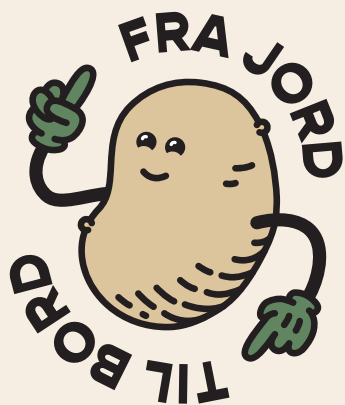
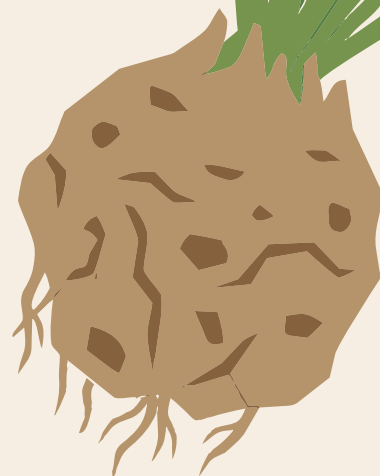
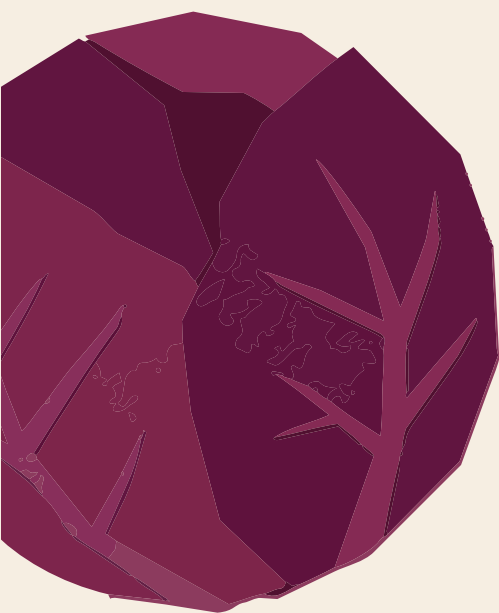
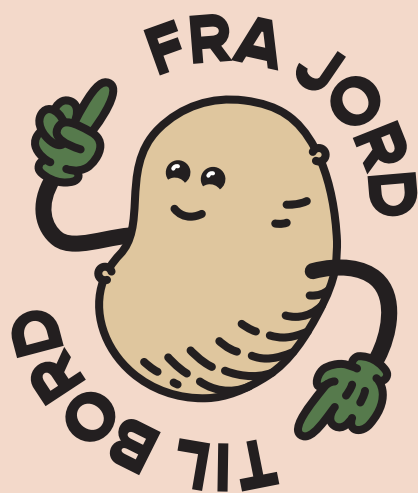




SÅRÅR ÅRÅR SMAAG

12 opskrifter for børn & voksne
med sæsonens grøntsager





Uffe Kjeldgaard Truelsen

Kok og ejer af Køkkenkultur

HEJ MED JER

Mit navn er Uffe, og jeg elsker mad. Ikke den slags, der skal være perfekt og fint – men den slags, man laver sammen, griner over og spiser med god appetit.

Jeg har arbejdet med mad i mange år. Faktisk i mere end 20. Jeg har lavet mad på restauranter, på skoler og sammen med en masse forskellige mennesker. Men noget af det vigtigste, jeg har lært, er, at mad først for alvor bliver godt, når vi laver det sammen – og når vi tør smage på noget nyt.

Da Fra Jord til Bord spurgte mig, om jeg ville lave opskrifterne til denne kogebog, og det sagde jeg selvfølgelig ja til!

Den her kogebog er lavet til jer. Til børn og voksne, der har lyst til at gå i køkkenet sammen. Til jer, der er nysgerrige på grøntsager. Og til jer, der måske ikke helt er endnu – men som kunne blive det.

