



*Madbogen*  
 VERDEN RUNDT



MADSKOLER



REMA 1000



# INDHOLD

## VED DU OM...

Kostrådene.....	4
Nøglehullet.....	6
Mælken.....	10
Kyllingen.....	16
Frugt & grønt.....	22
Fisken.....	34
Ægget.....	44
Grisen.....	48
Koen.....	58
Bæredygtighed.....	66
Måltidsmærket.....	68

## MANDAG

OPSKRIFT 1: Indisk Lassi.....	8
OPSKRIFT 2: Hong Kong nudelret med kylling.....	12
OPSKRIFT 3: Asiatiske salat.....	14
OPSKRIFT 4: Ingefær te.....	18
OPSKRIFT 5: Kiwi carpaccio med tomat og mozzarella.....	20

## TIRSDAG

OPSKRIFT 6: Morgengrød til de friske.....	24
OPSKRIFT 7: Pakistanske butterdejspakker.....	26
OPSKRIFT 8: Broccolisalat.....	28
OPSKRIFT 9: Citronvand.....	30
OPSKRIFT 10: Røget makrelsalat med æg.....	32
OPSKRIFT 11: Hjemmelavede boller.....	36

## ONSDAG

OPSKRIFT 12: Rugbrødsadder.....	38
OPSKRIFT 13: Mexicansk quesadilla.....	40

## TORS DAG

OPSKRIFT 14: Parisertoast.....	42
OPSKRIFT 15: Schnitzel med tilbehør.....	46
OPSKRIFT 16: Pizza.....	50
OPSKRIFT 17: Tutti Frutti pizza.....	52
OPSKRIFT 18: Hindbærdrik.....	54

## FREDAG

OPSKRIFT 19: Spaghetti bolognese.....	56
OPSKRIFT 20: Brunsviger.....	60

BONUSOPSKRIFT: Rugbrød.....	62
BONUSOPSKRIFT: Tomatsnegle.....	64

OPGAVER:.....	70
---------------	----

EGNE NOTER:.....	73
------------------	----

### SYMBOLER FOR ALLERGENER



### VASK HÆNDER

- Det er VIGTIGT at vaske hænder grundigt med varmt vand og sæbe
- Inden du begynder at lave mad
  - Når du skifter mellem grøntsager og kød/fisk
  - Når du skifter mellem rå og tilberedte madvarer
  - Efter du har været på toilettet
  - Efter du har hostet eller nyst
  - Når du er færdig med at lave mad



### KØKKENTIPS

- Har du langt hår, så sæt det op
- Læs hele opskriften godt igennem, inden du begynder
- Tag alle ingredienser og redskaber frem, inden du begynder
- Brug ét skærebræt og én kniv til grøntsager og frugt
- Brug et andet skærebræt og en anden kniv til råt kød og fisk
- Brug et tredje sæt til tilberedt mad
- Hold orden i køkkenet



### MÅLEENHEDER OG FORKORTELSER

- tsk → teske (måles i antal)
- spsk → spiseske (måles i antal)
- g → gram (vejes med en vægt)
- kg → kilogram (vejes med en vægt)
- dl → deciliter (måles med et målebæger)



Holdet bag Madbogen

### VARMEANGIVELSER





# Ved du... OM KOSTRÅDENE



De officielle anbefalinger om kosten er ikke ens rundt om i verden. Anbefalingerne afhænger af den madkultur, der er i landet og hvilke fødevarer, der er til rådighed. I Japan og Brasilien lyder et af kostrådene: Nyd maden og snak med din familie.



Du kan bruge Y-tallerkenen i din hverdag. Y-tallerkenen gør det nemmere for dig at spise sundere og leve efter kostrådene.

1

## 1970'erne

I Danmark fik vi de første kostråd i 1970'erne. Dengang var der kun 5 kostråd i modsætning til i dag, hvor vi har 10. Dengang lød rådene: Spis magert, Spar på sukkeret, Spis groft, Spis varieret og Spis ikke for meget. Det er Fødevarestyrelsens kostråd.



3

Vi er blevet bedre til at spise frugt, grønt og fuldkorn. Men vi kan med fordel spise endnu mere fisk og grøntsager og skære ned på salt, sukker og mættet fedt.

Når du følger Fødevarestyrelsens officielle Kostråd vil din krop få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, og samtidig gør du det nemmere at holde en sund vægt. Læs mere på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



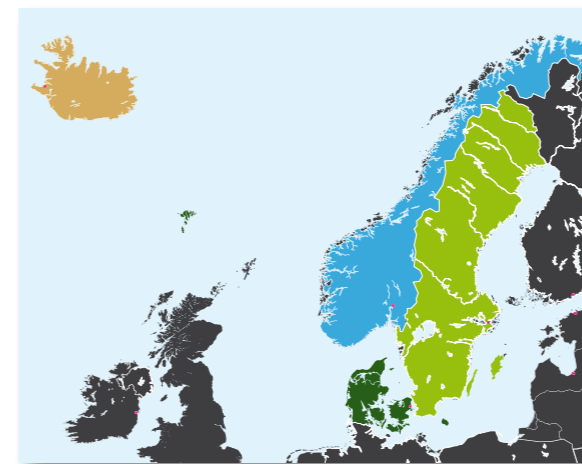
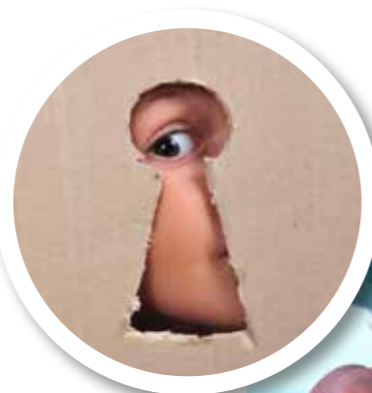


### NEMT AT VÆLGE SUNDERE

Nøglehullet er Miljø- og Fødevarerministeriets officielle ernæringsmærke, der gør det nemt at vælge sundere mad og gør det lettere at følge kostrådene. Hvis et produkt på hylden i supermarkedet er mærket med Nøglehullet, betyder det, at det lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt samt kostfibre og fuldkorn.

### DE FIRE BUDSKABER BAG NØGLEHULLET ER:

- Spar på fedt
- Spar på sukker
- Spar på salt
- Spis flere kostfibre og fuldkorn



1

Du kan også finde Nøglehullet på fødevarer i Norge, Sverige og Island. Nøglehullet er nemlig et mærke, vi er fælles om i Norden. I Sverige har man brugt Nøglehulsmærkningen i mere end 30 år i modsætning til i Danmark, hvor vi officielt har brugt det i mere end 10 år.

2

Der er over 4000 forskellige fødevarer med Nøglehulsmærket i de danske supermarkeder.



3

Slik, is, sodavand og fødevarer med sødestoffer "slipper ikke igennem nøglehullet" og de kan derfor ikke få Nøglehulsmærket.

4

Mærkning med Nøglehullet er frivillig og gratis. Det betyder, at den samme fødevarer, fx skummetmælk, kan have et Nøglehulsmærke hos én producent, men ikke hos en anden. Det betyder også, at en fødevarer godt kan leve op til kravene for Nøglehulsmærket, uden at mærket er på fødevareren. Læs mere på [www.nøglehullet.dk](http://www.nøglehullet.dk)







Indisk lassi

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 mango
- 2 appelsiner
- 1 spsk honning
- ½ l neutral yoghurt
- ¼ l minimælk
- 10-15 mynteblade
- Isterninger (kan udelades)

### REDSKABER

- En kniv
- Et skærebræt
- En kartoffelskræller
- En citronpresser
- Et dl mål
- En blender
- 5 glas



## SÅDAN GØR DU

1. Skræl mango
2. Skær stenen i midten fri for kød
3. Skær mangokødet i mindre stykker
4. Halvér appelsiner og pres saften af
5. Hæld mango, appelsinsaft, honning, yoghurt og mælk i en blender
6. Blend i 2 minutter
7. Skyl og tør mynteblade
8. Hæld Lassidrikken i 5 glas med isterninger og pynt med mynteblade

### KØKKENTIP

Læg en fugtig klud eller et stykke husholdningsfilm under skærebrættet, så ligger det mere fast på bordet.



### FUN FACT



Lassi er en drik, man har lavet i flere tusinde år i Indien. Den traditionelle Lassi er lavet med yoghurt og salt. I dag laver man flere forskellige slags, blandt andet mango Lassi og en krydret Lassi med ingefær og andre smagfulde krydderier.





# Ved du... OM MÆLKEN

MUUUH



2

De 26 liter mælk, som en ko kan producere om dagen, kan fx blive til 1,5 kg smør og 24,5 liter kærnemælk eller 3 liter piskefløde og 23 liter skummetmælk.

Når en mælk bliver homogeniseret, betyder det, at mælkens fedtkugler slås i mindre stykker, så fedtet fordeler sig mere jævnt i mælken. Økologisk mælk bliver ofte ikke homogeniseret og skal derfor rystes inden den drikkes.



1

Mælk indeholder meget calcium. Calcium er nødvendigt for børns normale vækst og knogleudvikling. Mælk giver dig desuden proteiner, vitamin B2 og B12, og indeholder udover calcium også mineralerne jod, fosfor og kalium. Den officielle anbefaling er, at ¼-½ liter mælkeprodukter hver dag er passende i forhold til danske madvaner for alle over 2 år.



3



4

Syrnede mælkeprodukter er produkter, der laves ved at syrne mælk eller fløde med bestemte bakterier. Bakterierne omsætter mælkesukkeret til mælkesyre. Syrnede mælkeprodukter er fx cremefraiche, yoghurt, ymer, tykmælk og skyr.

5

I Danmark drikker over 100.000 skolebørn hver dag skolemælk. På skolemælk.dk kan du finde masser af ideer til madpakken, undervisningsmateriale til klassen, sjove konkurrencer og meget mere. Hvilken slags mælk kan du bedst lide?



6

Hvis du har spist meget stærk mad, hjælper det ikke at drikke vand – her hjælper et glas mælk langt bedre.



7

Vidste du, at du kan lave dit eget smør? På et mejeri laver man smør ved at piske fløde i lang tid. Det får fløden til at dele sig i smør og kærnemælk. Du kan selv lave smør ved at ryste fløde i en meljævner.







# Hong Kong noodles MED KYLLING

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

#### NUDLER OG GRØNTSAGER

- 1 pakke fuldkornsnudler
- 1 stor rød peberfrugt
- 2-3 store gulerødder
- 1 stort rødløg
- 1 dåse bambusskud
- 1 lille stykke frisk ingefær, 2-3 cm

### REDSKABER

#### NUDLER OG GRØNTSAGER

- En stor skål
- Et skærebræt
- En skærekniv
- En urtekniv eller en kartoffel-skræller
- Et rivejern

### INGREDIENSER

#### KYLLING

- 350 g kyllingebryst
- 1 spsk rapsolie
- 1 spsk sesamolie, evt. ristet
- 1 spsk karry
- Lidt vand
- 4 spsk østerssauce
- 2 ½ spsk sweet chilisauce
- ¼ bundt basilikum
- ¼ bundt koriander

### REDSKABER

#### KYLLING

- En køkkenvægt
- Et skærebræt
- En kniv
- En spiseske
- Et litermål
- En pande med høj kant eller en wok
- En grydeske
- Køkkenrulle

## SÅDAN GØR DU

### NUDLER OG GRØNTSAGER

1. Sæt nudler i blød i en stor skål med rigeligt koldt vand – lad dem stå til du skal bruge dem
2. Skyl peberfrugt, halvér den og fjern kernerne
3. Skær peberfrugt i strimler
4. Skræl gulerødder og riv dem på den grove side af et rivejern
5. Pil rødløg, halvér det og skær det i skiver
6. Hæld væsken fra dåsen med bambusskud
7. Skræl ingefær og hak den fint

### KYLLING

1. Skær kylling i mundrette stykker
  2. Varm olie og sesamolie på en pande ved god varme
  3. Steg kyllingen til den er lysebrun på alle sider
  4. Tilsæt karry og rør rundt
  5. Tilsæt alle grøntsager og steg i 5 minutter. Rør af og til
  6. Tilsæt østerssauce, sweet chilisauce, lidt vand og nudler
  7. Kog et par minutter. Rør af og til
1. Skyl og tør basilikum og koriander
  2. Hak basilikum og koriander hver for sig
  3. Drys basilikum over retten og server koriander ved siden af

## KØKKENTIP

Husk at bruge ét sæt skærebræt/kniv til grøntsager og et andet sæt til kød. Ingefær skrælles bedst med en urtekniv på samme måde som man skraber nye kartofler.



