

Maddag 2022

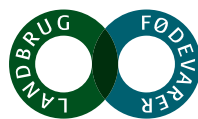
Sammen om maden

Inspiration til opskrifter



FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad



 **Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri**


Komiteen for
Sundhedsoplysning

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

FOA

Indhold

Maddag 2022	3
Spreads	6
Grøn bønnepuré	6
Grøn linsespread	8
Grøn persillespesto med quinoa	10
Varme retter	12
Grøn broccolisuppe med topping	12
Grøn delle med ærter, kartofler og broccoli	14
Grøn lasagne	16
Grøn æggekage	18
Tilbehør	20
Grønt koldthævet brød	20
Grønt broccolifladbrød	21
Kålchips	22
Mere inspiration til grøn mad	23
Måltider	23
Grønt pålæg	23
Tilbehør	23
Snacks og mellemmåltider	23
Forslag til mad på bål	23

Udgivere: FOLA – Forældrenes Landsorganisation, Rådet for sund mad, Landbrug & Fødevarer, BUPL, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri - Fødevarestyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning, Kost og Ernæringsforbundet og FOA **Politisk ansvarlig:** Ghita Parry, formand for Kost og Ernæringsforbundet og Pia Heidi Nielsen, formand for FOAs Kost- og Servicesektor **Redaktion:** Karina Kyhn Andersen og Caroline Haagerup Bang, Kost og Ernæringsforbundet og Maria Bregnhardt, FOA **Foto:** Colourbox.com, Istockphoto.com og Shutterstock.com **Produktion:** Grafisk Team/Sporenstregs og FOAs trykkeri

Disclaimer: Billederne af retterne i denne publikation skal betragtes som en kreativ illustration og ikke en konkret gengivelse af, hvordan maden skal anrettes og serveres.

Stor tak til: Connie Stripp, Kirsten Herløv, Marianne Bredal, Rikke Friis Malver, Tina Nielsen, Rikke Bo Labæk, Anna Maria á Hvitanesi, Marian Pedersen, Marianne Seidelin, Nanna Ødegården, Yvonne Herold og Helle Rosborg Maintz, for idéer, faglig input og sparring til inspirationskataloget og for hjælp med at udvikle og teste opskrifter.

Maddag 2022

Sammen om maden

Maddag 2022 er et landsdækkende event, som fejrer og hylder alle fordelene ved madordninger i daginstitutioner. Maddag er til for at synliggøre det vigtige arbejde, du og dine kolleger i køkkenerne i landets daginstitutioner udfører hver dag.

Tak fordi du vil være med til Maddag 2022.

Maddagsmenuen er dit valg

Temaet for Maddag 2022 er farven 'grøn'. I dette opskriftshæfte finder du derfor konkret inspiration til grønne, sunde måltider. Der er både opskrifter til varme og kolde retter. Du kan bruge opskrifterne som de er eller lade dig inspirere til at sammensætte menuen, alt efter hvad du og dine børn finder interessant. Så længe du laver ét element, som er grønt på Maddag 2022, så er du med.

Kostråd til Måltider

Fødevarestyrelsen har udarbejdet et værktøj til, hvordan man kan omsætte 'De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima' til hverdagsmad. Værktøjet hedder 'Kostråd til Måltider' og er målrettet tilrettelæggelsen af maden i daginstitutioner. Opskrifterne heri hæftet er derfor også tilrettelagt og afprøvet ud fra principperne i 'Kostråd til Måltider'¹.

Rammer om det gode måltid

Mangler du inspiration til rammerne om det gode måltid så læs mere her altomkost.dk søg på 'rammer'.



¹ Fødevarestyrelsen, www.altomkost.dk

Husk de mørkegrønne grøntsager

Et helt konkret princip er at huske de mørkegrønne grøntsager. Mørkegrønne grøntsager er særligt vigtige, da de bl.a. indeholder calcium, folat og jern. Fælles for disse tre næringsstoffer er, at kroppen ikke selv kan producere dem, og derfor skal vi have dem gennem maden eller i form af kosttilskud².