I bogen finder I 12 opskrifter – én til hver måned.

Det er ikke tilfældigt. For maden følger året. Jordbær smager bedst om sommeren, græskar hører til om efteråret, og rodfrugter varmer, når det er koldt. Når vi spiser grøntsager i sæson, smager de bedre – og det er også bedre for vores fælles klode.

Alle opskrifterne er grønne. Det betyder ikke, at der mangler noget. Tværtimod. Grøntsager kan være sprøde, søde, saftige, fyldige og fulde af smag. De kan være det hele – hvis vi giver dem lidt opmærksomhed.

Der er sikkert også flere ting i opskrifterne, som I måske ikke lige har der hjemme, eller som I ikke kender endnu. Men vær nysgerrige, vær modige, og gå på opdagelse. Find råvarerne, prøv dem af, og lær noget nyt undervejs. Det er netop sådan, man bliver god i et køkken – ved at turde prøve sig frem. Og husk: I må meget gerne bruge økologiske råvarer.

Opskrifterne er lavet til 4 personer, så der er plads til at dele. Måske med familien, måske med venner – eller måske er I bare rigtig sultne.

Jeg håber, I får lyst til at tage forklædet på, skære, røre, dufte og smage jer frem. Måske går det ikke altid helt, som I havde tænkt – og det er helt okay. Det vigtigste er, at I er med, og at I har det sjovt undervejs.

God fornøjelse i køkkenet – og velbekomme



Indholdsfortegnelse

Januar

Aniciabolo side 6

Februar

Burger med Halkær-hakker..... side 8

Marts

Bagt kartoffel med revet ost og ramsløgspesto side 10

April

Gartnerens kærlighed side 12

Maj

Okonomiyaki – japansk pandekage side 14

Juni

Køkkenhavevafler side 16

Juli

Linsepandekager med spicy blomkål side 18

August

Pandebrød med stegt grønt og yoghurt dressing side 20

September

Kål klask med mayo og Halkær drys side 22

Oktober

Hokkaidosuppe med sprødt korn og grønkål side 24

November

Ingrid ærte hummus og det røde lyn side 26

December

Kartoffelpizza side 28

Dessert

Bålbagte æbler side 30

ANICIABOLO

Januar kan godt være lidt mørk og kold, så her skal vi have noget, der gør os glade **helt ned i tæerne**. Aniciabolo er sådan en ret, man næsten får lyst til at putte sig ind i med en ske. Anicia-linsen har en let krydret smag og noter af friske ærter og peber. Det er nem mad, rar mad og rigtig vintermad. Comfortfood, når det er bedst.



Det skal du bruge

Sauce

100 g løg
3 spsk. neutral olie
150 g gulerod
150 g persillerod
1–2 fed hvidløg
2 spsk. tomatpuré
2 spsk. mørk miso
½ tsk. chiliflager
1 spsk. friskhakket eller tørret timian
2 laurbærblade
5 dl grøntsagsbouillon
80 g tørrede anicia-linser
2 ds hakkede tomater
4 spsk. fint revet vesterhavsost (eller lignende)

Pasta

280 g pasta
3 l vand
2 tsk. salt



Sådan gør du

Aniciabolo

1. Pil og hak løg fint.
2. Skyl og skræl gulerødder og persillerod. Riv dem groft.
3. Pil og hak hvidløg fint.
4. Varm olie op i en gryde. Kom løg i gryden og steg, til de er bløde og let gyldne.
5. Tilsæt gulerod og persillerod. Lad det stege 2–3 minutter, til noget af væsken er fordampet.
6. Kom hvidløg, tomatpuré, miso, laurbærblade og chili i gryden, og steg det af i 1 minut.
7. Kom anicia-linserne i gryden, tilsæt tomater og bouillon.
8. Smag til med salt og peber. Lad det simre 20–25 minutter, til det er kogt ind, og linserne er møre.