## FUN FACT



KINA

I Kina bliver maden serveret i fade og placeret midt på bordet. Alle har deres egen lille skål eller tallerken og spiser ellers fra fadene. Det er uhøfligt at tømme et fad helt, da man dermed signalerer til værten, at der ikke er lavet mad nok.



Kinesisk tegn, der betyder lykke eller glæde.





30 MINUTTER

# Asiatisk salat

MED SPIDSKÅL



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GRØNTSAGER

- 1 lille spidskål, 500 g
- 1 stor rød peberfrugt
- 1 bundt forårsløg
- ½ agurk
- ½ bundt koriander
- 50 g peanuts

### REDSKABER GRØNTSAGER

- En køkkenvægt
- Et skærebræt
- En kniv
- Et fad
- En lille skål

### INGREDIENSER SOYADRESSING

- 1 citron
- 1 lime
- 1 appelsin
- 2 spsk soya
- 1 spsk ristet sesamolie
- 1 spsk rapsolie

### REDSKABER SOYADRESSING

- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En spiseske
- En skål

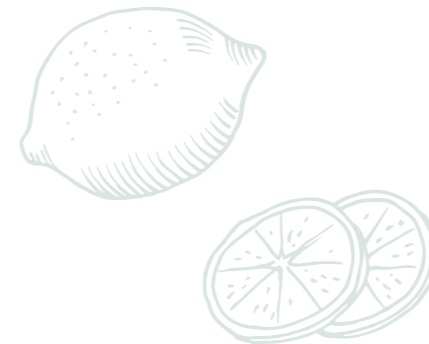
## SÅDAN GØR DU

### ASIATISK SALAT

1. Fjern de yderste blade fra spidskålen
2. Halvér kålen, fjern stokken og skær den i meget tynde strimler
3. Skyl peberfrugt, fjern kernerne og skær den i ringe/skiver
4. Skyl forårsløg, skær roden af og pil evt. de yderste blade af
5. Skær forårsløg i skiver
6. Skyl agurk og skær den i små tern
7. Anret det hele på et fad
8. Skyl koriander og hak den fint. Server den i en lille skål for sig
9. Drys til sidst peanuts oven på salaten

### SOYADRESSING

1. Halvér lime, citron og appelsin og pres saften af
2. Rør citrussaften sammen med soya og olier, og hæld det over salaten





# Ved du... OM KYLLINGEN

1



De kyllinger, vi spiser, kaldes slagtekyllinger. I Danmark slagter vi lidt over 100 millioner kyllinger årligt. Vi eksporterer godt halvdelen og spiser resten selv.

2



Økologiske kyllinger har mere plads i stalden, og de kan gå ud i det fri. De bliver min. 56 dage gamle. Ca. 2 % af de kyllinger, der produceres i Danmark er økologiske.

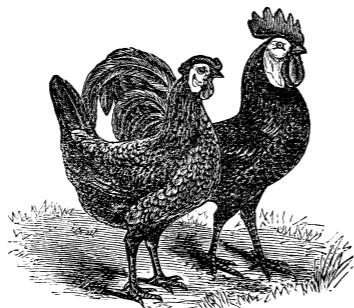


Kyllingerne er ved at skifte fra gule dun til hvide fjer, derfor ser de lidt mærkelige ud.

3



En konventionel kylling bliver 35 dage gammel og har i sin levetid spist ca. 3,7 kg foder. Kyllingerne går frit rundt i stalden og kan få foder og vand, når de vil.



4

Kylling har et højt indhold af protein og flere forskellige vitaminer og mineraler. Man kan købe forskellige dele af kyllingen i supermarkedet f.eks. brystfilletter og kyllingelår. Når man køber kylling, så kan man kigge efter nøglehulsmærket. Nøglehulsmærket kød indeholder maks. 10 % fedt.



5



Fjerkræ er et fælles ord for høns, slagtekyllinger, gæs, ænder, kalkuner og vildtfugle. Høns er både høner, der lægger æg og haner.

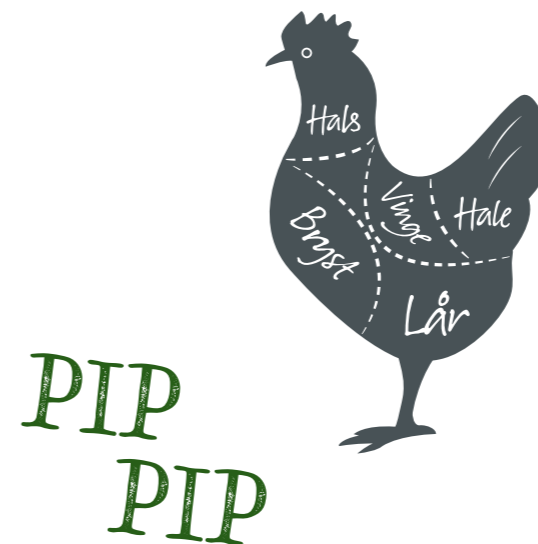
6



En hel kylling er gennemstegt, når saften ved låret er klar, kødet lysebrunt og låret let kan vrides fra i leddet.

7

Hvor ofte spiser du kylling? Og hvilken form for kyllingekød kan du bedst lide?







**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER**

- 1 l vand
- 2 Earl Grey tebreve
- 30 g ingefær
- 5 kviste mynte
- 2 spsk honning

**REDSKABER**

- En elkedel
- En kande
- En køkkenvægt
- En urtekniv
- Et skærebræt
- En kniv
- En spiseske
- 5 kopper eller glas



**SÅDAN GØR DU**

1. Skrab ingefær og skær den i tynde skiver
2. Skyl mynteblade
3. Kog vand i en elkedel
4. Læg tebreve i en kande og hæld det varme vand over
5. Rør ingefær, mynte og honning i teen og lad den trække i 5-7 minutter
6. Pynt med lidt mynte og drik teen med det samme



**KØKKENTIP**

Teen kan også laves uden ingefær – brug fx mynte, citronmelisse eller citrontimian.



**KØKKENTIP**

Skrab ingefær med en teske eller en urtekniv, så mindst muligt af ingefæren går til spilde.



**FUN FACT**

Ingefær er en plante, hvor stoffet Rhisomet udvindes fra stammen og bruges som naturmedicin. Ingefær vokser primært i tropiske områder. Den bruges i madlavning, men er også siden oldtiden blevet brugt mod fx forkølelse, feber og problemer med fordøjelsen. Effekten af ingefær er ikke videnskabeligt bevist.







20 MINUTTER



## Kiwi carpaccio

MED TOMAT OG MOZZARELLA

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- 5 kiwier
- 4 store tomater
- 1 pose frisk mozzarella
- 1 stilk basilikum
- 2 tsk rapsolie

#### REDSKABER

- En kartoffelskræller
- Et skærebræt
- En kniv
- Et fad
- En teske



### SÅDAN GØR DU

1. Skræl kiwi og skær dem i tynde skiver
2. Skyl tomater og skær dem i tynde skiver
3. Hæld vandet fra mozzarella og skær den i tynde skiver
4. Læg skiftevis skiver af tomat, kiwi og mozzarella på et fad
5. Skyl basilikum
6. Dryp rapsolie på og pynt med basilikum



### FUN FACT



NEW ZEALAND

New Zealand er verdens næst største producent af kiwifrugter kun overgået af Italien.

Kiwi er også navnet på en type strudselignende fugle, der lever på New Zealand. De er specielle, fordi de ikke kan flyve.





# Ved du... OM FRUGT OG GRØNT

1

Grøntsager og frugt indeholder mange mineraler og vitaminer, relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager indeholder mange kostfibre.



2

Danskerne spiser i gennemsnit 430 gram frugt og grønt om dagen – anbefalingen lyder på 600 gram. Det er særligt de grove grøntsager som kål og rodfrugter, vi får for lidt af.

Find inspiration til at bruge frugt og grønt her: [www.sæson.dk](http://www.sæson.dk)

**sæson**



3

Når du spiser frugt og grønt efter de danske sæsoner, tager du både hensyn til dig selv og klimaet. Sæsonens danske frugt og grønt har den bedste smag, og er ikke transporteret så langt.

Den type kål, danskerne bedst kan lide, er broccoli. Rosenkålen er derimod den kålsort, danskerne bryder sig mindst om. Hvilke slags kål kan du godt lide?



4



5

I Danmark er banan den mest købte frugt - efterfulgt af æblet. De mest populære grøntsager i Danmark er løg og gulerødder.



6



Der er stor forskel på, hvordan frugt og grønt skal opbevares. Noget kan med fordel komme i køleskabet, mens andet helst ikke skal på køl. Fx mister tomater og jordbær smag ved at komme på køl og bananer bliver brune.

7

Selvom vi bruger tomat, agurk og aubergine som grøntsager, så er det faktisk frugter på grund af den måde, de vokser på. Du skal dog tælle dem med som grøntsager.







NØGLEHULSMÆRKET  
OPSKRIFT



25 MINUTTER



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER GRØD

2 spsk smør  
6 dl vand  
6 dl minimælk  
6 dl havregryn

### REDSKABER GRØD

En spiseske  
Et dl mål  
En gryde  
En ske

### INGREDIENSER PYNT

1 æble  
1 pære  
150 g jordbær  
10 tørrede abrikoser  
30 mandler  
3 spsk honning  
1 tsk kanel

### REDSKABER PYNT

Et skærebræt  
En kniv  
En spiseske  
En teske  
5 dybe tallerkener



## SÅDAN GØR DU

### GRØD

1. Smelt smør i en gryde ved middelvarme
2. Tilsæt vand, mælk og havregryn
3. Skru ned til svag varme og lad det simre ca. 10 minutter, indtil det har fået en tyk konsistens. Rør jævnligt



### PYNT

1. Skyl æble, pære og jordbær
2. Halvér æble og pære og fjern kernehusene
3. Nip det grønne af jordbær
4. Skær abrikoser, æbler og pære i små tern
5. Hak mandler groft og halvér jordbær
6. Hæld grøden i 5 dybe tallerkener
7. Pynt grøden med frugt og bær
8. Bland honning og kanel i en lille skål og server ved siden af
9. Server med en klat smør



