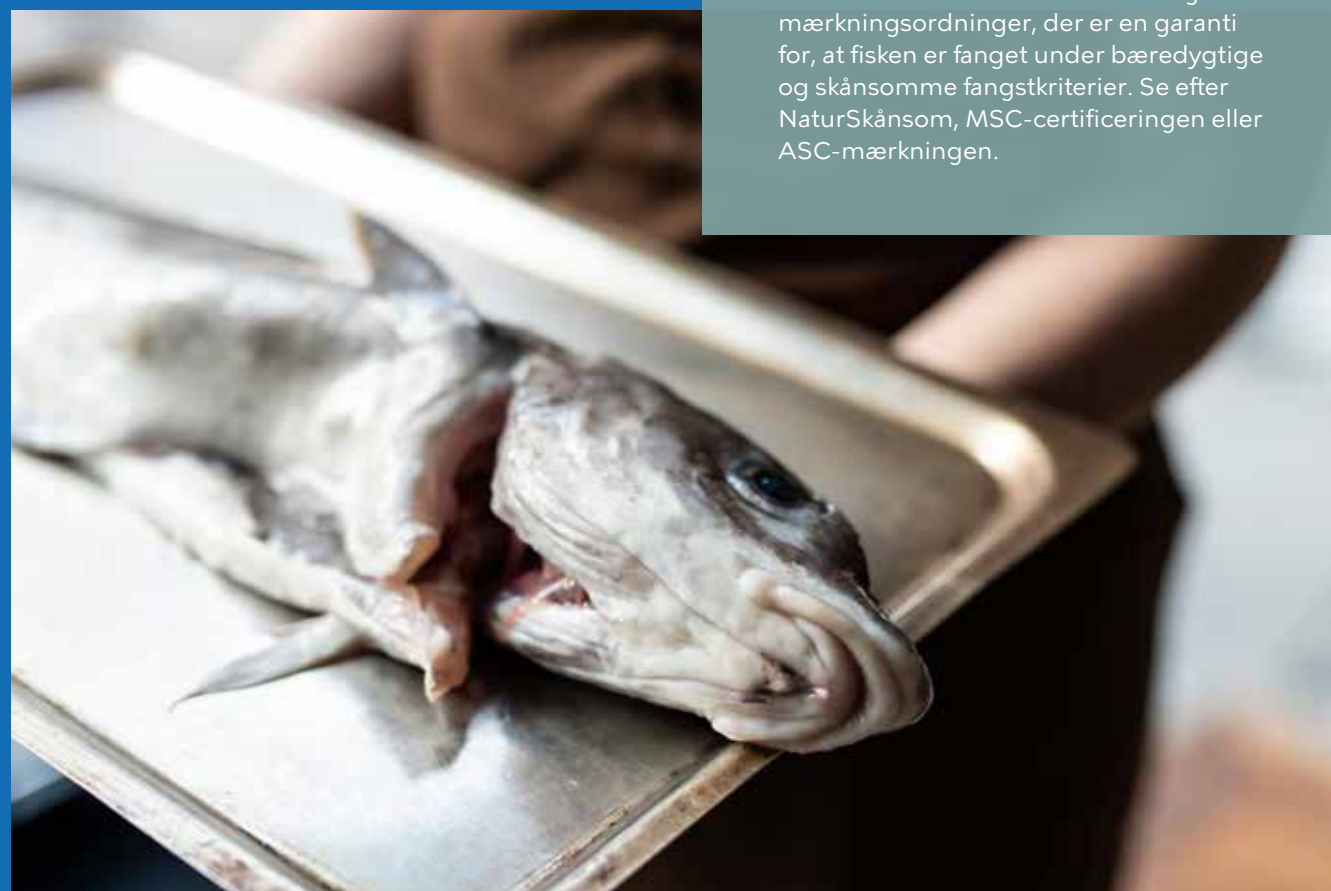
På verdensplan er bestanden af blæksprutter stigende i mange områder, samtidig med at fiskebestanden er dalende. Desuden er blæksprutter et af de hurtigt voksende dyr. Derfor er blæksprutte et havdyr, det er godt at lære at spise som supplement til vores velkendte fiskearter, og de er således ofte et bæredygtigt valg.

