Det gode madliv i dagplejen
Efterår 2026

Hæng mig op

Sæson for græskar, kål og knolde

I efteråret kan vi nyde græskar, kål og knolde i mange forskellige former og farver. Her får du inspiration til at lave mad og pædagogiske aktiviteter sammen med børnene med gode sæsongrøntsager.

Pædagogisk aktivitet: Efterårspizza

Dag 1: Lav pizzadejen sammen med børnene. Lad børnene sanse det bløde mel igennem fingrene og røre ved den klistret dej. Lad dem måle vand op i et decilitermål og hælde de forskellige ingredienser i en skål. Stil dejen på køl og tal om, hvad den skal blive til i morgen.

Dag 2: Lad børnene skylle fyldet til pizzaen og f.eks. rive kålblade i passende stykker. De største børn kan hjælpe med at rive parmesanost.

Børnene arbejder med dejen, som beskrevet under Sanseøvelse.

Smør mascapone/friskost på bundene sammen med børnene, og lad dem pynte deres egen pizza. Skriv deres navne på bagepapiret, så I kan udpege deres egen, når pizzaerne er færdigbagte.

Sanseøvelse med pizzadej

Pizzadej er blød, klistret og for nogle børn udfordrende at få på hænderne.

Læg en voksdug på spisebordet. Smør lidt olie ud på dugen og giv børnene olie i hænderne, og lad dem mærke olien i hænderne og på bordet.

Tril boller i samme størrelse af dejen, og giv hvert barn deres egen klump dej. Den klistrer mindre med olie på hænderne (ingen mel). Børnene kan klappe deres dej flad og hive lidt i enderne for at få en passende tykkelse.

Når dejen er passende, hjælpes i ad med at få den over på en bageplade med bagepapir.

Se opskriften på side 2

Find flere opskrifter på BorneMenuen.kk.dk →

Efterårspizza

De fleste børn elsker Pizza, og er derfor god til at introducere nye grøntsager som fyld, der pirrer madmodet.

INGREDIENSER

10 portioner

Dej

10 g gær
3 dl koldt vand
400 g hvedemel
100 g fuldkornsmel
1 tsk. salt

Fyld

1/2 dl olivenolie
1-2 fed hvidløg
200 g grøntsager:
Fx grønkål, palmekål, spidskål, blomkål, hokkaido, butternut-squash, løg, beder i alle farver eller kartofler
200 g mascarpone eller anden friskost naturel
50 g parmesanost
Lidt olie til udrulning af pizzadej

SÅDAN GØR DU

Dagen før:

Lav pizzadejen sammen med børnene, og lad den hæve på køl. Den kan også laves på dagen og hæve et par timer ved stuetemperatur.

På dagen:

1. Skyl grøntsagerne, tag fx kålbladene fra stokken og riv dem i små stykker eller skær grøntsagerne i tynde mundrette skiver.
2. Riv hvidløg fint, og bland det i olivenolien.
3. Kom ren olie på bordet og i børnenes hænder. Lad hvert barn mase en dejklump flad med olierede hænder.
4. Børnene pensler deres egen pizza med hvidløgsolie.
5. Smør mascarpone på dejen med en smørekniv eller med fingere.
6. Lad børnene fordele grøntsager på pizzaerne.
7. Bag pizzaerne i en forvarmet ovn ved 220 grader i 8-10 minutter.
8. Riv parmesanen, og lad børnene drysse det ud over deres pizza, når den kommer ud af ovnen.
9. Lad børnene servere og præsentere pizzaen for deres kammerater.

KØBENHAVNS KOMMUNE