## FUN FACT

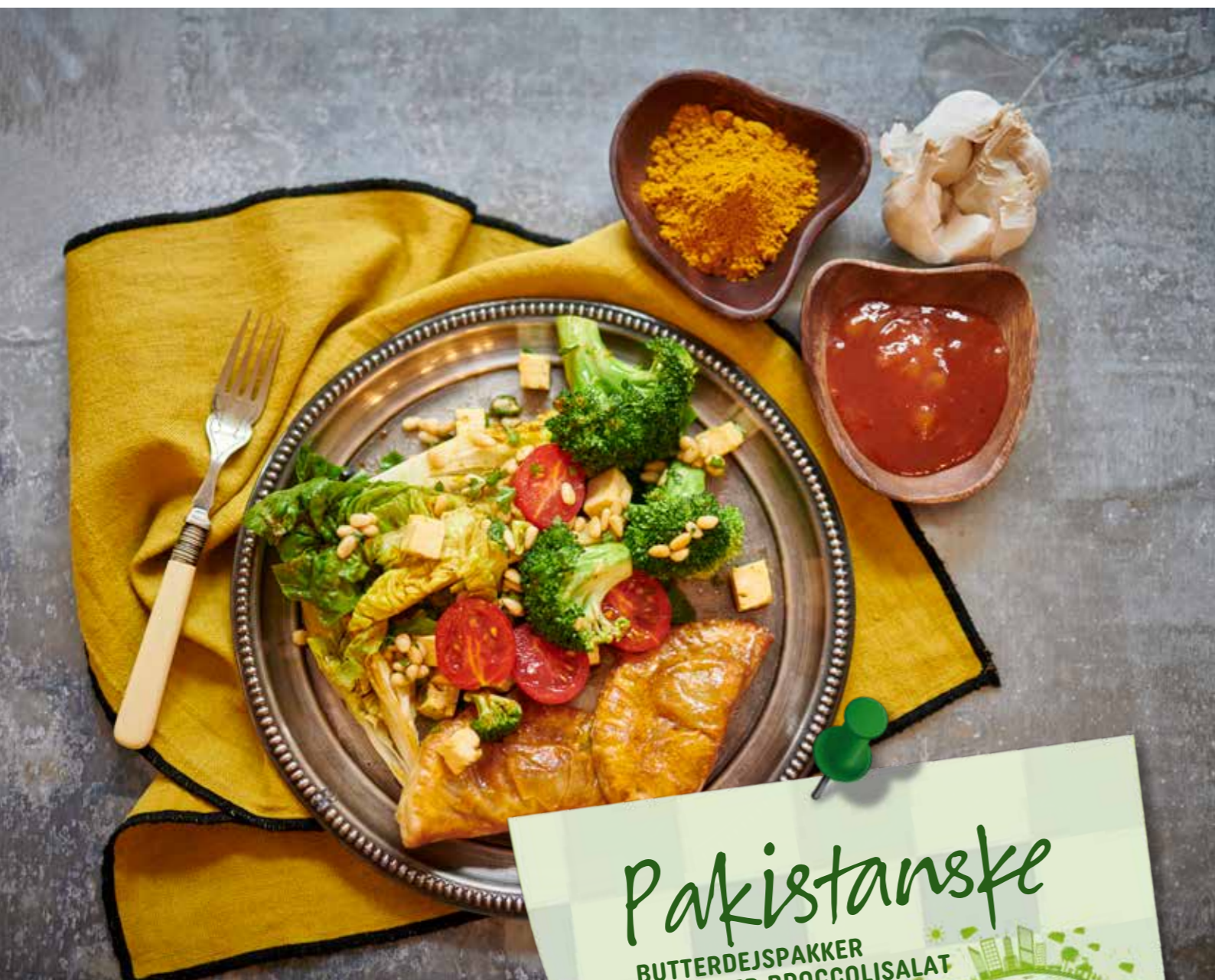


DANMARK

Grød var indtil 1900-tallet dagligmad på mange danskeres spisebord. Den blev ofte spist om morgenen med spegesild til eller som forret eller efterret. Grøden gled ud efter anden verdenskrig, men fik i 1970-erne en renæssance og er nu igen en populær spise selv på restaurant!







# Pakistanske

## BUTTERDEJSPAKKER MED BROCCOLISALAT

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER

- FYLD**  
 2 spsk rapsolie  
 200 g hakket oksekød,  
 3-7 % fedt  
 ½ løg  
 1 fed hvidløg  
 1 lille stykke ingefær  
 10 kviste persille  
 1 spsk karry  
 1 spsk mangochutney  
 Salt og peber

#### REDSKABER

- FYLD**  
 En spiseske  
 En pande  
 En køkkenvægt  
 En paletkniv  
 Et skærebræt  
 En kniv  
 Køkkenrulle  
 En sigte

#### INGREDIENSER

- BUTTERDEJ**  
 1 pakke butterdej  
 1 æg

#### REDSKABER

- BUTTERDEJ**  
 Bagepapir  
 En bageplade  
 En kagerulle  
 En lille skål  
 En ske  
 En kop  
 En gaffel  
 En bagepensel

### SÅDAN GØR DU

#### FYLD

1. Pil løg og hvidløg og hak det fint
2. Skræl ingefær og hak den fint
3. Skyl og tør persille og hak den fint
4. Varm olie på en pande ved høj varme
5. Steg kødet til alt har skiftet farve og er blevet lysebrunt. Rør jævnlige rundt i kødet
6. Tilsæt karry
7. Tilsæt løg, hvidløg, ingefær og persille, skru ned til middel varme og steg i 6-7 minutter
8. Tilsæt mangochutney og rør rundt
9. Smag til med salt og peber
10. Hæld kødfylde i en sigte og lad det dryppe af ca. 10 minutter

#### BUTTERDEJ

1. Tænd ovnen på 190 grader - almindelig ovn
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Rul butterdej ud og stik 10 cirkler ud med en lille skål
4. Læg cirklerne over på bagepladen
5. Læg en skefuld kødfylde midt på cirklen
6. Slå æg ud i en kop og pisk det sammen med en gaffel
7. Pensl lidt æg rundt i kanten om fyldet. Gem resten af ægget
8. Fold dejen sammen om kødfylde, så det bliver til en pakke
9. Tryk med en gaffel rundt i kanten for at lukke pakken
10. Brug resten af ægget til at pensle overfladen
11. Bages i 15 minutter til de er gyldne
12. Lad pakkerne køle af i ca. 10 minutter



**KØKKENTIP**  
 Vent med at tage butterdejen ud af køleskabet til du skal bruge den, så er den nemmere at arbejde med.



**FUN FACT**  

 Det pakistanske køkken er fyldt med krydderier som fx spidskommen, koriander, chili, gurkemeje, paprika og kanel. I Pakistan (og Indien) har krydderier stor værdi, fordi man tror på, at krydderierne vitaminer og antioxidanter giver et godt helbred.

**KØKKENTIP**  
 Man kan også dele dejen i firkanter, så går der ikke så meget dej til spilde.







**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER  
SALAT**

- 1 hjertesalat
- 1 broccoli
- 1 bakke cherrytomater, 250 g
- ½ bundt persille
- 30 g pinjekerner
- 100 g feta i tern

**REDSKABER  
SALAT**

- Et skærebræt
- En kniv
- En køkkenvægt
- En stegepande
- Et fad

**INGREDIENSER  
VINAIGRETTE**

- ½ citron
- ½ spsk rapsolie
- ½ spsk soya
- ¼ tsk karry
- ½ spsk balsamico
- ½ spsk sennep
- Salt og peber

**REDSKABER  
VINAIGRETTE**

- Et skærebræt
- En kniv
- En citronpresser
- En skål
- En spiseske
- En teske
- En lille røreske

**SÅDAN GØR DU**

**BROCCOLISALAT**

1. Skær roden af hjertesalat og del den i 4 stykker
2. Skyl broccoli, hjertesalat, cherrytomater og persille
3. Skær broccoli i mindre buketter, stokken i mindre stykker
4. Halvér tomater
5. Skyl og hak persille groft
6. Varm en pande ved god varme og rist pinjekernerne til de er gyldne – pas på de bliver nemt brændte
7. Hæld pinjekernerne over på en tallerken og lad dem køle af
8. Anret salaten på et fad
9. Pynt med feta og pinjekerner

**VINAIGRETTE**

1. Halvér citron og pres saften af i en skål
2. Tilsæt de andre ingredienser og rør dressingens sammen
3. Smag til med salt og peber og hæld dressingens over salaten







10 MINUTTER



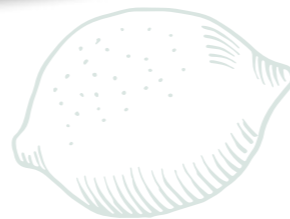
## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 usprøjtet citron
- ½ agurk
- 1 l vand

### REDSKABER

- Et skærebræt
- En kniv
- Et dl mål
- En kande



## SÅDAN GØR DU

### CITRONVAND

1. Skyl citron og agurk
2. Skær citron og agurk i tynde skiver
3. Læg citron- og agurkeskiver i en kande og hæld vand i
4. Sæt kanden i køleskabet et par timer

### KØKKENTIP

Citron og agurk kan bruges igen til en ny kande citronvand.







## SÅDAN GØR DU

### ÆG

1. Hæld vand i en lille gryde
2. Bring vandet i kog
3. Læg æggene i det kogende vand med en ske
4. Kog æggene i 8 minutter til de er hårdkogte
5. Tag gryden af og køl æggene af med koldt vand fra hanen
6. Slå æg blødt ned i bordet, så skallen krakelerer. Pil skallen af æggene
7. Hak æggene groft

### SALAT

1. Skyl citron og riv det gule af skallen på den fine side af rivejernet
2. Halvér citron og pres saften af
3. Skyl og hak/klip purløg
4. Rør fraiche, mayonnaise, karry og purløg sammen i en skål
5. Rør forsigtigt hakket æg i fraicheblandingen
6. Smag til med citronsaft og -skal, salt og peber og evt. mere karry
7. Del hjertesalat i blade
8. Skyl og tør salatbladene

### RØGET MAKREL

1. Skær hoved og hale af makrellen
2. Bank forsigtigt på skindet med den flade side af en kniv, så skindet løsner sig
3. Træk skindet af fisken
4. Fisken kan nu nemt deles i to dele
5. Fjern forsigtigt rygraden, som sidder fast på den ene halvdel af fisken
6. Fjern resterne af benene på begge sider af fisken ved at køre en kniv langs siden på fisken, så benene bliver mere synlige. Fjern de sidste ben med fingrene
7. Del fisken i mindre stykker med dine fingre. Husk at se om alle benene er væk – læg de ben du finder på et stykke papir, så de nemt kan smides ud
8. Rør fiskestykkerne sammen med fraicheblandingen i skålen, og makrelsalaten er klar

### SERVERING

1. Rist rugbrød på en brødrister
2. Læg makrelsalaten i hjertesalatbladene, to blade til hver – bladene bruges som skåle
3. Skyl tomaterne og halvér dem
4. Pynt med en halv tomat og karse og server ristet rugbrød til

### KØKKENTIP

Riv kun det gule af citronskallen - den hvide hinde under skallen er bitter.



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 5 æg
- 1 usprøjtet citron
- 1 bundt purløg
- 1 ¼ dl fraiche 9 %
- 3 spsk mayonnaise
- 1 spsk karry
- Salt og peber
- 1 ½ hjertesalat
- 1 røget makrel

### PYNT

- 5 cherrytomater
- 1 lille bakke karse

### TILBEHØR

- 5 skiver rugbrød

### REDSKABER

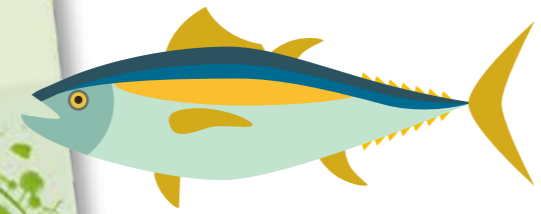
- En lille gryde
- En ske
- To skærebrætter
- To knive
- Et rivejern
- En citronpresser
- En stor skål
- Et dl mål
- En spiseske
- Køkkenrulle
- En brødrister







 2 gange om ugen



1

I Danmark har vi nogle af verdens fineste spisefisk. Alligevel spiser vi mindre end de officielle anbefalinger på 350 g fisk om ugen. Alle slags fisk tæller med også dem i frikadelleform, skaldyr, som fx rejer og fisk på dåse, som fx torskerogn.



2

## FEDE FISK - BL.A. SILD OG MAKREL

Fisk er en del af en sund kost. De har et højt indhold af vigtige næringsstoffer, som kan være svære at få fra andre madvarer. Fisk indeholder D-vitamin, jod, selen. Desuden indeholder især de fede fiskearter sunde fiskeolier - de såkaldte omega-3 fedtsyrer.



3

På [www.2gangeomugen.dk](http://www.2gangeomugen.dk) kan du finde opskrifter og information om fisk. På [www.spisdanskfisk.dk](http://www.spisdanskfisk.dk) kan du finde supermarkedernes aktuelle tilbud på sæsonens danske fisk. Hvor mange gange om ugen spiser du fisk?



4



Kig efter mærkerne Dansk Fisk og MSC, når du køber fisk og skaldyr. De fleste danske fisk er MSC-mærkede. Det blå MSC-mærke betyder, at fisken i pakken kommer fra en sund bestand, og at den er fanget med omtanke for livet i havet.

		JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
DANSKE FISK I SÆSON	TORSK	•	•	•	•					•	•	•	•
	LYSSEJ	•	•	•	•	•						•	•
	MØRKSEJ	•	•	•	•	•						•	•
	KULLER	•	•	•	•	•						•	•
	KULMULE	•	•	•	•	•						•	•
	HVILLING	•	•	•	•	•						•	•
	RØDSPÆTTE			•	•	•							
	SKRUBBE	•								•	•		•
	ISING	•	•	•	•	•					•	•	
	SKÆRISING	•							•	•	•		
	MAKREL								•	•	•		
	SILD				•	•						•	•
	HORNFISK				•	•						•	•
	MULTE				•	•						•	•
	TORSKEROGN	•	•	•	•	•							
	STENBIDDERROGN			•	•	•							
JOMFRUHUMMER						•	•			•	•		
BLÅMUSLINGER	•	•	•	•	•			•		•	•	•	
ØSTERS	•	•	•	•	•					•	•	•	

Føderådgiveren anbefaler at vi spiser fisk mindst 2 gange om ugen. I alt skal vi gerne have 350 gram fisk om ugen.







**20 MINUTTER**  
+ 12-24 TIMER TIL HÆVNING  
+ 45 MINUTTER TIL BAGNING



HJEMMELAVEDE  
*boller*

**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER  
BOLLER**

- ¼ pakke gær
- 2½ dl koldt vand
- 1 dl minimælk
- 1 tsk salt
- 50 g solsikkekerner
- 25 g hørfrø
- 350 g hvedemel
- 150 g grahamsmel

**REDSKABER  
BOLLER**

- En stor skål
- Et dl mål
- En teske
- En køkkenvægt
- En grydeske
- En røremaskine
- Husholdningsfilm

**INGREDIENSER  
SERVERING**

- 1 rød peberfrugt
- 5 blade hjertesalat
- 25 g smør
- 5 skiver ost

**REDSKABER  
SERVERING**

- 5 tallerkener



**SÅDAN GØR DU**

**DEJ TIL BOLLER**

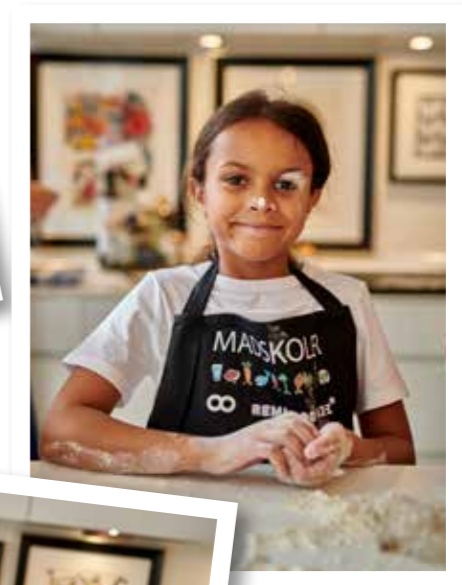
1. Smuldr gær i en stor skål
2. Tilsæt vand og mælk, og rør til gæren er opløst
3. Tilsæt salt, frø og kerner. Tilsæt mel og grahamsmel lidt ad gangen.
4. Rør dejen hurtigt sammen, den skal være ret klistret
5. Dæk til med film og stil i køleskab til næste dag

**BAGNING AF BOLLER**

1. Tænd ovnen på 230 grader – varmluft
2. Læg bagepapir på en bageplade
3. Form 10 boller - evt. med to spiseskeer dyppet i mel og læg dem på bagepapiret
4. Lad bollerne hæve 10 minutter
5. Bag bollerne ved 230 grader i 5 minutter
6. Skru ned til 200 grader og bag videre i ca. 20 minutter
7. Bank på bollerne for at mærke om de er færdige – det skal lyde hult
8. Tag bollerne ud og lad dem køle af på en bagerist

**SERVERING**

1. Skyl peberfrugt og fjern kerner
2. Skær peberfrugt i skiver
3. Skyl salatblade
4. Skær bollerne over og smør dem med et tyndt lag smør
5. Læg ost, peberfrugt og salatblade på den ene halvdel af bollerne og læg den anden halvdel oven på







## SÅDAN GØR DU

### ÆG

1. Hæld vand i en lille gryde
2. Bring vandet i kog
3. Læg æggene i det kogende vand med en ske
4. Kog æggene i 8 minutter til de er hårdkogte
5. Tag gryden af og køl æggene af med koldt vand fra hanen
6. Pil skallen af æggene
7. Skær hvert æg i 5 skiver

### PÅLÆG

1. Skyl tomater og skær hver tomat i 5 skiver
2. Skyl agurk og skær den i tynde skiver
3. Snit spidskål fint
4. Skær enden af hjertesalat og skyl bladene
5. Tag et nyt skærebræt
6. Tag torskerognen ud af dåsen og læg den på skærebrættet
7. Skær torskerogn i 5 skiver

### GNAVEGRØNT

1. Skræl gulerødder
2. Skyl agurk og peberfrugt
3. Fjern kerner fra peberfrugt
4. Skær alle grøntsagerne ud i stave

### MADDER

1. Smør 3 halve stykker rugbrød pr. person med et tyndt lag smør
2. Lav én mad med 2 skiver tomat og 2 skiver æg. Afslut med lidt mayonnaise på toppen
3. Lav én mad med en skive torskerogn og agurkeskiver. Afslut med en stripe remoulade på toppen og evt. et par blade basilikum
4. Lav den sidste mad med to skiver skinke, salatblade og lidt spidskål og rød peber på toppen

### KØKKENTIP

Mayonnaise og remoulade kan også smøres på brødet i stedet for smør.

### KØKKENTIP

Tjek om dit æg er kogt eller råt ved at lade det snurre om sig selv. Snurrer det hurtigt, er det kogt, snurrer det langsomt er det råt.

### FUN FACT



Smørrebrød er en slags nationalret i Danmark, men det var alligevel stegt flæsk med persillesovs, der blev kåret til Danmarks nationalret i 2014. Smørrebrød hedder "open sandwich" på engelsk.

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 2 store æg
- 2 store tomater
- ½ agurk
- 60 g spidskål, ca. 1/8 af et lille spidskål
- 1 hjertesalat
- 1 dåse torskerogn, 200 g
- Smør
- Mayonnaise
- Remoulade
- 10 skiver kogt skinke

### PYNT

- Evt. et par basilikumblade

### GNAVEGRØNT

- 5 gulerødder
- 2 ½ agurk
- 2 peberfrugter
- 7½ skive rugbrød

### REDSKABER

- En lille gryde
- En ske
- En skål
- En kartoffelskræller
- To skærebrætter
- En kniv

Rugbrødsmadder  
3 HALVE TIL HVER





## SÅDAN GØR DU

### QUESADILLA

1. Skyl og tør tomat, agurk og peberfrugt
2. Fjern kerner fra peberfrugt
3. Skær grøntsager i små tern
4. Varm en pande ved middel varme
5. Læg en tortilla på panden
6. Drys revet mozzarella på tortillaen
7. Fordel grøntsagerne ovenpå
8. Læg chorizopølse oven på grøntsagerne
9. Læg en ny tortilla ovenpå, og tryk de to tortillaer sammen
10. Steg i 3-4 minutter på hver side, vend med en paletkniv

### AVOCADOMOS

1. Halvér avocadoer
2. Fjern forsigtigt stenen med en ske
3. Fjern skrællen ved at grave avocadokødet ud med en ske
4. Kom avocadokødet i en skål
5. Halvér lime og citron og pres saften af
6. Kom saften i skålen og mos med en gaffel
7. Vend fraiche og paprika i og smag til med salt og peber



### SERVERING

1. Skyl, tør og hak koriander og basilikum hver for sig og kom det i to små skåle
2. Skær lime i 6 stykker og server dem ved siden af
3. Skær quesadillaen i fem trekantede

### FUN FACT



Det mexicanske køkken består bl. a. af bønner, chili, jalapenos, lime, æg, madbananer, græshopper og masser af majs. Ægte mexicanske tortillas er lavet på majsmel. Det samme er tacos, som helt traditionelt er små bløde majsbrødkager og ikke de sprøde tacoskaller, vi spiser herhjemme.

### KØKKENTIP

Avocadoer bliver hurtigt mørke, så bland hurtigt avocadomosen med citronsaft eller lime, så forbliver den fin og grøn.



## Mexicansk quesadilla

MED AVOCADOMOS

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER QUESADILLA

- 1 stor tomat
- ½ agurk
- ½ rød peberfrugt
- 2 store tortillas, fuldkorn
- 100 g revet mozzarella
- ¾ pakke chorizopølse i skiver, 60 g

#### PYNT

- 3 stængler koriander
- 3 stængler basilikum
- 1 lime

#### REDSKABER QUESADILLA

- Et skærebræt
- En kniv
- En stegepande
- En paletkniv

#### REDSKABER PYNT

- Et skærebræt
- En kniv
- To små skåle

#### INGREDIENSER AVOCADOMOS

- 2 avocadoer
- 1 lime
- 1 citron
- 1 spsk fraiche 9%
- 1 tsk paprika
- Salt og peber

#### REDSKABER AVOCADOMOS

- Et skærebræt
- En kniv
- En lille ske
- En skål
- En citronpresser
- En spiseske
- En teske
- En gaffel







## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER PARISERTOAST

10 skiver fuldkornstoast  
5 tsk sennep  
5 skiver ost  
5 skiver skinke  
2 tsk smør  
1 pose frisk spinat, 75 g  
1 peberfrugt

### INGREDIENSER ÆG

2 tsk smør  
5 æg

### REDSKABER TIL DET HELE

Et skærebræt  
En teske  
En smørekniv  
En osteskærer  
Bagepapir  
En bageplade  
En si  
En stegepande  
Et skærebræt  
En kniv



## SÅDAN GØR DU

### PARISERTOAST

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Læg toastskiverne på et skærebræt
3. Smør sennep på 5 af skiverne
4. Læg herefter en skive ost og en skive skinke på
5. Læg en toastskive ovenpå
6. Læg bagepapir på en bageplade
7. Læg toast på bagepladen
8. Bag dem i ovnen i 10 minutter
9. Skyl spinat i en si
10. Smelt smør på en pande ved middel varme
11. Steg spinaten til den falder sammen. Tag den af panden
12. Tør panden af med køkkenrulle
13. Varm smør på panden ved middelvarme
14. Slå æggene ud på panden. Steg spejlæggen til æggeghviden er helt hvid og fast, men blommen stadig blød
15. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær den i skiver
16. Tag toast ud af ovnen og top hver toast med spinat, en skive peberfrugt og et spejlæg



## FUN FACT



FRANKRIG

Pariserttoast, som vi spiser den i Danmark, er en fortolkning på en luksussandwich Croque Monsieur, man har serveret i Frankrig i næsten 100 år. Parisertoasten, I skal prøve her, er kokkens version af en Croque Madame. Frankrig er kendt for deres vine og oste. Men den franske madkultur er meget bred. Den går lige fra små lækre kager og croissanter til snegle og frølår.



# Ved du... OM ÆGGET



1

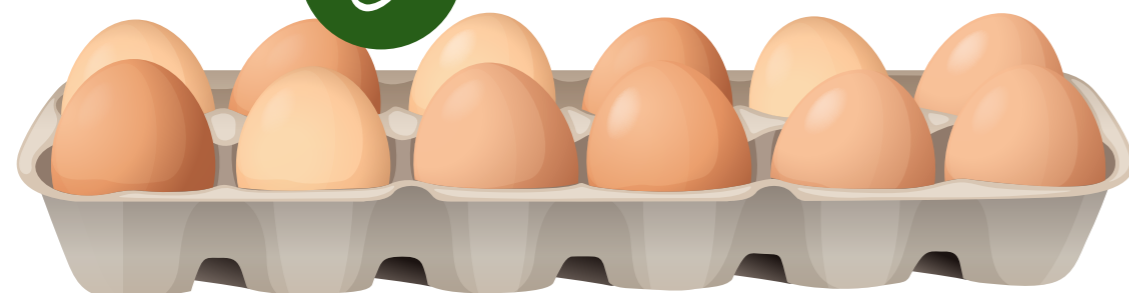
Der er omkring 4,4 millioner æglæggende høner i Danmark. Hønen er 20 uger gammel, når den begynder at lægge æg. Den lægger ca. 6 til 7 æg om ugen, til den bliver ca. et år gammel.