Husk også de røde og orange grøntsager

Rød peberfrugt, gulerødder og tomat er alle i kategorien røde og orange grøntsager. De indeholder bl.a. betacaroten som omdannes til et A-vitamin² og fungerer også som en antioxidant.

Anbefalinger til måltidet

Det er vigtigt at maden indeholder nok energi, og at børnene tilbydes nok mad, så de kan blive mætte. Det anbefales, at et frokostmåltid indeholder 900-1000 kJ for et vuggestuebarn og 1.200-1.500 kJ for et børnehavebarn³. Nogle børn vil spise lidt mere og andre lidt mindre. Alder, aktivitetsniveau og sammensætningen af dagens øvrige måltider kan have betydning for, hvor meget børnene spiser.

Fakta

Spinat, rødbede, fennikel og selleri indeholder nitrat. Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen anbefaler derfor, at disse grøntsager først introduceres, når barnet er over 6 måneder.

Når barnet er mellem 6 og 12 måneder, bør de nitratiske grøntsager kun udgøre ca. $\frac{1}{10}$ af portionen. Hvis de udgør en større del af måltidet, bør de kun serveres for barnet en gang i mellem, fx med ca. 14 dages mellemrum⁴.

Inspirer andre

Del endelig alle dine gode idéer og madbilleder på sociale medier med [#maddag2022](#). Gør det gerne før og under Maddag 2022.



[#maddag2022](#)

² Fødevarestyrelsen, www.altomkost.dk

³ De nordiske næringsstofanbefalinger, NNR 2012

⁴ Sundhedsstyrelsen, Mad til små – fra mælk til familiens mad





Spreads

Grøn bønnepuré

50 portioner

850 g grønne bønner
150 g flødeost
100 g mandler
0,3 dl olivenolie
Citronskal, fintrevet
Citronsaft
Salt og peber
Evt. sukker

- Kog bønner i et par min. De skal være møre, men bibeholde den flotte grønne farve.
- Si kogevandet fra og gem.
- Blend bønner, flødeost, mandler og olivenolie.
- Justér evt. konsistensen med lidt af kogevandet.
- Justér smagen med citronskal, citronsaft, salt og evt. sukker.
- Servér puréen lun eller afkølet.

Serveringsforslag

Bønnepuréen kan bruges som spread på brød, eller som en dip til rå eller bagte grøntsagsstave, rugbrødschips og kartofler.

Tip: Mandlerne kan erstattes med nødder, kerner, frø eller en bælgfrugt fx kikærter eller linser.

Tip: Hvis du serverer bønnepuré som dip, beregn da dobbelt portion.

Lad børnene være med til at:

- Veje ingredienser
- Tilsætte ingredienser
- Tænde for blenderen
- Tilsmage bønnepuréen
- Anrette puréen

Vejledende portionsstørrelse

15 g

Energi pr. portion		85 kJ
Protein	13 E%	[0,7 g]
Kulhydrat	17 E%	[0,6 g]
Fedt	69 E%	[1,6 g]
Mættet fedt	21 E%	[0,5 g]





Grøn linsespread

50 portioner

125 g ærter
 50 g løg, hakket
 250 g grønne linser
 1 l hønse- eller grøntsagsbouillon
 5 g hvidløg
 0,5 dl rapsolie
 Salt og peber, æblecidereddike
 Evt. spidskommen, fennikelfrø eller andet krydderi efter smag

- Kog ærter, løg, linser i bouillon til grøntsagerne og linser er møre, ca. 15-20 min. og afkøl.
- Si kogvandet fra og gem.
- Blend grøntsager, hvidløg og linser i en foodprocessor.
- Justér konsistensen med rapsolie og lidt af kogevandet.
- Justér smagen med salt, peber, æblecidereddike og evt. spidskommen eller andet krydderi.



