

VELBEKOMME



**MAD
MOD
ET BØRNE
LØB**

- 2014 -

Opskriftshæfte

Spinatjuice

Du smagte:

Spinatjuice med æbler, lime og ingefær

Vidste du at ...

Spinat oprindeligt blev dyrket i Iran for over 2000 år siden, og navnet spinat er afledt af det persiske "ispanai", der betyder "grøn hånd"?

Du har måske set i tegnefilm, at Skipper Skræks muskler vokser, når han spiser spinat, og faktisk er det rigtigt, at spinat er med til at gøre dig sund og stærk. Det er nemlig fyldt med vitaminer, mineraler og antioxidanter. De grønne blade indeholder stoffet folat, som er nødvendigt for, at kroppen kan producere nye byggesten, også kaldet proteiner.

Spinaten, du smagte i dag, kommer fra ...

Greens, som er en engrosvirksomhed, der sælger alverdens frugt og grønt til kantiner, restauranter og caféer. De har også et stort udvalg af krydderier og specialiteter på glas og dåse, og så har de alle mulige spændende eksotiske frugter med sjove navne, som man aldrig har hørt om før, og som ikke vokser i Danmark. Kender du for eksempel bananblomst, carambole og litchi, som også kaldes kærlighedsfrugt?

Lav det selv derhjemme:

Spinatjuice

2 store håndfulde frisk spinat
1 æble
1 kvart lime uden skal
1 lille knold (1/2 cm) ingefær

Gør alle ingredienserne rene - husk især at vaske spinaten grundigt. Kom det hele i en saftpresser. Sæt saften på køl og lad den stå et kvarters tid, før du drikker den.

TIP: Du kan lave juice af stort set alle grøntsager og frugter. Kun fantasien sætter grænser, så prøv dig frem!

Grød med krydderurtesukker

Du smagte:

Kold grød på gamle kornsorter med krydderurtesukker

Vidste du at ...

De kornsorter, som er brugt i den grød, du smagte i dag, er nøgen byg og purpurhvede? Nøgen byg var det første korn, vi begyndte at dyrke i Danmark for 6000 år siden. Man kaldte den for Nordens ris. I dag bruges byg mest til svinefoder og til at lave øl. At byggen er nøgen betyder, at den ikke har skaller (avner), der sidder fast om kernen og skal fjernes, før man kan spise den. Purpurhveden har sin flotte rød-lilla farve fra det stof, der hedder anthocyanin, og som også findes i for eksempel rødkål og brombær.

De gamle kornsorter, du smagte i dag, kommer fra ...

Melproducenten Grupe&Meyer som laver økologisk mel på kornsorter, som er mange hundrede år gamle, og som har nogle helt særlige egenskaber. Bl.a. har kornet et højere indhold af protein og mineraler end almindeligt korn. Mændene bag Grupe&Meyer er bondemand Per Grupe og den madglade iværksætter Claus Meyer. Den marokkanske mynte, som blev brugt til krydderurtesukkeret, kommer fra Økologihaven, som er et lille, fynsk gartneri, der har eksisteret i tre år og som dyrker mere end 20 forskellige økologiske krydderurter.

Lav det selv derhjemme:

Kold grød på gamle kornsorter med krydderurtesukker

Grød:
2 dl havregryn
2 dl æblemost
2 dl kerner fra gl. kornsorter fx rug, hvede, byg, emmer
1 dl yoghurt naturel

Dag 1
Kog kernerne i letsaltet vand i ca. 25 min. Hæld overskydende vand fra og put kernerne i en bøtte med låg og sæt det på køl. Bland havregryn og most i en bøtte og sæt det på køl. I en bøtte med låg på og sæt det på køl. Bland havregryn og most i en bøtte og sæt det på køl.

Dag 2
Næste dag blander du kernerne i den kolde grød og rører yoghurten i.

Krydderurtesukker:
½ dl friske krydderurter, fx mynte eller estragon
½ dl sukker
lidt citronsaft

Blend de friske krydderurter og sukker godt sammen, og tilsæt lidt citronsaft. Stil krydderurtesukkeret på køl. Blandingen kan holde sig 4-5 dage på køl.

Drys lidt krydderurtesukker over den kolde grød, og værsgo og spis!

Økologiske svinekæber

Du smagte:

Svinekæber med coleslaw

Vidste du at ...