2

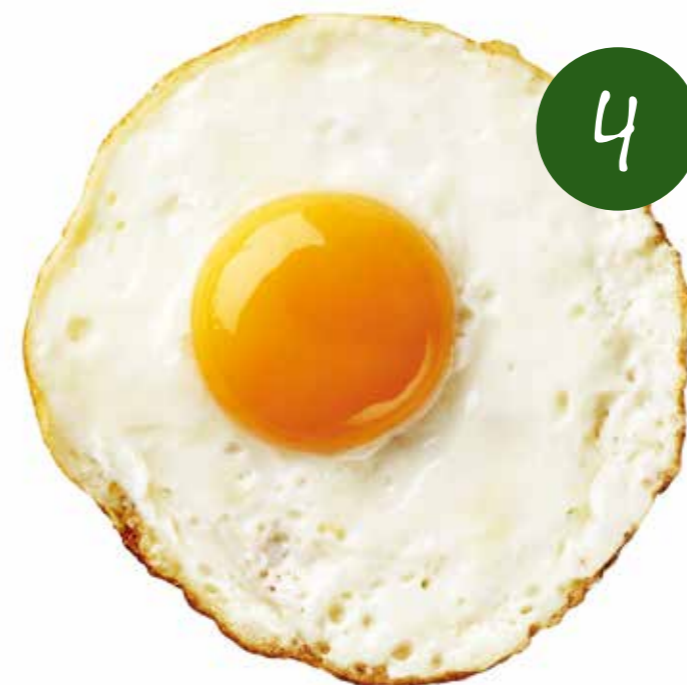
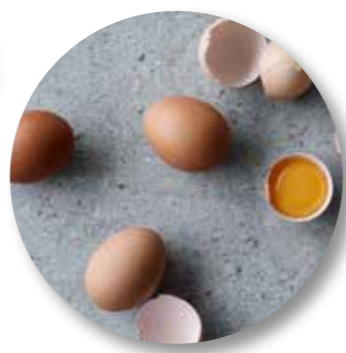
Æg kan produceres på fire forskellige måder, men man kan hverken se eller smage forskel. Du kan se hvordan æg produceres på [www.danskeæg.dk](http://www.danskeæg.dk).



3



Æg indeholder alle vitaminer undtagen C-vitamin. Æg giver dig også protein, fedt, vitaminer og mineraler. Blommen i ægget indeholder de fleste næringsstoffer, mens hviden i ægget næsten kun består af protein.



4

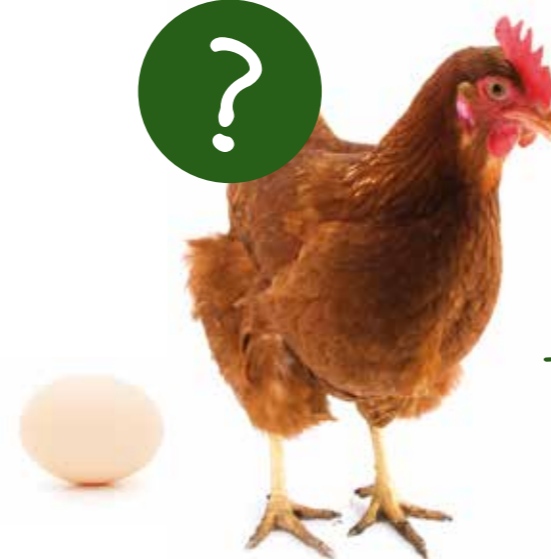
Man kan spise æg til morgenmad, frokost, som mellemmåltid eller til aftensmad. Du kan spise ægget hårdkogt, blødkogt eller som spejlæg. Æg kan også bruges i mange retter fx omeletter, pandekager og is. Vidste du, at du gerne må spise æg hver dag? Bare du husker at spise varieret. Hvor mange æg spiser du om ugen, og hvordan kan du bedst lide at spise æg?



5

Vidste du, at i et befrugtet æg, fungerer æggeblommen som en madpakke for kyllingen?

?



## HVAD KOM FØRST - HØNEN ELLER ÆGGET?



6



Du kan teste om et æg er kogt eller rå ved at lade det snurre om sig selv på køkkenbordet. Det kogte æg vil snurre hurtigt og længe. Det rå æg vil snurre langsomt og gå i stå.





## SÅDAN GØR DU

### CHAMPIGNONSAUCE

1. Skær roden af champignoner og skyl dem hurtigt
2. Skær champignoner i skiver
3. Pil og hak løg og hvidløg fint
4. Kom sennep, fløde og mælk i en gryde
5. Tilsæt champignoner og lad det koge ved middel varme til sauce er blevet tyk
6. Smag til med salt og peber

### BAGT BLOMKÅL

1. Skyl blomkål og skær den i buketter
2. Læg blomkål i en gryde og dæk med vand
3. Kog blomkål i 5 minutter
4. Tænd ovnen på 200 grader
5. Halvér citroner og pres saften af
6. Hæld rapsolie, balsamico, citronsaft, nødder og lidt salt og peber i et ovnfast fad
7. Hæld vandet fra blomkålen og læg den i fadet. Vend blomkål i marinaden
8. Sæt fadet i ovnen og bag i 12-15 minutter til blomkålen er let gylden

### TILBEHØR

1. Skrub kartofler rene med en grydesvamp
2. Kog kartofler i vand med salt til de er møre - ca. 15 minutter
3. Hæld vandet fra kartoflerne
4. Læg kartoflerne på en tallerken og lad dem køle af
5. Skær kartoflerne i kvarte
6. Varm smør i en gryde ved middel varme
7. Tilsæt kartofler, majs og ærter, vend rundt og varm igennem et par minutter
8. Smag til med salt og peber

### SCHNITZLER

1. Læg schnitzler i en frysepose
2. Læg derefter schnitzler på skærebrættet og bank dem lidt med kasserollen
3. Tag schnitzlerne ud af posen og drys med paprika, salt og peber
4. Varm olie på en pande ved god varme
5. Steg schnitzlerne max 1½ minut, brug minutur
6. Vend og steg max 1½ minut, brug minutur
7. Tag schnitzlerne af når de er færdige



### KØKKENTIP

Brug spidsen af en skarp kniv for at mærke om kartoflerne er færdige. Hvis kartoflerne glider nemt af kniven, så er de møre.



## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER CHAMPIGNONSAUCE

- 250 g champignon
- 1 løg
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk sennep
- 1 dl madlavningsfløde 8%
- 2½ dl minimælk
- Salt og peber

### REDSKABER CHAMPIGNONSAUCE

- Et skærebræt
- En kniv
- En teske
- Et dl mål
- En gryde
- En grydeske

### INGREDIENSER BAGT BLOMKÅL

- 1 blomkål
- 2 citroner
- 75 g hasselnødder
- 2 spsk rapsolie
- 2 spsk balsamico

### REDSKABER BAGT BLOMKÅL

- Et skærebræt
- En kniv
- En gryde
- En citronpresser
- En skål
- En køkkenvægt
- En spiseske
- Et fad

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER TILBEHØR

- 10 kartofler
- 1 spsk smør
- 175 g frosne majs\*
- 175 g frosne ærter\*
- Salt og peber

\*Brug gerne friske, hvis de er i sæson

### REDSKABER TILBEHØR

- En grydesvamp
- En urtekniv
- En kniv
- Et skærebræt
- En spiseske
- En gryde

### INGREDIENSER SCHNITZEL

- 5 schnitzler af gris a 120 g
- 1 spsk rapsolie
- Paprika
- Salt og peber

### REDSKABER SCHNITZEL

- En frysepose
- Et skærebræt
- En kasserolle
- En spiseske
- En stegepande
- En køkkenpincet



# Ved du...

## OM GRISEN



1

Grisen, som vi kender den i dag, nedstammer fra vildsvinet, og vi mennesker har holdt den som husdyr i over 7000 år.



2

Grisen er klogere end heste, køer og får. Den husker faktisk lige så godt som en hund.

3

Da grisen ikke kan svede, tåler den ikke høj varme. Derfor er der i mange stalde mulighed for brusebad, og udendørs ruller grisen sig i mudder for at blive afkølet. Er det koldt, så klumper grisene sig sammen for at holde hinanden varme.



4

Grisen kan ikke lide griseri - den er meget renlig. I stalden indretter den sig med toilet i den ene ende og soveplads i den anden.



5

I 1985 producerede danske landmænd 1 gris for den samme klimabelastning som de i dag producerer 2 grise. Klimabelastningen er altså halveret på 30 år, og den danske produktion er blandt de mest klimavenlige i verden. Kilo til kilo er grisekød ligeså klimavenligt som kyllingekød.



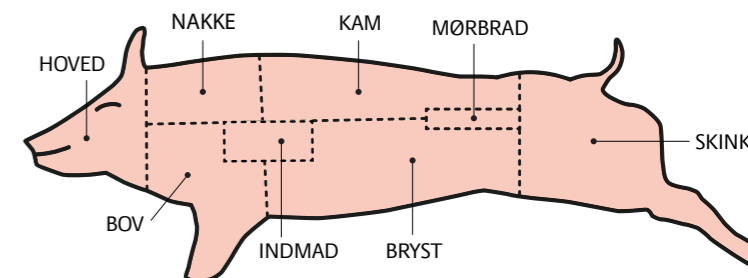
6

Alle dele af grisen bliver brugt. Selv i vingummi finder du gris, da gelatine laves heraf. Grisetæer og -ører eksporteres til Kina, da de er en delikatesse derude. Faktisk eksporteres 90 % af alt det grisekød, Danmark producerer, til udlandet. Har du styr på, hvor tit du spiser noget, der kommer fra en gris?



7

Meget grisekød er ligeså magert som kyllingekød. Det gælder fx mørbrad, schnitzel og koteletter uden fedtkant. Det er vigtigt for den gode smag og saftigheden, at magert kød steges i kort tid - det må gerne være let lyserødt i midten. Velbekomme.



8

Hele vejen gennem produktionskæden bliver alt kød mærket, så det kan spores tilbage til der, hvor dyret er vokset op, hvor det er slagtet og hvem der videre har taget sig af kødet. Det kaldes sporbarhed. På den måde kan man i Danmark hurtigt finde ud af, hvor der er noget galt, hvis der er noget galt med kødet.

ØF ØF





## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 rulle pizzadej, fuldkorn
- 1 dl mascarpone eller friskost naturel
- 3-4 kviste bredbladet persille
- 3-4 kviste basilikum
- 3 store tomater
- 1 ½ grøn zucchini
- 1 bakke cherrytomater

### TOPPING

- 1 ½ spsk pinjekerner
- Evt. revet parmesan eller anden fast gul ost
- Rapsolie
- Salt og peber

### REDSKABER

- En kagerulle
- En bageplade
- Et dl mål
- En spiseske
- En smørekniv
- Et skærebræt
- En kniv
- Et rivejern



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 225 grader - almindelig ovn
2. Rul evt. pizzadejen ud så den passer til bagepladen
3. Læg pizzaen med papiret på bagepladen
4. Smør mascarpone på dejen i et tyndt lag
5. Skyl tomater og zucchini og skær dem i tynde skriver
6. Fordel tomat- og zucchiniskiver på pizzaen
7. Skyl cherrytomater og halvér dem
8. Læg de halve cherrytomater ovenpå
9. Skyl og tør persille og basilikum
10. Hak det fint og kom det på pizzaen
11. Sæt pizzaen i ovnen og bag i 10-15 minutter
12. Drys med pinjekerner, olie, salt og peber og evt. revet parmesan
13. Skær pizzaen ud i 12 stykker og servér

## KØKKENTIP

Squash, courgette og zucchini er den samme grøntsag. Det kommer an på hvilket land, den kommer fra. Squash er fra USA, courgette er fransk og zucchini er italiensk.