Serveringsforslag

Kan bruges som spread på brød, eller som en dip til rå eller bagte grøntsagsstave eller rugbrødschips.

Tip: Du kan også anvende en anden bælgfrugt fx kikærter eller hvide bønner.

Tip: Hvis du serverer linsespread som dip, beregn da dobbelt portion.

Lad børnene være med til at:

- Veje ingredienser
- Tilsætte ingredienser
- Tænde for blenderen
- Tilsmage linsespread
- Anrette linsespread

**Vejledende portionsstørrelse****15 g**

Energi pr. portion		90 kJ
Protein	21 E%	[1,1 g]
Kulhydrat	44 E%	[2,1 g]
Fedt	35 E%	[0,9 g]
Mættet fedt	2 E%	[0,1 g]



Grøn persillespesto med quinoa

50 portioner

100 g quinoa
200 g persille, groft hakket
1,5 dl rapsolie
5 g hvidløg
15 g gærflager
Æblecidereddike
Salt og peber

- Kog quinoa efter anvisningen på emballagen.
- Si kogevandet fra og gem.
- Blend alle ingredienser på nær quinoaen i en foodprocessor eller blender.
- Rør den afkølede quinoa i.
- Justér konsistensen med lidt af kogevandet.
- Justér smagen med salt, peber og æblecidereddike.

Serveringsforslag

Kan bruges som spread på brød eller som dip til bagte eller rå grøntsager, eller du kan bruge pestoen som smagsgiver oven på kylling eller fisk, før eller efter tilberedning.

Tip: Har du ikke gærflager, så brug en fast ost.

Tip: Du kan også bruge hakkede mandler i stedet for quinoa.

Tip: Persille kan erstattes eller kombineres med koriander, mynte eller andre friske krydderurter.



Lad børnene være med til at:

- At måle ingredienser af
- Tænde for blenderen
- At røre quinoa i til sidst
- Tilsmage pestoen
- Anrette pestoen

Vejledende portionsstørrelse

10 g

Energi pr. portion		140 kJ
Protein	8 E%	[0,6 g]
Kulhydrat	20 E%	[1,4 g]
Fedt	73 E%	[2,9 g]
Mættet fedt	5 E%	[0,2 g]





Varme retter

Grøn broccolisuppe med topping

50 portioner

1 kg porrer, rensset og i skiver
 40 g hvidløg, hakket
 3 dl olie
 500 g persillerod, skrællet og i tern
 2 kg kartofler, skrællet og i tern
 Timian
 6 l bouillon
 2,5 kg broccoli
 4 dl minimælk
 Salt, peber
 Æblecidereddike
 Evt. sukker

Topping

1 kg grønne linser, kogte
 400 g græskarkerner, ristede
 400 g grønne æbler, i tern

- Porre, hvidløg og timian sautes i olie.
- Tilsæt persillerod og sauter yderligere.
- Tilsæt kartofler og bouillon. Kog til alt er mørt.
- Tilsæt broccoli de sidste 10 min.
- Hæld lidt af kogevandet fra og gem.
- Suppen blendes og konsistensen justeres med kogevandet.
- Smagen justeres med salt, peber, æblecidereddike, og evt. sukker.
- Suppen serveres med topping af grønne linser, ristede græskarkerner og æbler i tern.



Serveringsforslag

Servér med et stykke brød.

Forslag til andre topping

Kogte kikærter som ristes efterfølgende, hakkede mandler, hakket mynte.

Tip: Vær opmærksom på størrelsen af topping til de mindste børn.

