

*Er der noget bedre end*

# SKØN MAD



Rørt, pisket og smagt til  
af **Søren Ejlersen**

**D**et er rigtig træls at spise noget man ikke kan lide, eller noget man ikke lige har lyst til. Ville det egentlig ikke være dejligt, hvis du kunne spise din livret hver dag? Det kan du måske også, hvis du bare sørger for at du har tilpas mange livretter! Det er nemlig rigtig usundt at spise det samme hver dag. Der er så meget dejlig mad at vælge imellem, så det er egentlig ikke så svært at spise sundt og afvekslende. Selvfølgelig skal du også tænke lidt på, at det med at grøntsager er sunde – ja den er god nok – masser af frugt og grønt – HVER dag!

*Engang imellem bliver du alligevel nok nødt til at sætte tænderne i noget du ikke rigtig gider – og måske smager du så for allerførste gang din helt nye yndlingsret ...*

## PARAT-START!

### Børnenes kokebog

Katrine Klinken (64.1)

### Meyers Køkkenbørn

(64.1)

### Meyers Køkkenbørn

– søde sager (64.17)

Claus Meyer og

Ole Poulsen

Lækkert & nemt!

### Mad i kassen

Nikolaj Kirk og

Tina Svendsen (64.1)

Husker du TV-serien, hvor Nikolaj Kirk besøgte og lavede mad sammen børn fra hele Danmark?

### Skeen i egen hånd

Karen og Nanna

Simonsen (64.1)

Den ultimative guide til både klassikere som frikadeller, kartoffelmos – og shawarma.

OPSKRIFT

## Citronsmoothie

Tag en smoothie som dessert eller på en varm dag efter en hård skoledag! Efter årstiden kan den laves med jordbær, rabarber, blåbær eller andet guf.

3½ dl skummetmælksyoghurt

1 spiseskefuld sukker

Saft fra ½ citron eller efter smag

1 spiseskefuld vanillesukker

4 isterninger

Alle ingredienser blendes og den smages til med citron og florsukker. Serveres iskold med isterninger i et højt glas og drikkes straks!

## SMÅ RÅ efter skole

Rå grøntsager i lange stave smager rigtig godt.

Persillerødder · bladselleri · spidskål · ærter · glaskål · gulerødder · agurker og alt muligt andet godt.

Hvis de står i et stort glas koldt vand i køleren, er de altid til at gå løs på.

Måske kunne du lave en god dip til >>>





## Sportsdip

Den hedder selvfølgelig sportsdip fordi den er grøn som en fodboldbane. Du skal bruge:

*1 bundt bredbladet persille · 1½ dl olivenolie · citronsaft · 1 lille bæger creme fraiche · salt + peber.*  
Blend alt til det er helt pulveriseret i en høj blender, – undtagen creme fraiche, som røres i til sidst.



## TV-dinner

Fredagspizzaen skal selvfølgelig spises foran fjerneren. Med respekt for den nye sofa, kan man eventuelt flytte ned på gulvet, det gør det ikke mindre hyggeligt at sidde og gnaske pizzastykker som tradition hver fredag.

*Pita = Pizzabund*

*6 pitabrød · ½ kg tomat · 1 kg kogte kartofler · 1 salathoved · 4 fed hvidløg · fetaost – evt. gedefeta · 2 løg · ½ bundt persille · saften af 1 citron · havsalt + peber · olivenolie*

Pil hvidløgene og blend dem og persillen med olivenolie. Rør citronsaft, salt og peber i, så du får en god, krydret olie. Skær tomaterne i små tern og de kogte kartofler i skiver. Snit salaten fint. Hak løgene fint og smulder fetaten. Flæk pitabrødene, så du har 12 små bunde. Dryp dem allesammen til med din olie. Læg fyld på. Alt efter smag, kan du enten bare lave kartoffel-feta, tomat-løg eller alt sammen på én gang. De skal have 5-10 minutter i ovnen v. 185 grader. Når de kommer ud, fordeler du fintstrimlet salat ovenpå, drysser med salt og peber (evt. drypper med lidt ekstra olie) og så skal der spises!