## HAR DU TIDEN TIL DET, SÅ LAV DIN EGEN PIZZADEJ

### INGREDIENSER

- 25 g gær
- 3 dl vand
- 1 ½ spsk olie
- 300 g pizzamel
- 150 g fuldkorns- eller grahamsmel

### REDSKABER

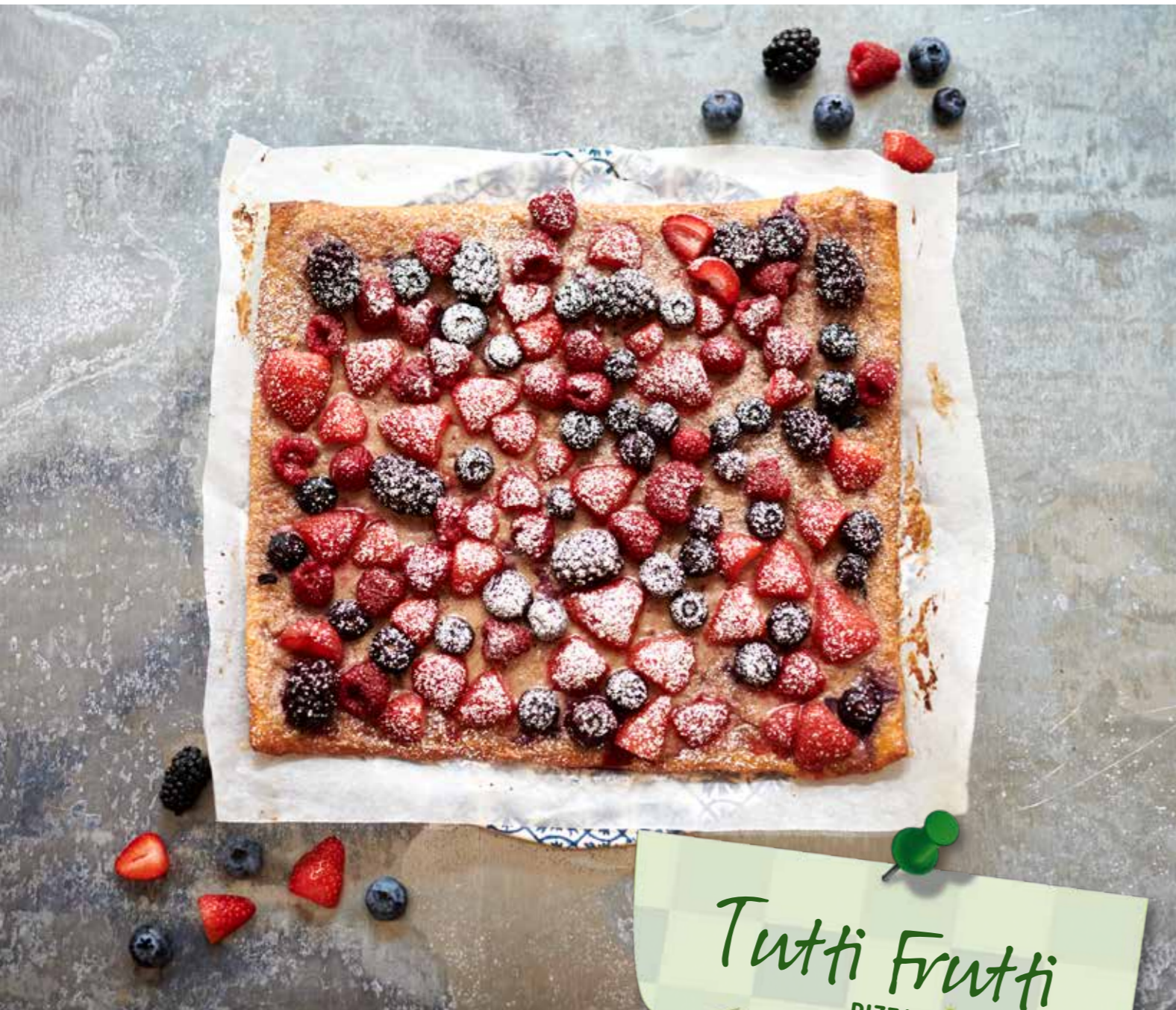
- En skål
- En grydeske
- En køkkenvægt
- En spiseske
- En teske
- Et viskestykke
- En kagerulle

### SÅDAN GØR DU

1. Hæld vand i skålen
2. Smuldr gæren i vandet og rør til den er opløst
3. Tilsæt salt og olie
4. Rør mel i lidt ad gangen
5. Ælt til dejen er glat og smidig som en elastik
6. Lad dejen hæve en time under et viskestykke, et lunt sted
7. Tænd ovnen på 225 grader
8. Drys lidt mel på bordet
9. Hæld dejen ud på bordet og rul dejen ud, så den bliver rund - rul til dejen er ca. 35 cm i diameter eller til den passer til en bageplade
10. Kom pizzabunden over på en bageplade med bagepapir
11. Læg fyld på pizzaen
12. Bag 10-15 minutter ved 225 grader







# Tutti Frutti PIZZA

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 rulle pizzadej, fuldkorn
- 1 dl mascarpone eller friskost naturel
- 1 spsk vaniljesukker
- ½ tsk kanel
- ½ bakke jordbær, 250 g
- ½ bakke hindbær, 65 g
- ½ bakke blåbær, 65 g
- Evt. ½ bakke brombær, 65 g
- 1 spsk flormelis

### REDSKABER

- En kagerulle
- En bageplade
- En lille skål
- En lille røreske
- Et dl mål
- En spiseske
- En teske
- En smørekniv
- Køkkenrulle

- Et skærebræt
- En kniv
- En sigte



## SÅDAN GØR DU

1. Tænd ovnen på 200 grader - almindelig ovn
2. Rul evt. pizzadejen ud så den passer til bagepladen
3. Læg pizzaen med papiret på bagepladen
4. Rør mascarpone med vanilje og kanel i en lille skål
5. Smør blandingen på pizzabunden
6. Skyl bær forsigtigt, og lad dem tørre på et stykke køkkenrulle
7. Nip det grønne af jordbær og halvér dem
8. Lad de små bær være hele
9. Pynt pizzaen med bær - fyld godt op
10. Sæt pizzaen i den forvarmede ovn og bag i 10-15 minutter
11. Tag pizzaen ud af ovnen
12. Sigt et fint lag flormelis over pizzaen
13. Skær pizzaen ud i 12 stykker og server



## FUN FACT



Man ved ikke med sikkerhed, hvor pizzaen stammer fra. Til gengæld mener man, at den første pizza Margherita (tomat, mozzarella, basilikum) blev lavet i Napoli. Pizza laves i mange lande efter egne traditioner for bagning og fyld.







# Hindbærdrik

## DET SKAL DU BRUGE

### INGREDIENSER

- 1 citron
- 1 bakke hindbær, 125 g
- 1 l vand
- Isterninger (kan udelades)
- Lidt honning

- REDSKABER
- En kniv
- Et skærebræt
- En citronpresser
- En blender
- En kande
- En røreske

## SÅDAN GØR DU

1. Halvér citron og pres saften af
2. Skyl forsigtigt hindbær og gem et par stykker til senere
3. Hæld vand, citronsaft og hindbær i en blender
4. Blend et par minutter
5. Smag til med lidt honning
6. Hæld hindbærdrikken i en kande og sæt den i køleskabet
7. Rør rundt inden servering og pynt med hindbær og evt. isterninger

### KØKKENTIP

Bør laves om morgenen og serveres, når den er rigtig kold.



### KØKKENTIP

Hvis du bruger frosne bær, skal de koges før de bruges.



### KØKKENTIP

Når hindbærdrikken har været på køl, vil den skille. Den skal bare røres godt rundt inden servering.





Spaghetti bolognese

**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER  
GRØNTSAGER OG KØD**

- ½ stor blomkål
- ½ stor broccoli
- 1 stor zucchini
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- Krydderurter fx persille, basilikum, mynte
- 2 tsk olie
- 200 g hakket oksekød, 3-7 % fedt
- 1 spsk paprika
- 1 dåse flåede tomater
- Salt og peber

**REDSKABER  
GRØNTSAGER OG KØD**

- Et skærebræt
- En kniv
- En teske
- En gryde
- En køkkenvægt
- En grydeske
- En skål

**INGREDIENSER  
SPAGHETTI**

- 400 g spaghetti, fuldkorn
- 1 tsk salt

**PYNT**

- Evt. et par basilikumblade

**REDSKABER  
SPAGHETTI**

- En stor gryde
- En sigte



**SÅDAN GØR DU**

**GRØNTSAGER OG KØD**

1. Skyl blomkål og skær blade og stok af
2. Skyl broccoli og skær det nederste af stokken af
3. Skær begge dele i mundrette stykker
4. Pil og hak løg og hvidløg
5. Skyl og hak krydderurter
6. Varm olie i en gryde ved høj varme
7. Steg hakket kød og hvidløg, vend jævnligt. Alt kødet skal skifte farve og blive lysebrunt
8. Tilsæt grøntsager, flåede tomater, krydderurter og paprika
9. Skru ned til middel varme og lad det koge 10-15 minutter
10. Smag til med salt og peber og evt. mere paprika

**SPAGHETTI**

1. Kog vand med lidt salt i en stor gryde
2. Kom spaghetti i det kogende vand
3. Kog spaghetti efter anvisning på pakken – den skal være al dente
4. Hæld spaghetti i en sigte og skyl kort med koldt vand og lad den dryppe af
5. Skyl basilikumblade
6. Server spaghetti med kødsovs evt. pyntet med lidt basilikumblade

**KØKKENTIP**

Al dente betyder, at spaghettien skal være blød, men stadig have bid.



**KØKKENTIP**

Kog spaghetti og pasta med lidt olie i vandet, så klister det ikke så nemt sammen.



**FUN FACT**



Spaghetti bolognese stammer fra byen Bologna i Italien, som var kendt for at være en rig by, hvor de havde råd til at komme hakket kød i tomatsovsen. Modsat f.eks spaghetti Milanese fra Milano, hvor de var knap så velhavende og måtte nøjes med tomatsovs uden kød.



# Ved du... OM KOEN

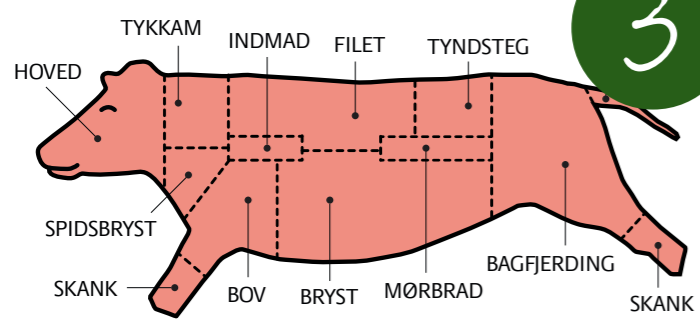


1

Koen, som vi kender den i dag, stammer fra uroksen, som var noget større end en dansk malkeko. Tyren kunne veje op til 1000 kg og være 2 meter høj fra klov til skulder. Kan du forestille dig, at vi havde så store køer i dag?

Nogle køer er bedst til at give mælk. De kaldes malkekøer, det er fx Dansk Holstein eller Jersey. Andre køer får store muskler og giver kød til oksesteg og bøffer. De kaldes kødkvæg, det er fx Hereford og Limousine. Kender du flere kvægracer?

3



4

Koen har et personnummer – det står på de gule øremærker. Det kød, du køber i butikkerne, kan ved hjælp af nummeret spores tilbage til producenten. Det kaldes sporbarhed. Det er en sikkerhed for forbrugerne, at vi i Danmark hurtigt kan finde ud af, hvor der er noget galt, hvis der er noget galt.