Rogn

Torskerogn kender de fleste børn fra dåse, men det er en anden oplevelse at se, hvor de aflange dåsers 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, ser børnene forbindelsen til den torskerogn, de kender.

Ikke alle fisk er lige bæredygtige

I dag er mange fiskebestande verden over truet af årtiers overfiskeri, og 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. Der findes forskellige mærkningsordninger, der er en garanti for, at fisken er fanget under bæredygtige og skånsomme fangstkriterier. Se efter NaturSkånsom, MSC-certificeringen eller ASC-mærkningen.



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.

*Find evt. en video, der viser udskæring af blæksprutte, f.eks. på smagforlivet.dk.



Klap og smag en fisk

- undersøg fisken fra hoved til hale

Det er en stor oplevelse for børn at se og røre ved en hel, rigtig fisk. Lad børnene udforske øjne, mund, tunge, gæller, hale, finner og skelet for til sidst at ende med at tilberede fiskekødet og smage på det. Snak med børnene om, hvor mange fisk, de kender, hvor fisken bor, hvordan den trækker vejret, og hvad den mon spiser.

Det skal I bruge

- Spækbræt
- Kniv
- Bageplade med bagepapir
- Skål med vand
- Karklud

Ingredienser

- En hel fisk, f.eks. sild, makrel, torsk, havkat eller kuller
- Salt

Sådan gør I

1. Bed din køkkenkollega om at bestille en fisk hos leverandøren - bestil i god tid. Eller tag en gruppe børn med til den lokale fiskehandler, og køb fisk med hjem.
2. Lad børnene stå omkring skærebrættet og røre ved skind, tænder, øjne, tunge, gæller, hale osv.
3. Skær fileterne af så godt du kan, læg dem på en bageplade, og tilbered dem i ovnen ved 180 grader i 10 minutter.
4. Undersøg herefter indvoldene, find maven, tarmen, hjertet osv.
5. Lad børnene smage det tilberedte kød.

Fisken kan evt. indgå i frokostmåltidet.

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.



Smag på blåmuslinger

Blåmuslinger smager mildt og sødmefuldt, dufter dejligt, og så er det spændende, at man spiser hele dyret i én mundfuld. Tilbered muslingerne på komfur eller over bål, som er en fremragende måde at præsentere børn for nye, spændende råvarer og retter på.

Snak med børnene om, at de lukkede muslinger faktisk er levende, indtil de kommer i gryden.