Pasta

1. Fyld en gryde med 3 liter vand.
2. Når vandet koger, tilsættes salt og pasta.
3. Kog som anvist på pakken.



Servering

Riv osten fint, så du har ca. 4 spsk.
Server saucen med pasta og drys med revet ost.

Februar

BURGER

med Halkærhakker

Burger? Ja tak! Og ja – den kan sagtens være helt fantastisk uden kød. Faktisk er det ret fedt at opdage, hvor god en burger kan blive, når rødbeden får lov at spille hovedrollen. Her mødes korn og bælgrugter som de allerbedste venner – lidt som ketchup og pommes frites – og sammen med den saftige rødbede giver de masser af smag, godt bid og flot farve. Det skal ikke smage som en hakkebøf. Det skal bare smage virkelig godt. Og det gør det – **trust me!**



Det skal du bruge

Burgerboller

1 dl koldt vand
50 g kogte bælgrugter
3 spsk. surdej eller kærnemælk
200 g hvedemel
2 spsk. fuldkornsmel
10 g gær
1 tsk. sukker
2 spsk. olie
1 tsk. salt
1–2 spsk. sesamfrø til topping

Rødbedehakker

200 g rødbede
100 g kogte sorte bønner
100 g kogt borrisrug
2 æg
1 dl grovvalsed havregryn
2 spsk. Ingrid ærtemel
1 spsk. mørk miso
1 håndfuld persille
2 tsk. salt
2 knivspidser peber

Fyld

Mayonnaise
Surt
Kål

Se opskriften på mayo på
side 24 og sylt på side 28.



Sådan gør du

Burgerboller

1. Blend bælgrugterne sammen med vandet med en stavblender.
2. Rør gæren ud i vandet. Kom sesamfrø op på en lille flad tallerken, og tilsæt alle de øvrige ingredienser til vandet.
3. Ælt dejen i en røremaskine (eller i en skål med hænderne), til den er ensartet og smidig.
4. Kom dejen ud på et bord og form en lille, tyk pølse.
5. Lad dejen hæve mindst 30 minutter under et hårdt opvredet viskestykke eller film.
6. Skær 4 skiver af pølsen, og tryk den ene side af skiverne ned i sesamfrøene. Flyt dem over på en bageplade med sesamfrøene opad.
7. Kom lidt vand på fingrene, og tryk burgerbollerne helt flade – maks. 1 cm høje.
8. Lad dem hæve til mindst dobbelt størrelse ved stuetemperatur.
9. Tænd ovnen ca. 15 minutter før bollerne er hævet færdige.
10. Pensl bollerne med vand lige inden bagning.
11. Bag ved 200 grader i ca. 11 minutter.

Rødbedehakker

1. Skræl og riv rødbederne groft i en skål.
2. Pres så meget væske ud af rødbederne som muligt.
3. Mos bønnerne mellem fingrene og vend dem sammen med rødbederne.
4. Hak persillen og kom den i skålen.
5. Tilsæt resten af ingredienserne, og rør det godt sammen.
6. Lad farsen hvile i 20 minutter.
7. Form fire lige store bøffer med hænderne.
8. Steg dem stille og roligt, til de føles faste ved et let tryk.

Topping

1. Pil og snit løgene.
2. Skræl rodfrugterne og skær dem i tern.
3. Kom dem på en varm pande med olie og steg dem møre, men stadig med lidt bid, ca. 10 minutter.
4. Tilsæt løg og steg videre, til de er let gyldne.
5. Tilsæt æblecidereddike og lad det koge ind.
6. Sluk panden.
7. Hak purløg fint.



Servering

Skær bollen over, smør med mayo, og tilsæt lidt surt.
Kom sæsonens grønt og rødbedehakker i, og luk bollen igen.