Lad børnene være med til at:

- Rense og skrælle grøntsager
- Tilsætte ingredienser
- Tænde for blenderen
- Tilsmage suppen
- Forberede topping

Vejledende portionsstørrelse 2- 2,5 dl suppe, 30 g topping og 50 g fuldkornsbrød fx det grønne koldhævede brød

Energi pr. portion		1220 kJ
Protein	14 E%	[10 g]
Kulhydrat	43 E%	[31 g]
Fedt	41 E%	[14 g]
Mættet fedt	10 E%	[3 g]



Grøn delle med ærter, kartofler og broccoli

50 portioner

1,2 kg ærter
 500 g kartofler, kogt
 600 g broccoli, kogt
 500 g løg, groft hakket
 10 g hvidløg
 150 g havregryn
 150 g kikærtemel
 Salt, peber, basilikum
 1-2 dl olie til stegning

- Blend ærter, kartofler og broccoli. Tilsæt løg og hvidløg.
- Tilsæt de resterende ingredienser til en masse med lidt struktur.
- Justér smagen med salt, peber og evt. basilikum
- Form farsen med en ske og placér på oliesmurte bageplader
- Pensl dellerne med olie. Bag dem i ovnen ved 225° C i ca. 10 min.

Serveringsforslag

Som bøf til burgerbolle, kartofler med persillesauce, til pålæg eller som et mellemmåltid.

Tip: Kan laves dagen før og/eller fryses ned.

Tip: Noget af kogevandet fra kartoflerne kan med fordel gemmes, hvis man får brug for lidt væde til massen.



Lad børnene være med til at:

- Veje grøntsager
- Tilsætte ingredienser
- Tænde for blenderen
- Samle farsen
- Forme dellerne
- Anrette dellerne

Vejledende portionsstørrelse 2 deller af 25 g pr. portion

50 g

Energi pr. portion		300 kJ
Protein	18 E%	[3 g]
Kulhydrat	45 E%	[7 g]
Fedt	37 E%	[3 g]
Mættet fedt	3 E%	[0,3 g]







Grøn lasagne

50 portioner

700 g løg, hakket
500 g squash, revet
1,5 kg porre, snittet
2 dl rapsolie
250 g tomatpure
1,6 kg hakket tomat
8 g oregano
8 g basilikum
8 g timian
8 g paprika
8 g røget paprika
Salt
Peber
14 g sukker
1 l vand/bouillon
2,4 kg grønne linser, kogte

1,3 kg lasagneplader
400 g ost [+30], revet



Bechamelsauce

3 l minimælk
75 g smør
Muskatnød
Salt
Peber
60 g maizena til jævning

- Sauter løg squash og porre i olie.
- Tilsæt tomatpure, hakkede tomater, oregano og krydderurter og krydderier.
- Tilsæt bouillon.
- Lad saucen simre og blend evt. hvis du ønsker en jævn konsistens.
- Justér konsistens med yderligere vand/bouillon.
- Justér smagen med salt, peber, sukker og tilsæt kogte linser.
- Kog mælk og smør op og jævns med maizena.
- Juster smagen med muskat, salt, peber.
- Saml lasagne med plader, sauce og bechamelsauce.
- Afslut med ost.
- Bag i ovnen ved 200° C i ca. 40-45 min.



Serveringsforslag

Serveres med brød.

Tip: Du kan også tilføje andre grøntsager, hvis du står og har noget i overskud.

Tip: Brug evt. grønne lagsagneplader.

Tip: Blend evt. de kogte linser, så der ikke er nogen konsistensforskel.

Lad børnene være med til at:

- Ordne grøntsager
- Veje ingredienser af
- Tilsætte ingredienser
- Tilsmage saucen
- Samle lasagnen

Vejledende portionsstørrelse

200- 250 g

Energi pr. portion	1000 kJ
Protein	20 E% [11,2 g]
Kulhydrat	52 E% [29,4 g]
Fedt	26 E% [6,6 g]
Mættet fedt	8 E% [2 g]



Grøn æggekage

50 portioner

500 g løg, hakket
 0,3 dl olivenolie
 500 g broccoli, dampet, i tern
 250 g frisk spinat, hakket
 500 g ærter
 1,7 l helæg*
 3 dl minimælk
 Salt og peber

- Svits løgene på en pande og tilsæt broccoli, spinat og ærter. Fordel grønsagsblandingen i en dyb bradepande med lidt salt og peber.
- Pisk æggene sammen med mælken og kom det over grønsagsblandingen.
- Tilbered æggekagen på 200° C i ca. 35 min.