5

Danmarks produktion af oksekød er blandt de mest klimavenlige i verden. Det skyldes blandt andet, at alt på koen bliver brugt. Først giver den mælk og kalve. Så bliver huden til læder og indvoldene til medicin, hundemad eller biogas.



6

Oksekød skal modne for at få den bedst mulige smag, mørhed og saftighed. Det vil sige, at det skal ligge på køl i ca. tre uger, inden det bliver skåret og pakket.

7

Oksekød er en god kilde til protein, fedt, vitaminer og mineraler bl.a. jern. Man kan godt undvære kød i kosten, men så skal man tænke sig om for at få dækket sit behov for næringsstoffer.



8



Når du tilbereder magert oksekød, med kun lidt fedt og bindevæv, får du den bedste smag og saftighed, når kødet bliver stegt ved lav temperatur og ikke for længe. På den måde er det også sundest at spise.





2 TIMER 30 MINUTTER



**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER**

- DEJ**  
 100 g smør  
 1½ tsk kardemomme  
 2½ dl minimælk  
 25 g gær  
 3 spsk flormelis eller sukker  
 1 tsk salt  
 2 æg  
 500 g mel

**REDSKABER**

- DEJ**  
 En køkkenvægt  
 Et dl mål  
 En spiseske  
 En teske  
 En gryde  
 En grydeske  
 Røremaskine eller en stor skål  
 En aluform, 2,8 liter (29x19x5)  
 eller en bradepande

**INGREDIENSER**

- TOPPING**  
 250 g brun farin  
 100 g smør  
 2 spsk kanel

**REDSKABER**

- TOPPING**  
 En køkkenvægt  
 En gryde  
 En spsk  
 En røreske

**SÅDAN GØR DU**

**DEJ**

1. Smelt smør sammen med kardemomme i en gryde ved lav varme og tilsæt mælk
2. Hæld grydens indhold i en røremaskine eller en skål
3. Når blandingen i skålen er håndvarm, tilsættes gæren (se køkkentip)
4. Rør salt og sukker i
5. Rør et æg i ad gangen
6. Rør mel i lidt ad gangen indtil dejen er glat
7. Lad dejen hvile i 10 minutter
8. Smør aluformen med lidt smør
9. Læg dejen i aluformen eller i en bradepande
10. Lad den hæve i 30 minutter med et klæde over
11. Tænd ovnen på 180 grader
12. Lav huller i dejen med skaftet af en grydeske
13. Lad kagen hæve yderligere 30 minutter
14. Bag kagen 25 minutter

**TOPPING**

1. Smelt smør sammen med farin og kanel i en gryde ved lav varme. Rør af og til
2. Massen skal være sammenhængende og glat
3. Når brunsvigeren har bagt i 25 minutter, tages den ud og overhældes med 2/3 af toppingen
4. Stik evt. flere huller i dejen med skaftet af en grydeske. Toppingen skal flyde ned i hullerne
5. Bag kagen i endnu 10 minutter
6. Tag kagen ud af ovnen og hæld resten af toppingen på
7. Lad brunsvigeren hvile i 30 minutter inden den skæres for

**KØKKENTIP**

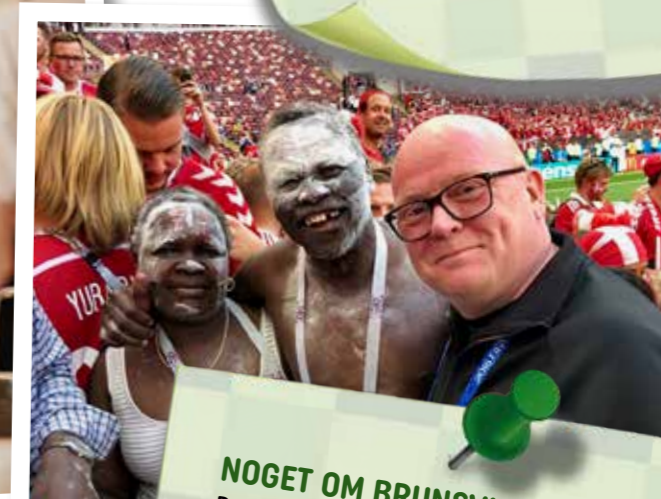
Tjek forsigtigt temperaturen på mælken og smørret med din lillefinger, inden gæren tilsættes. Det skal føles lunken - ikke brændende varmt. Er det for varmt dør gærcellerne.



**FUN FACT**



Den fynske specialitet kommer formentlig fra Braunschweig i Tyskland. Men det afholder ikke fynboerne fra at fejre Brunsvigerens Dag og kåre årets bedste brunsviger eller brån-svir, som man siger på Fyn.



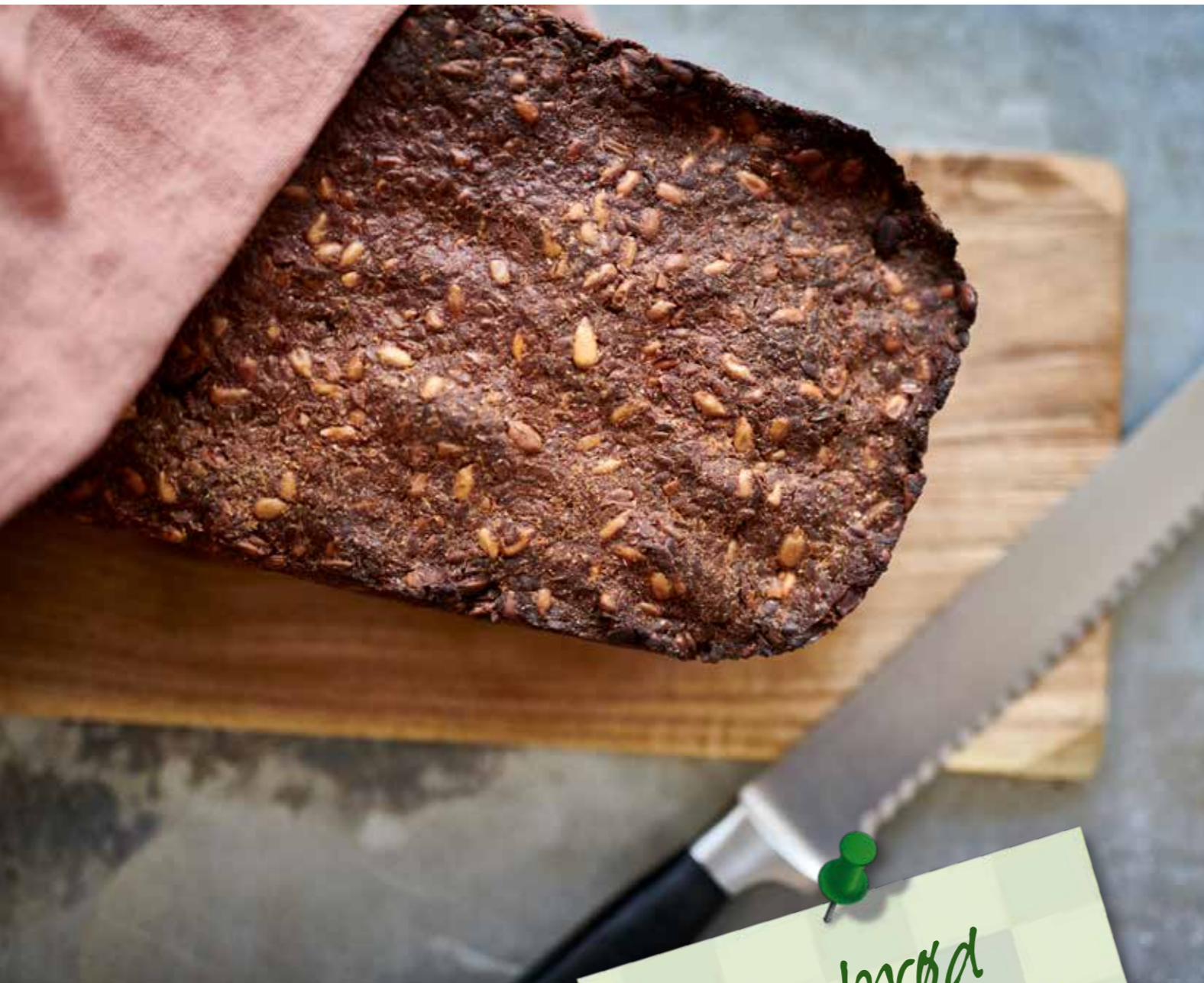
**NOGET OM BRUNSVIGER**

Per og Tobias' brunsviger kage har været en fast del af fodboldlandsholdet gennem kvalifikationen til EM slutrunden. Spillerne elsker den efter kampen, når energidepoterne skal fyldes op. Det er mest Tobias, der som Per's assistent står for at lave den. Så lad os bare kalde Tobias en slags europamester i brunsviger! Per er kok for Danmarks herrelandshold i fodbold og REMA 1000's huskok.





**20 MINUTTER**  
+ 24 TIMER TIL HÆVNING  
+ 1 ½ TIL BAGNING



**DET SKAL DU BRUGE**

**INGREDIENSER**

- 4 dl vand
- 2 dl kærnemælk
- 2 dl æblejuice
- 25 g gær
- 1 spsk salt
- 200 g rugkerner
- 200 g hørfrø
- 250 g solsikkekerner
- 250 g rugmel
- 250 g hvedemel
- 1 tsk olie

**REDSKABER**

- En stor skål
- Et dl mål
- En spiseske
- En køkkenvægt
- En røremaskine
- En rugbrødsform
- En bagepensel
- Husholdningsfilm
- En kødnål / strikkepind
- En bagerist



**SÅDAN GØR DU**

**DEJ**

1. Smuldr gær i en stor skål
2. Tilsæt vand, kærnemælk og æblejuice og rør til gæren er opløst
3. Tilsæt rugkerner, hørfrø og solsikkekerner og rør
4. Tilsæt salt
5. Tilsæt rugmel og hvedemel lidt ad gangen og rør
6. Dejen bliver ret klistret, men fast
7. Pensl en stor form med lidt olie
8. Skrab dejen ud af skålen og over i formen
9. Dæk med husholdningsfilm og sæt formen i køleskab til næste dag



**NÆSTE DAG**

**BAGNING**

1. Tag formen med rugbrødet ud af køleskabet 1 time før det skal bages.
2. Tænd ovnen på 180 grader
3. Bag brødet i 1 ½ time
4. Stik i det – der må ikke hænge dej på pinden
5. Bank på brødet, det skal lyde hult
6. Tag brødet ud af formen, læg det på en bagerist og lad det køle af, inden du skærer i det



**FUN FACT**



DANMARK

Rugen er en hårdfør kornsort, der kan dyrkes i de nordlige lande i Europa. Det er da også i Danmark, Sverige, Tyskland og Rusland, at rugbrød er mest værdsat.





## Tomatsnegle

### DET SKAL DU BRUGE

#### INGREDIENSER FYLD

- 4 tomater
- ½ bundt basilikum
- 2 spsk soltørrede tomater
- 1 skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk rapsolie
- 2 spsk tomatketchup
- Salt og peber

#### REDSKABER FYLD

- Et skærebræt
- En kniv
- En spiseske
- En gryde
- En grydeske

#### INGREDIENSER SNEGLE

- En rulle pizzadej, gerne fuldkorn (eller buttede)
- Evt. parmesan til topping

#### REDSKABER SNEGLE

- En kagerulle
- En smørekniv
- En kniv
- Bagepapir
- En bageplade

## SÅDAN GØR DU

### FYLD

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Skyl tomater og basilikum
3. Skær tomater i tern, hak basilikum og de soltørrede tomater
4. Pil og hak skalotteløg og hvidløg
5. Varm olie i en gryde ved god varme
6. Kom hvidløg og skalotteløg i gryden og steg et par minutter
7. Tilsæt tomater, soltørrede tomater, basilikum og tomatketchup. Rør rundt
8. Skru ned til middel varme og lad det simre i 7-8 minutter, indtil det tykner
9. Smag til med salt og peber
10. Stil gryden i køleskabet i 10 minutter

### SNEGLE

1. Rul dejen ud til en aflang firkant
2. Smør indholdet fra gryden på dejen
3. Rul dejen til en pølse
4. Skær pølsen i 10 skiver og læg skiverne ned
5. Læg bagepapir på en bageplade
6. Læg sneglene på bagepladen
7. Giv sneglene et let tryk, så de bliver mere flade
8. Bag i forvarmet ovn i 10 minutter. Tjek om de er sprøde
9. Tag dem ud og lad dem køle af på en bagerist i 10 minutter

### KØKKENTIP

Sneglene bliver mere faste og går ikke så nemt i stykker, hvis du bruger pizzadej.