## MADPAKKE- MIRAKLER!

**Meyers køkkenbørn**  
– yndlingsmadpakker  
Claus Meyer (64.1)

**Husk madpakken!**  
Hanne Holm (64.16)



honningmelon



## FRUGT



honningmelon



kiwi



vandmelon



mango



rød grape



granatæble



valnødder



kokosnød

## SALAT



ruccola



spinat

## NØDDER



østershatte



markchampignon

## SVAMPE

## KRYDDERURTER



kruspersille



brøndkarse

## RODFRUGT

## MAD PÅ NETTET

<http://www.appetit.dk>

Find dagens menuforslag, søg opskrifter m.m.

<http://www.kvik.dk/madweb/kvikmadweb.asp>

Opskrifter, menuforslag og et stort madleksikon med både krydderier, redskaber og madvarer

<http://www.kyllingicola.dk>

Er et skægt site om at lære at lave mad.

# GRØNT



aubergine



hvidløg



rødløg



squash



broccoli



rødkål



rosenkål



savoykål



tomater



fennikel



hokaido



bønner



avocado



græskar



chili



majskolber



jordskokker



majroer



pastinak

# UGTER

<http://www.madkanalen.dk/>

On-line kokebog – og er du usikker på, hvordan man laver appelsinfileter eller renser chili, har madkanalen et *videolex!*

<http://www.aarstiderne.com/opskrifter>

Vores hjemmeside med masser af gode og nemme opskrifter. Du kan finde opskrifter, der matcher de forskellige årstider eller søge ideer til morgenmaden, skovturen eller til en billig middag.

## MAD I ILDEN!

Skvalderkål og pandekager : om bål og bål-mad med børn

Carsten Gottlieb Hansen  
(64.11)

Kogekunst i gløder

Helen Holm og Leon  
Møllgaard (64.11)



kålrabi



**Syltede**  
rødbeder, agurker  
og meget andet godt  
er dejligt at syse med  
- og så smager  
resultatet godt og  
holder længe.

## Mad i vildnisset - når stilheden larmer

*Nogle af **de bedste stunder jeg har haft med mad**, har nok ikke altid så meget med selve maden at gøre. Det handler meget mere om **hvor**, med **hvem** og **hvordan** det foregår.*

Det er lige som hvis man f.eks. er **voldsomt sulten**, så **smager maden utrolig godt**. Hvis man spiser hos nogen, man synes rigtig godt om, sker der det samme. **Når det er weekend**, og jeg er sammen med min søn Karl-Johan, tager vi ofte på små ture i vildnisset. Vi er så heldige, at vi nærmest bor omgivet af natur. Sø, skov og endda en uhyggelig mose som ligner en urskov fra middelalderen. Ofte tager vi et par dage i mosen og **lever simpelt!** En udrustning af en gryde, en pande, grøntsager og ingredienser til vores **yndlingsfastfood**. Derudover, en blanding af **saft og pop-selv-popcorn**, lygter, eventyret Narnia og hvad vi ellers lige har lyst til den dag.

**Og så er det, at det går løs.** Vi får tændt bål og samlet rigeligt med brænde. At lave mad over bål er en ganske **speciel oplevelse**. Måske er det snobrødsdejen der skal have fundet sine pinde, lammekødet som skal ristes på de flade sten eller **pandekagerne** som skal **steges over en sagte ild**.

**Man kan lave bål mange steder** og behøver ikke at have en hel mose til sin rådighed. I enden af haven kan man lave et fint bålsted - **og hvem kender ikke én der har en have?**



 OPSKRIFT

## Kyllingelår med stærke gulerødder

8 kyllingelår · tørret timian · 500 g gulerødder ·  
10 cherrytomater · olivenolie eller tidselolie ·  
½-1 teskefuld tørrede chiliflager ·  
havsalt + groft peber

Gnid kyllingelårene med olivenolie og godt med timian. Gulerødderne skrælles og skæres i mindre stykker. Læg dem i et fad og mas med hænderne alle cherrytomaterne ud over. Det er lidt messy, men sjovt! Læg kyllingelår ovenpå. Drys med chiliflager. Steg i ovn ved 180°C i ca. 40 min.