Svinekæber er grisens kinder? Der er kun to på en gris, og de vejer ca. 90 gram hver. Hele grisen vejer ca. 85 kg, når den er slagtet. Der er meget bindevæv i kæberne, fordi kvinderne bruges meget, når grisen tygger maden. Derfor skal kødet koge eller stege længe for at blive mørt, så det gør ikke noget at give kæberne 2 timer. De bliver mere og mere møre, og til sidst falder de fra hinanden, ligesom kødet gør det i pulled pork. Man siger, at det gerne må være så mørt, at man kan tygge det med øjenlåget. I gamle dage betragtede man svinekæber som fattigmandskost, men i dag bliver de serveret som en delikatesse på mange fine restauranter og er det dyreste stykke kød på grisen. Svinekæber har et højt indhold af protein, som hjælper med at vedligeholde dine muskler og dine knogler.

Svinekæberne, du smagte i dag, kommer fra ...

Danish Crown og er økologiske. Kødet stammer fra økologiske grise, som har haft et godt liv. Grisene er født i hytter på friland og går derefter i stalde med meget god plads, masser af halm og har altid adgang til det fri i form af løbegårde. Det økologiske foder stammer fra marker, som ikke sprøjtes med pesticider, og hvor der aldrig benyttes gensplejsning. Man bruger heller ikke kunstgødning. I stedet stammer gødningen oftest fra dyrene selv, som indgår i en naturlig del af det økologiske kredsløb omkring den gård, de lever på.

Lav det selv derhjemme:

Coleslaw

400 g fintsnittet hvidkål
½ tsk salt
½ tsk sukker

Dressing
Bland sennep, honning og eddike i en skål og pisk det sammen med et piskeris.
Pisk olien i lidt ad gangen, og bland til sidst timian i.

Dressing

1 spsk grov sennep
1 tsk honning
1 spsk æbleeddike
2/3 dl koldpresset rapsolie
2 spsk friskhakket timian

Massér salt og sukker ind i kålen og lad den stå at trække mindst en time. Hæld overskydende væde fra kålen og bland med dressing – Det er ikke sikkert, at al dressing skal bruges, så hæld lidt i ad gangen og stop, når du synes, det er nok.

Blåskimmelost

Du smagte:

“Mugne” snegle

Vidste du at ...

Blåskimmelost er lagret skimmelost? Lagring betyder, at ostene ligger på et lager, indtil de har fået deres karakteristiske smag. Osten, du spiste i dag, har lagret i 12 uger. Skimmel er faktisk mug, der ser ud som en pensel, når den vokser. Når man tilsætter den til frisklavet ost, begynder skimlen at vokse, hvis der er luft tilstede. Derfor laver man huller i osten, så den kan få luft og gro. Selvom skimlen er blå, ligesom det der vokser på gammelt rugbrød, og som man får ondt i maven af, er den ikke farlig at spise, fordi den laver ostene ved præcis, hvordan de skal gøre. Derfor ved vi, at skimlen giver en god og lidt prikkende smag og er helt ufarlig.

Den skimmelost/blå ost, du smagte i dag, kommer fra...

Høng og hedder Himmelblå. Osten er gullig med blågrøn skimmel, og det er en blød, krydret blåskimmelost. Himmelblå bliver produceret på Høgelund Mejeri i Sønderjylland, som igennem flere generationer har fremstillet blåskimmeloste.

Lav det selv derhjemme:

”Mugne” snegle (12 stk)

150 g fuldkornsolandshvedemel
450 g hvedemel
4,5 dl koldt vand
5 g gær
15 g salt
150 g Høng Himmelblå

Bland gær og vand i en skål. Kom mel og salt i vandet og rør det hele sammen. Rør i 3 min., så dejen begynder at hænge sammen, men stadig ligner havregrød. Lad nu dejen stå i 5 min. uden at røre i den. Ælt igen i 3 min, og sæt dejen tildækket i køleskabet i mindst 12 timer.

Hæld dejen ud på et meldrysset bord og rul den ud til et rektangel i ca. 1 cm tykkelse. Kom den blå ost op i en skål og rør den glat med et piskeris. Fordel osten på dejen og rul den sammen til en roulade.

Skær rouladen ud i 12 skiver. Fold den yderste snip på hver snegl ind under selve sneglen, læg dem på bagepapir og tryk dem lidt flade. Pensl med pisket æg, og lad dem hæve til dobbelt størrelse. Det tager ca. 1 – 2 timer.

Tænd ovnen på 250 grader varmluft og sæt en bageplade ind i ovnen. Når ovnen er gennemvarm, skubber du bagepapiret med sneglene over på bagepladen. Bag sneglene i 8 – 12 min., indtil de er gyldne og sprøde.



Røgede blåmuslinger

Du smagte:

Røget blåmusling på hjertesalat

Vidste du at ...