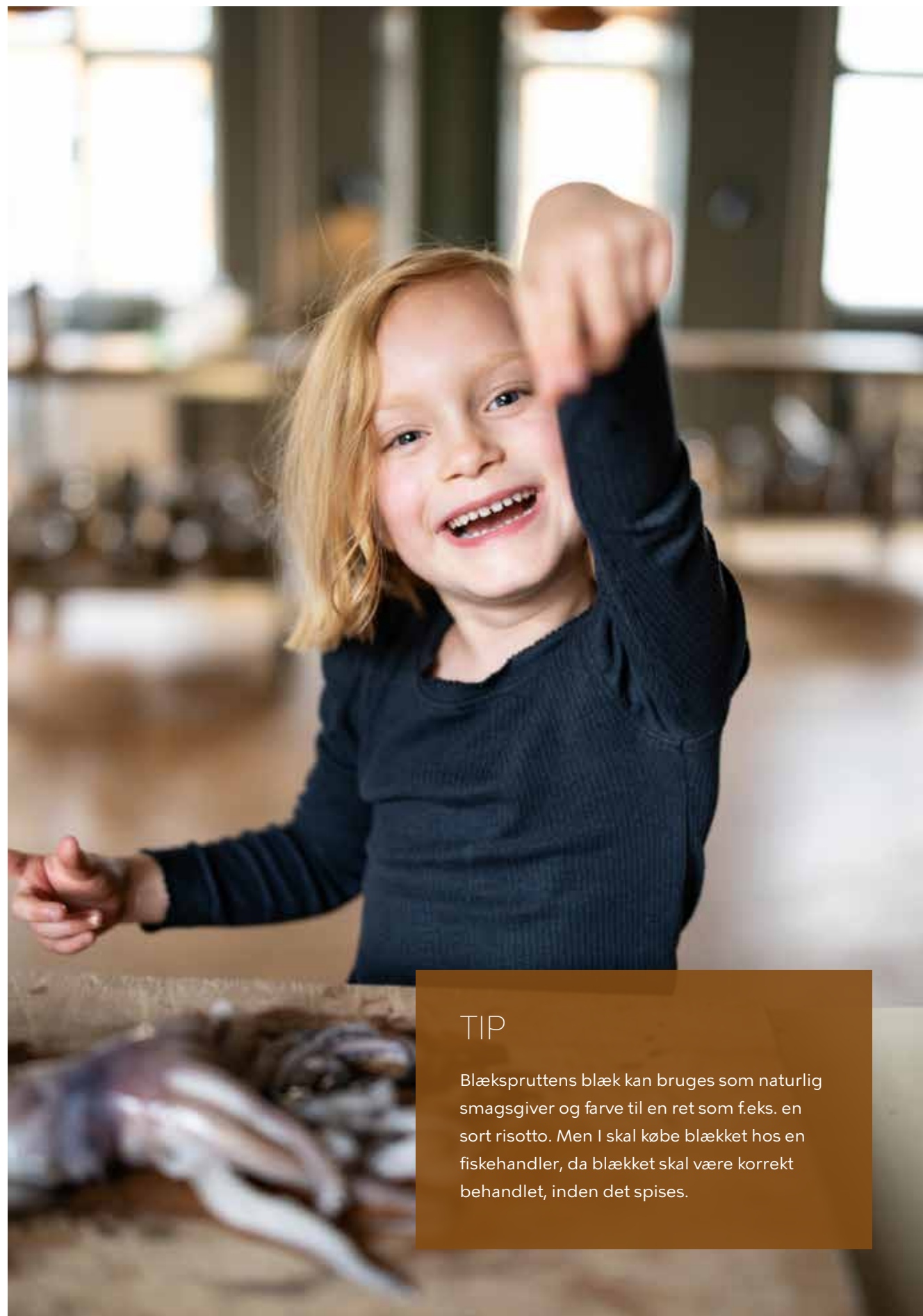
Det skal I bruge

- 2 kg blåmuslinger
- 2 spsk. olie
- Lidt salt

Sådan gør I

1. Skyl muslingerne i en stor, gennemsigtig skål, så børnene kan se, hvad der sker. Rusk gerne muslingerne lidt rundt, så de lukker sig. Kassér muslinger, hvor skallen er gået i stykker, og dem, der ikke lukker sig, hvis du giver dem et lille forsigtigt bank mod køkkenbordet.
2. Skrub muslingerne rene med en svamp, og nip "skægget" af med fingrene.
3. Varm en stor gryde op - på bål eller komfur. Der skal være god plads til, at muslingerne åbner sig.
4. Læg låg på gryden, og damp muslingerne i ca. 5 minutter, indtil de alle har åbnet sig. Kassér de muslinger, der ikke har åbnet sig. Smag til med salt, og lad muslingerne køle lidt af, så børnene smager muslingerne direkte fra gryden.





TIP

Blækspruttens blæk kan bruges som naturlig smagsgiver og farve til en ret som f.eks. en sort risotto. Men I skal købe blækket hos en fiskehandler, da blækket skal være korrekt behandlet, inden det spises.

Leg og steg en blæksprutte

Undersøg og smag en 10-armet blæksprutte med en gruppe modige børn. Skær blæksprutten i strimler, og steg dem i olie, så alle kan få en smagsprøve.

Spørg børnene, hvorfor de tror, at det hedder en blæksprutte, og hvad de tror, at blæksprutten bruger sit blæk til.

Det skal I bruge

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

Sådan gør I

1. Inden aktiviteten finder I evt. en video, der viser udskæring af blæksprutte, f.eks. på smagforlivet.dk.
2. Vask og tør blæksprutten.
3. Lad en gruppe af 6-8 børn stå rundt om bordet, så alle kan se og røre.
4. Kig på blækpose, øjne, 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 blækspruttestykkerne gyldne i godt med olie i 3-4 minutter.
8. Læg dem på fedtsugende papir, og drys med salt, så børnene kan smage.

Ingredienser

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

Smag på tang

Hvis I har fået smag på endnu mere end havets dyr, kan I også udforske havets planter, tang. Det er nemt og sjovt selv at høste tang til smagsprøver. Ellers kan friskhøstet tang også bestilles hos f.eks. Hørkram og hos forskellige forhandlere. Amager strand eller Nivå strand er gode bud på udflugtsmål i nærheden af København, hvor der er gode muligheder for at finde tang på lavt vand.