## Vær med til at lave mad

Det er rigtig skæg at få lov til at snitte med **den store kniv** og at lære hvordan de forskellige retter bliver til. Måske virker det en smule åndet i starten, men man bliver stolt, hvis man kan frembringe et ædelt måltid til sine venner, sin familie eller ... **til sin kæreste.** På den måde går det nok også lettere, når man en dag flytter hjemmefra og skal stå på egne ben. Så behøver det hele ikke at gå op i **kedelige pastaskruer** ...

## Selvpluk

**Lok familien på selvpluk!** Hvis du f.eks. bor på Fyn og gerne vil have fat i æbler, så gå ind på [www.google.com](http://www.google.com) og skriv: **selvpluk æbler fyn** i søgefeltet.



## NÆSTE STEP

**Basic cooking : alt hvad man behøver for at lave god mad i en fart**

Sabine Sälzer, Sebastian Dickhaut (64.1)  
En zapperkokebog!

**Det er bar' mad**

Jamie Oliver (64.1)  
Den første af 4 kokebøger – dét er energisk mad!

**Pasta – en lidenskab**

Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley og Paul Løwe (64.17)  
Helt enkelt!

**Singlemad til en – måske to?**

Birgit Bodorf (64.1)  
Mad for enhver smag – bl.a. på en flad tirsdag

**Thai trin for trin**

Hanne Holm (64.102)  
Mere enkelt kan det ikke gøres, hvis man er til thai!



## HER ET PAR BØGER AF DE MANGE DER FINDES OM MAD & BØRN:

### Glad mad : en familie- kokebog

Kirsten Dalgaard og  
Inge Skovdal (64.1)

### Mærk maden : om børn, mad og følelser

Else Marie Simonsen  
(61.38)

### Mums : kærlighed til sidste bid

Helle Brønnum Carlsen  
(64.1)

... og klassikeren:

**Ælle, bælle, frikadelle**  
Camilla Plum (64.1)

## Gå med børnene i køkkenet!

Vidste du, at hvis børnene har været med 1 gang om ugen siden 2-3 års alderen, har de, når de er 12 været med til at lave 520 måltider!



### Gulerodskage

Grøntsager og frugt kan bruges til meget, og gulerødder er oplagte i kager!

3 dl majsolie (eller en anden mild olie) ·  
3 dl rørsukker · 4 æg · 350 gram hvedemel ·  
1 teskefuld natron · 1 knivspids salt ·  
3 spiseskefuld stødt kanel · 4-5 store gulerødder  
revet på den fine side af et rivejern ·  
lidt smør til at smøre formen

Pisk olie og sukker sammen, tilsæt æggene et ad gangen og pisk i et par minutter. Sigt mel, natron, salt og kanel i dejen. Tilsæt de revne gulerødder og vend dem i dejen. Hæld blandingen i en smurt springform eller i en lille bradepande og bag den i ca. 1 time ved 175 grader. Når kagen er gennembagt tages den ud og afkøles på en rist.

Hvis du har lyst kan du overtrække den med:

150 gram flødeost naturel ·  
2 dl flormelis · 100 gram blødt smør ·  
fintrevet skal fra 1 hel usprøjtet citron

Pisk det hele sammen og smør det på kagen!!  
– Ret godt!

### Har du tid

så slå dig ned ved  
bibliotekets kokebøger  
(spørg hvor de står) –  
du ANER ikke  
hvor mange der  
findes!

"Altså, jeg er meget  
**kræsen**  
men jeg er begyndt  
at være mindre kræsen  
når jeg selv er med til  
at lave maden, fordi  
jeg så ved hvad  
der er i"