En blåmusling er et 2-skallet bløddyr, der lever rundt omkring i de danske farvande? Blåmuslingen er den mest almindelige muslingeart i Danmark og har det latinske navn *Mytilus edulis*, hvor *edulis* betyder spiselig. De kan blive op til 7-8 år og lever sammen i store klynger i det, man kalder muslingebanker. De muslinger du spiste i dag var 3-4 år gamle. Der findes mange forskellige typer muslinger, men fælles for dem er, at de indeholder mange vitaminer, mineraler og sunde fedtstoffer.

Muslingerne du smagte i dag kommer fra ...

Vilsund Blue der sælger muslinger og østers. Vilsund Blue har to fabrikker i Nykøbing Mors og Aggersund i Jylland, og de muslinger og østers de sælger, er fanget i Limfjorden, hvor de lever vildt. Limfjorden er det sted i Danmark, hvor der findes flest muslinger. Når fiskerne har fanget muslingerne, bliver de hentet ind til Vilsund Blue, der koger dem og bruger kødet til forskellige muslingeprodukter. De muslinger, du smagte i dag, er blevet røget og lagt i rapsolie.

Muslingerne i Limfjorden er kendt over hele verden for deres specielle "Limfjordssmag", som er en let sødlig smag.

Muslinger fra Vilsund Blue er MSC certificeret, hvilket betyder, at fiskeriet er bæredygtigt, så muslingerne ikke bliver udryddet.

Lav det selv derhjemme:

Pasta med røgede muslinger

2 dåser røgede muslinger
500 g frisk pasta
1 hakket løg
2 fed hakket hvidløg
2 spsk rapsolie
2½ dl madlavningsfløde
3 spsk pesto
30 g parmesanost
Salt
Peber

Kog pastaen. Hæld lagen fra de røgede muslinger. Svits løg og hakket hvidløg på en pande. Tilsæt fløden og lad det småkoge i cirka 4 minutter. Smag til med salt og peber. Kom pesto og de afdryppede muslinger i saucen og varm det godt igennem, uden at det koger. Hæld muslingesaucen over pastaen og drys friskrevet parmesanost over.



Gulerodssorbet

Du smagte:

Gulerodssorbet

Vidste du at ...

Man faktisk kan lave is ud af de fleste frugter og grøntsager? Det kræver bare, at du er lidt kreativ og kaster dig ud i det. Og så skal du være forberedt på, at det ikke smager helt, som den is, du plejer at få. Gulerødder egner sig godt til at lave is af, fordi det er en grøntsag med en meget sød smag. Guleroden kom til Europa fra Lilleasien for omkring 600 år siden, og dengang var den lilla. Den orange gulerod, som vi har i dag, har hollænderne fremavlet, fordi de er vilde med den orange farve. Herhjemme blev gulerødderne først kendt som Amagerrødder, fordi hollandske landmænd dyrkede dem på Amager.

Gulerødderne som blev brugt til isen, du smagte i dag, kommer fra ...

Lammefjords Grønt og er økologiske. Gulerødderne bliver dyrket ved Lammefjorden, der er en delvist tørlagt fjord i Odsherred. Lammefjorden er kendt for at have særlig god jord til at dyrke grøntsager i, fordi det indtil 1873 var en fjord, og det har gjort jorden rigtig frugtbar. Lammefjorden består af 5500 hektar frugtbar landbrugsjord, hvilket svarer til 11.000 fodboldbaner, så der er masser af plads til at dyrke rigtig mange grøntsager.

Gulerødder fra Lammefjorden har et ekstra højt indhold af naturlig karotin og sukker, hvilket har betydning for både smag og hvor sund guleroden er.

Selve isen er produceret af det lille, økologiske firma 'Is fra Skarø'. Bag firmaet står Britta Tarp og hendes mand Martin Jørgensen, som begyndte at lave is i 2005. Det særlige ved Is fra Skarø er, at der bliver brugt saft fra birketræer og sukkertang i produktionen. Det gør, at der skal mindre sukker i selve isen. Skarø er en lille ø i det sydfynske øhav, og der bor kun 28 mennesker på øen. Om sommeren kommer en masse turister til øen for at smage is fra Skarø, som sælges i øens is-café.

Lav det selv derhjemme:

Gulerodssorbet

2 dl vand
80 g sukker
40 g glukose
450 g gulerodssaft
100 g appelsinsaft

Bland vand, sukker og glukose i en gryde og bring det i kog. Køl det af til det er lunken og bland gulerodssaft og appelsinsaft i. Hæld isen i en ismaskine eller put det i fryseren og lad det stå, til det er frossent. Det tager 2-3 timer.