Serveringsforslag

Du kan servere æggekagen, som et varmt element til frokost eller som tilbehør til et stykke rugbrød. Derudover kan æggekagen opbevares på køl til et mellemmåltid.

Tip: Du kan komme valgfrie krydderier i for mere smag.

Tip: Grøntsagerne kan erstattes med andre for at undgå madspild.

Tip: Bag æggekagen i små muffinskåle - justér på bagetiden.



Lad børnene være med til at:

- Rense og udskære grøntsager
- Veje ingredienser af
- Være med til at piske æggene sammen
- Hælde æggeblanding i muffinforme

Vejledende portionsstørrelse

75 g

Energi pr. portion		290 kJ
Protein	34 E%	[6 g]
Kulhydrat	18 E%	[2,5 g]
Fedt	49 E%	[4 g]
Mættet fedt	13 E%	[1 g]

*Maks. 30 g pr. portion for vuggestuebarn og 40 g pr. portion for børnehavebarn ved varmt frokostmåltid.

*Maks. 10 g pr. portion for vuggestuebarn og 10-12 g pr. portion for børnehavebarn ved koldt frokostmåltid.





Tilbehør

Grønt koldthævet brød

50 portioner

- 20 g gær
- 2 l vand
- 0,5 dl olie
- 1.250 g grahamsmel
- 1.250 g hvedemel
- 300 g fint hakket spinat eller persille
- 40 g salt



Dagen før

- Opløs gæren i vandet. De resterende ingredienser tilføjes og røres sammen. Dejen sættes på køl til næste dag.

På dagen

- Dejen formes og efterhæver i en time og bages ved 200° C varmluft i ca. 25-30 min.

Serveringsforslag

Som tilbehør til en varm ret eller som en del af et mellemmåltid.

Tip: Du kan også lave boller eller et focaccia.

Tip: I stedet for spinaten, kan du bruge broccoli, kål eller friske krydderurter.

Tip: Har du endeskiver tilovers, kan du lægge dem i blød og bruge dem i stedet for grahamsmålet i opskriften.

Lad børnene være med til at:

- Afveje ingredienser
- Ælte brød
- Forme brød

Vejledende portionsstørrelse

50 g

Energi pr. portion		390 kJ
Protein	12 E%	[3 g]
Kulhydrat	79 E%	[17 g]
Fedt	9 E%	[1 g]
Mættet fedt	1 E%	[0,1 g]



Grønt broccolifladbrød

50 portioner

2 kg broccoli, tern
250 g græskarkerner
900 g æg*

150 g havregryn
150 g mel
Salt

- Blend broccolien og græskarkernerne i en foodprocessor til de er findelte.
- Kom blandingen i en skål og tilsæt æg, havregryn, mel og salt.
- Lad massen hvile 1 time i køleskabet.
- Kom massen på bageplader beklædt med bagepapir og tryk massen flad.
- Bag fladbrødet i 15-20 min. ved 180° C. Når det er gyldent, tages det ud og afkøles på en rist.

Serveringsforslag

Brug brødet som det er eller smør det med grønne spreads. Kan også bruges som tilbehør til suppe.

Lad børnene være med til at:

- Afveje ingredienser
- Tænde for blenderen
- Blande dejen
- Trykke brødet fladt

Vejledende portionsstørrelse

70 g

Energi pr. portion	381 kJ
Protein	29 E% [7 g]
Kulhydrat	26 E% [5 g]
Fedt	45 E% [5 g]
Mættet fedt	10 E% [1 g]

*Maks, 10 g pr. portion for vuggestuebarn og 10-12 g pr. portion for børnehavebarn ved koldt frokostmåltid.