Alle arter af tang, der vokser på lavt vand i Danmark, kan spises – både rå og tilberedt. Frisk tang kan høstes året rundt. Det er sjovt at gå på jagt på det lave vand med bare ben eller waders afhængig af årstid og finde tang.

Tang til at spise skal høstes i rent, friskt vand. Undgå forurenede steder f.eks. i nærheden af havne. Undgå at spise tang, der er skyllet op på stranden. Frisk tang dufter af hav. Når det nedbrydes, vil det begynde at lugte kraftigere og tilmed dårligt. Tang kan holde sig frisk i køleskabet i et par dage.

Det skal I bruge

- Spande
- Sakse
- Fiskenet
- Evt. waders eller gummistøvler

Sådan gør I

1. Tag spande, sakse og fiskenet med, og se, hvad I kan finde.
2. Klip de yderste, friskeste dele af den tang, I vil undersøge, og lad resten stå. På den måde kan tangen gro videre, og I undgår at påvirke miljøet negativt med jeres høst.
3. Hæld jeres fund i en spand, og undersøg tangen. Tang er levested for mange små havdyr – måske har I fået nogle af dem med op i spanden skjult i tangen.

De enkleste måder at smage på tang

- Den rene, rå oplevelse – lige fra vandet i små delikate stykker – alene eller på et stykke knækbrød.
- Dampet i vand eller stegt i lidt olie i kort tid – mange slags tang skifter farve ved opvarmning og bliver helt ærtegrøn. Det er et fantastisk, magisk syn.
- Vendt i olie og bagt i ovnen til sprøde tangchips.



Miso og soja giver her en dejlig smag til den fine hvide torskefisk. Med stegte broccoli, der kan dyppes i dyb og smagfuld gomadressing med peanut og sesamolie, bliver retten en autentisk bid af Sydøstasien.

Ovnstegt fisk med miso og broccoli

20 personer

Ingredienser

Fisk og miso-sojablanding

3 spsk. lys miso
4 spsk. sojasauce
2 spsk. tomatpuré
1 spsk. olie
1 spsk. vand
1 kg hvid fisk uden skin og ben
3 spsk. sesamfrø

Broccoli og hvedekerner

1 kg broccoli, i stykker
700 g hvedekerner

Gomadressing

2 dl peanutbutter
1 ½ dl sojasauce
1 dl limesaft
2 fed hvidløg, revet
4 spsk. sesamolie
2 dl rapsolie
2 dl vand

Sådan gør du

Fisk og miso-sojablanding

Pisk miso, sojasauce, tomatpuré, olie og vand godt sammen i en skål.

Skær fisken i passende stykker.

Gnid fiskestykkerne med blandingen, læg dem på en bageplade med bagepapir, og drys sesamfrø på toppen.

Steg fisken i ovnen ved 160 grader i ca. 10-12 minutter, indtil den er færdigtilberedt. Det afhænger af tykkelsen på fileterne eller fiskestykkerne, så hold øje.

Broccoli og hvedekerner

Skær hele broccolien inklusive stokken i aflange buketter og stykker. Kom broccoli på en bageplade, og vend dem med lidt olie. Steg broccolien i ovnen ved 220 grader i ca. 6-8 minutter, indtil buketterne er let ristede og godt møre.

Kog hvedekernerne efter anvisningen på pakken.

Gomadressing

Blend peanutbutter, sojasauce, limesaft, hvidløg, sesamolie, rapsolie og vand sammen til en tyk dressing.

Servér fisk og broccoli med de kogte hvedekerner og gomadressing.

ALLERGENER
Nødder, gluten

Stegt blæksprutte med rodfrugter og sauce tartare

20 personer

Ingredienser

Kartofler og persillerødder

2,4 kg kartofler, i skiver
800 g persillerødder, i stave
1 bundt frisk timian, hakket
1 dl olivenolie
Salt og peber

Sauce tartare

800 g creme fraiche 18%
4 spsk. kapers
1 bundt bredbladet persille,
hakket
100 g cornichoner, hakket
3 spsk. æbleeddike
Salt og peber

Blæksprutte

1 ½ kg tiarmet blæksprutte,
skåret i strimler
100 g hvedemel
Salt og peber
Olie til stegning

Sådan gør du

Kartofler og persillerødder

Vend skiver af kartofler og persillerødder i stave med timian, olivenolie, salt og peber. Læg dem på bagepapir i et ovnfast fad, og bag dem ved 200 grader i ca. 45 minutter.