### KØKKENTIP

Læg den yderste ende af dejen ind under sneglen, så åbner den sig ikke under bagningen.

### FUN FACT



DANMARK

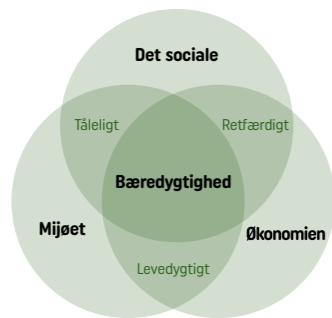
Rapsolie udvindes af frø af rapsplanten og kan bruges både i madlavningen og som biobrændsel.

Rapsolie har et relativt højt indhold af flerumættede fedtsyrer. Raps ses på mange marker i Danmark, de lyser op i landskabet i sommermånederne med deres flotte gule blomster.





# Ved du... OM BÆREDYGTIGHED



Bæredygtighed består af mange elementer, der ikke altid spiller sammen.



Ved at mindske madspild lever vi mere bæredygtigt, da vi kun tager det, vi skal bruge. Madspild er den mad og de fødevarer, der kunne være spist af mennesker, men som i stedet bliver smidt ud.

En gennemsnitlig dansk familie med to voksne og to børn smider mad ud for 7.200 kroner om året. Når man begrænser sit madspild, sparer man penge og lever mere klimavenligt.

"Mindst holdbar til"/"bedst før" er kun en vejledende datomærkning. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises, selvom datoen er overskredet.

Mad med mærket "Sidste anvendelsesdato" skal altid smides ud efter, datoen er overskredet.



Har du lagt mærke til, at flere fødevarer også er mærket med "Ofte god efter"? Det er for at hjælpe dig med at huske, hvad "bedst før" betyder. Det er frivilligt for fødevarerproducenten at skrive det på emballagen.

Kilde: Fødevarestyrelsen, [www.foedevarestyrelsen.dk/kampagner/TjekDatoen](http://www.foedevarestyrelsen.dk/kampagner/TjekDatoen)

## SÅDAN BEKÆMPER REMA 1000 MADSPILD

- STOP FOR FLERSTYKSTILBUD så du ikke køber mere, end du har brug for
- VEJ-SELV på udvalgt frugt og grønt fremfor standardindpakninger
- NEDSAT PRIS på varer tæt på udløbsdatoen, så du sparer penge, og der kasseres mindre
- BRØD I MINDRE PAKKER, så du ikke behøver at købe mere, end du kan spise

SE MERE PÅ [MEGETMINDREMADSPILD.DK](http://MEGETMINDREMADSPILD.DK)

## SÅDAN LEVER DU MERE BÆREDYGTIGT

1

Spiser du efter kostrådene lever du automatisk mere bæredygtigt.



3

Videoer på YouTube eller TikTok, koster meget energi. Det er fordi, de ligger i skyen, og det kræver strøm at hente ned til din telefon, iPad eller computer.

2



Brug ovnen fornuftigt. At varme ovnen op kræver meget energi. Når du tænder ovnen så sørg for at det meste af retten tilberedes der. Sådan udnytter du energien bedst.

5



Tag cyklen, når du skal i skole, til sport eller ned at handle - også når det regner. Det sparer energi og det tæller også med i dine 60 minutters daglige motion.



4

Spis fødevarer, som er produceret, der hvor de gror eller lever bedst. Store dele af året gror tomater bedre i Spanien end i Danmark. Æbler gror bedre i Danmark, da vores klima passer godt til at avle æbler.

7

Flere tips til at leve mere bæredygtigt:

- Sluk lyset i rum, hvor ingen opholder sig
- Sluk radiatoren, hvis vinduet er åbent
- Leg uden brug af fjernsyn, computer, mobiltelefon og spillemaskiner
- Tag toget på ferie
- Spis efter sæson og spis så vidt muligt lokale fødevarer
- Skift ikke din telefon før end absolut nødvendigt

6

Køb og tilbered kun den mad, du skal bruge. Lav en indkøbsliste og køb ikke ind på tom mave. Brug rester næste dag i en ny ret eller til madpakker.





1

Måltidsmærket er Miljø- og Fødevareministeriets mærke, som viser, om din skolemad er sund.



2

Måltidsmærket er en hjælp til at følge kostrådene, når du får mad på skolen.

Kig, eller spørg eventuelt, efter Måltidsmærket på din skole. En Måltidsmærket skolekantine betyder, at der er fokus på sunde måltider.

3



4

For at få Måltidsmærket skal de, der laver maden, på din skole, følge Fødevarestyrelsens guide til sundere mad i skolen. Guiden kan hentes på [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)

*Groft sagt – go' mad*  
Principperne i Fødevarestyrelsens guide er enkle og nemme at følge.

- De går bl.a. ud på:
- At bruge gode basisråvarer som fx grøntsager, frugt, fisk, magert kød og fuldkorn
  - Ikke at bruge for meget salt og sukker i maden
  - At der er gratis koldt drikkevand
  - At der kan være kage eller dessert en gang imellem

*Sund skolemad er vigtig, fordi:*

- Du bedre kan koncentrere dig i timerne
- Du får energi til at være aktiv i pauser og fritid
- Du får sundere madvaner, som du kan tage med dig resten af livet
- Halvdelen af den mad, du får på en hel dag, spiser du i skoletiden – så det betyder faktisk meget, hvad du spiser i skolen!

[www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)



5

Det er ikke bare sund mad, der er vigtig i skolen. Det betyder også noget, hvor og hvordan I spiser sammen. Til et godt måltid skal der bl.a. være god tid til at spise og hygge sig.

Fødevarestyrelsen har fem råd til måltidet i skolen, som du finder på [atomkost.dk](http://atomkost.dk).





- Hvad er madspild?**
  - a Når man spilder mad på gulvet
  - b Når man smider mad ud, som man kunne have spist
  - c Når man kaster mad på hinanden
- Hvis betyder "Sidste anvendelsesdato"?**
  - a At man skal smide det ud
  - b At man skal bruge sanserne. Hvis det lugter fint kan det godt spises
  - c At man skal gemme det i fryseren
- Hvad betyder "Bedst før"/"Mindst holdbar til"?**
  - a At man skal spise det med det samme
  - b At man skal smide det ud med det samme
  - c At man skal bruge sine sanser. Hvis det lugter fint og ser pænt ud, kan det godt spises
- Hvad betyder tsk?**
  - a Det er en lyd man laver når noget er irriterende
  - b Teske
  - c Spiseske
- Hvor meget mad smider danskerne ca. ud om året?**
  - a 100.000 tons
  - b 300.000 tons
  - c 700.000 tons
- Hvad står 4H for?**
  - a En fedtet hånd, et kvikt hoved, et stort hjerte, et godt helbred
  - b En flittig hånd, et kvikt hoved, et varmt hjerte, et godt helbred
  - c En faglig hånd, et kompetent hoved, et varmt hjerte, en god handel
- Hvor meget vand skal man drikke om dagen?**
  - a 1-1½ liter
  - b 2-2½ liter
  - c Man må drikke alt det vand man vil
- Hvor meget sukker anbefales det at børn maksimalt indtager om dagen?**
  - a 25-35 gram
  - b 45-55 gram
  - c 65-75 gram
- Hvad betyder hygiejne?**
  - a Det er et ord der dækker over, at man skal vaske hænder, når man har været på toilettet
  - b Det er et ord der dækker over, at man skal huske at

- rydde op, vaske op og holde orden i køkkenet, når man laver mad
- c Det er et ord, der dækker over, at man skal vaske hænder når man har rørt ved kød og grøntsager
- Skal man være bange for salmonella i dansk kyllingekød og på danske æg?**
    - a Nej, danske kyllinger er salmonellafri
    - b Ja, det er virkelig farligt
    - c Nej, man lader bare være med at spise kylling og æg

- Er fedt godt for mennesker?**
  - a Ja, meget. Især fedt fra dyr
  - b Nej, det er rigtig usundt. Man bør slet ikke spise noget med fedt
  - c Ja, men man skal spise mest af det umættede fedt og mindst af det mættede
- Hvor lang tid skal børn være fysisk aktive om dagen?**
  - a 30 minutter (½ time)
  - b 60 minutter (1 time)
  - c 90 minutter (1½ time)
- Hvilke krav er der til fødevarer med Nøglehulsmærket?**
  - a Mindre og sundere fedt, mindre sukker, mindre salt, flere kostfibre og fuldkorn
  - b Mere fedt, mere sukker og salt og flere kostfibre og fuldkorn
  - c Mindre umættet fedt, mindre sukker og salt og mindre kostfibre og fuldkorn



Se løsninger side 75



P	K	C	I	T	R	O	N	K	K	S	D	A	N	M	A	R	K
A	A	V	D	B	A	S	I	L	I	K	U	M	O	T	I	O	N
R	N	K	A	R	R	Y	N	U	W	Æ	R	D	G	M	J	L	M
M	E	X	I	C	O	E	X	D	I	R	Ø	A	M	Æ	F	A	A
E	L	Y	N	S	V	E	R	I	G	E	R	Y	F	L	Æ	S	K
S	Ø	K	D	F	T	J	O	R	D	B	Æ	R	R	K	B	S	R
A	B	O	I	U	S	A	L	A	T	R	G	P	A	Å	L	I	E
N	U	S	E	L	Æ	S	N	M	S	Æ	S	O	N	R	E	K	L
H	T	T	N	D	B	I	T	H	A	T	K	O	K	S	E	I	I
O	T	F	V	K	E	E	N	E	O	D	P	A	R	I	S	N	T
N	E	I	B	O	Q	N	K	G	G	P	S	R	I	S	T	A	A
N	R	B	G	R	Ø	N	T	R	E	N	I	P	G	R	I	S	L
I	D	R	L	N	F	G	P	Ø	H	F	I	Z	I	J	G	E	I
N	E	E	M	A	D	M	O	D	Y	L	Æ	N	Z	L	E	G	E
G	J	H	O	N	G	K	O	N	G	Y	B	R	G	A	D	Æ	N

FIND 50 ORD SOM DU HAR MØDT PÅ DIN MADSKOLE. ORDENE KAN STÅ LODRET, VANDRET OG DIAGONALT.

- |           |          |           |           |          |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
| Mexico    | Honning  | Løb       | Madspild  | Asien    |
| Indien    | Klud     | Fuldkorn  | Citron    | Italien  |
| Pakistan  | Makrel   | Jordbær   | Mælk      | Lassi    |
| Sverige   | Lege     | Æg        | Okse      | Hongkong |
| Skærebret | Karry    | Madmod    | Æble      | Danmark  |
| Gris      | Salat    | Butterdej | Ko        | Hop      |
| Ingefær   | Sæson    | Motion    | Kostfibre | Pizza    |
| Grød      | Frankrig | Ven       | Basilikum | Grønt    |
| Kiwi      | Paris    | Parmesan  | Kina      | Sæbe     |
| Kanel     | Flæsk    | Fly       | Stegning  | Røræg    |













REMA 1000 støtter Madskoler i samarbejde med Landbrug & Fødevarer og 4H for at hjælpe den nye generation til at sætte pris på gode madvaner. Jo flere børn der får lært at lave mad, desto bedre er det.

Gode madtraditioner og viden omkring fødevarer er vigtigt for et sundt liv. Og det er sjovere at lave mad, når man ved, hvordan man skal starte.

God fornøjelse med Madskolen!

Discount  
med holdning  
REMA 1000 OG MADSKOLER