Kålchips

50 portioner

1,5 kg minigrøn kål eller savoykål, skyllet
70 g olivenolie eller rapsolie
Salt

- Kålen skylles, tørres med et viskestykke og skæres i grove stykker - skær evt. den grove stilk af.
- Vend/kram bladene i olie og kom dem på en bageplade. Drys lidt flagesalt over.
- Bag kålen i 15-30 min. ved 125° C, til det er sprødt. Tjek undervejs og vend dem eventuelt rundt.
- Tag kålen ud af ovnen og lad dem afkøle. OBS! De er porøse.

Serveringsforslag

Chips kan bruges som tilbehør til en varm ret, til eftermiddagssnack eller som topping på en salat.

Tip: Kan evt. drysses med krydderier, fx hvidløgpulver, chiliflager, stødt spidskommen eller parmesan.

Tip: Vær opmærksom på at savoykål skal have lidt længere tid i ovnen.

Lad børnene være med til at:

- Tørre kål
- Rive eller skære i passende størrelser
- Vende med olie
- Drysse med salt
- Lægge kål på bageplader
- Anrette kålchips

Vejledende portionsstørrelse

Maks. 10 g

Energi pr. portion		122 kJ
Protein	19 E%	[1 g]
Kulhydrat	30 E%	[1,5 g]
Fedt	51 E%	[2 g]
Mættet fedt	6 E%	[0,2 g]



Mere inspiration til grøn mad



Måltider

- Spinat fettuccine med avocadocreme, ærter, edamamebønner og blandede mandler
- Persillesuppe
- Grønne wraps
- Spinatpandekager med kikærter
- Grøn dille med spinat, blomkål og linser

Grønt pålæg

- Bønne- og nøddepostej
- Ærtepuré
- Edamame hummus
- Grønne æbler, avocado, agurk, grønne vindruer

Tilbehør

- Syltede skoleagurker, grønne tomater, spidskål, squash, artiskokker
- Fermenterede grøntsager
- Bagt romanesco, broccoli, spidskål med olie og krydderi efter smag
- Sprøde bønne- og edamamefritter eller squashfritter med rasp
- Kålråkost
- Kogte kartofler eller pasta vendt i pesto

Snacks og mellemmåltider

- Frugtspyd med netmelon, pære, grønne vindruer, grønne æbler
- Grøn smoothie
- Tangchips
- Machakugler

Forslag til mad på bål

- Suppe, fx brændnældesuppe eller broccolisuppe
- Brød, fx fladbrød eller snobrød
- Myntete
- Linsepandekager



Tip

Kom mynte eller nogle skiver agurk eller lime i en kande med vand for at tilføje smag og farve

Maddag 2022

Sammen om maden

Inspiration til opskrifter

Onsdag 21. september fejrer vi Maddag 2022, hvor børnene sammen med personalet fra køkkenet og det pædagogiske personale leger med og tilbereder spændende grønne retter.

Vi gør det, fordi det fælles måltid i daginstitutionen er betydningsfuldt for børnenes trivsel og nysgerrighed på varierende madoplevelser. Og for at sætte fokus på det vigtige arbejde, medarbejderne i køkkener gør for børnene hver dag.

Bag Maddag 2022 står en række organisationer, som har det tilfælles, at alle ønsker at sætte fokus på børnenes maddannelse samt på det velmagende og sundhedsfremmende fælles måltid i daginstitutionerne, og de medarbejdere, der hver dag tilbereder maden.

Publikationen udgives i samarbejde med:

FOLA – Forældrenes Landsorganisation
Rådet for sund mad
Landbrug & Fødevarer
BUPL

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug
og Fiskeri – Fødevarestyrelsen
Komiteen for Sundhedsoplysning
Kost og Ernæringsforbundet
FOA