Sauce tartare

Bland creme fraiche med kapers, persille og cornichoner, og smag til med æbleeddike, salt og peber.

Blæksprutte

Læg blæksprutten på et skærebræt eller et fad, hold fast i kroppen, og træk hovedet og indvoldene ud, så de skiller fra kroppen.

Lav et snit mellem næbbet og armene, og kassér hoved og indvolde – men behold armene. Træk de gennemsigtige 'stivere' ud af selve kroppen, og træk også de rødsorte hinder af kroppen. Skyl krop og arme grundigt under den kolde hane.

Vend vrangen ud på kroppen, og skyl også indersiden helt ren.

Skær blækspruttens krop i strimler på langs, og skær armene fra hinanden.

Ryst blækspruttestykkerne med hvedemel blandet med lidt salt.

Varm en stor pande godt op, tilsæt en god sjat olie, og linsteg blæksprutterne ved høj varme i ca. 2-4 minutter, eller indtil de er sprøde.

Servér de sprøde stykker blæksprutte og ovnstegte kartofler og persillerødder med den friske sauce tartare.

ALLERGENER

Skaldyr, mælk, gluten



Det er en stor oplevelse for børn at møde en blæksprutte på tallerkenen i daginstitutionen. Og der er flere gode grunde til at give børnene mulighed for at lære blæksprutten at kende. Bestanden af blæksprutter er nemlig stigende i mange områder, samtidig med at fiskebestanden er dalende, og den er et meget hurtigtvoksende dyr. Blæksprutten er derfor et godt supplement til vores velkendte fiskearter som laks og torsk.



En simpel og lynhurtig ret, der dufter og smager fantastisk, samtidig med at børnenes nysgerrighed pirres af de dampende varme blåmuslinger, der spises med fingrene direkte fra skallerne. Retten er inspireret af den italienske 'spaghetti vongole' og består i al sin enkelhed af spaghetti, der får smag af hvidløg og den smagfulde saft fra muslingerne.

Spaghetti med blåmuslinger

20 personer

Ingredienser

2 kg blåmuslinger
1,8 kg spaghetti
5 fed hvidløg, hakket
½ dl olivenolie
1 bundt bredbladet persille,
hakket
Salt og peber

Sådan gør du

Tjek muslingernes friskhed – de skal dufte af hav og være lukkede og hele.

Kassér beskadigede muslinger og åbne muslinger, der ikke lukker sig, når du giver dem et let bank mod køkkenbordet.

Skyl muslingerne grundigt i koldt vand, og fjern 'skægget'.

Kog spaghattien al dente efter anvisningen på pakken i rigeligt saltet vand.

Varm en stor gryde op, og steg hvidløgene i olivenolie ved lav varme. De må ikke tage farve.

Tilsæt muslingerne, læg låget på gryden, og damp muslingerne i 4-5 minutter, indtil de alle har åbnet sig.

Kassér muslinger, der ikke har åbnet sig.

Vend forsigtigt spaghattien sammen med muslingerne, og smag til med salt og peber.

Drys med persille, eller servér den ved siden af i en skål, så børnene selv kan plukke eller drysse.

Servér evt. retten med brød og gnavegrønt.

ALLERGENER
Skaldyr, gluten

BØRNEMAD

Børne- og Ungdomsforvaltningen, Københavns Kommune, 2026

Redaktion og projektledelse: Meyers Madhus

Fagligt indhold og pædagogiske aktiviteter: Børn, Natur og Miljø,
Afdelingen for Bæredygtig Udvikling, Københavns Kommune
og Meyers Madhus

Opskrifter og foodstyling: Meyers Madhus

Foto: Stine Christiansen / Martin Kaufmann

Illustrationer: Dorte Abrahamsen et al., Børn Dyrker

Grafisk tilrettelæggelse og omslag: Meyers Madhus

Tryk: Scandinavian Print Group A/S



Miljømærket
1234 5678