BAGT KARTOFFEL

med revet ost og ramsløgspesto

Bagekartoflen er kongen af comfortfood. **Sprød udenpå, blød og varm inde** – og så kan den spises med ske. Marts er også måneden, hvor de første grønne skud titter frem, og ramsløg vokser mange steder i naturen. Så på med jakken og ud at sanke. Der er ramsløg over det hele, og det smager fantastisk.



Det skal du bruge

Bagekartofler

4 bagekartofler
200 g kogte gråærter
100 g revet Vesterhavsost
(eller lignende)
2 spsk. olivenolie
Saften af ½ citron
Salt og peber

Ramsløgspesto

100 g ramsløg
50 g persille
50 g græskarkerner
50 g Vesterhavsost
2 dl neutral olie
Salt og peber



Sådan gør du

Bagekartofler

1. Vask kartoflerne godt.
2. Læg dem på bagepapir, mens de stadig er våde, og drys med salt.
3. Bag ved 200 grader i almindelig ovn i ca. 1 time og 15 minutter.
4. Varm en pande med lidt olie og steg gråærterne, så de får lidt farve.
5. Kom dem i en skål og smag til med citronsaft, salt og peber.

Ramsløgspesto

1. Vask ramsløg og persille grundigt.
2. Rist græskarkernerne på en pande, til de er let gyldne, og lad dem køle lidt af.
3. Kom alle ingredienser i en blender, og blend til ønsket konsistens.
4. Smag til med salt og peber.



Tip

Du kan også lave kartoflerne over bål. Pak dem ind i sølvpapir og læg dem i kanten af bålet. Husk at vende dem undervejs, så de ikke brænder på den ene side.



Servering

Når kartoflerne er møre, skæres et kryds i midten, og de trykkes let op, så de åbner sig. Pas på – de er meget varme. Fyld kartoflerne med pesto, ost og gråærter. Server gerne med lidt salat eller brød, hvis det er som hovedret.

April

GARTNERENS KÆRLIGHED

Så blev det april, og nu skal de sidste kartofler have lov at skinne, før de nye kommer op af jorden. Her laver vi blød og varm kartoffelmos med masser af lækker grønt på toppen. De stegte rødder og de søde løg giver både smag, farver og lidt bid. Det er sådan en ret, der føles rar helt ned i maven – **lidt som et varmt kram i en skål.**



Det skal du bruge

Kartoffelmos

1 kg skrællede kartofler
40 g smør
2 ½ dl mælk
1 knivspids peber
1 ½ tsk. salt

Topping

4 løg
300 g persillerod
300 g gulerod
300 g knoldselleri
4 spsk. æblecidereddike
1 stor håndfuld purløg
Salt og peber
Olie til stegning



Sådan gør du

Kartoffelmos

1. Del kartoflerne i to og kog dem meget møre i vand uden salt, ca. 30 min.
2. Hæld vandet fra og mos dem godt med en kartoffelmoser eller et piskeris.
3. Skær smørret i mindre tern, og vend det i mosen, så det smelter.
4. Rør mælken i til den ønskede konsistens.
5. Tilsæt salt og peber, og rør godt sammen.
6. Hvis mosen er blevet kold, kan den varmes forsigtigt under omrøring.

Topping

1. Pil og snit løgene.
2. Skræl knoldselleri, gulerødder og persillerødder, og skær dem i tern.
3. Kom rødderne på en varm pande med olie, og steg dem møre, men stadig med lidt bid, ca. 10 minutter.
4. Tilsæt løg, og steg videre, til de er let gyldne.
5. Tilsæt æblecidereddike, og lad det koge ind.
6. Sluk panden.
7. Hak purløg fint.



Tip

Det kan være lækker med noget syrligt til retten – **se evt. Det Røde Lyn** på side 23.



Servering

Server kartoffelmosen i skåle med rigeligt topping ovenpå og et drys purløg.

Maj

OKONOMIYAKI

(eller japansk pandekage)

Det er måske lidt svært at sige. **O-ko-no-mi-ya-ki**. Prøv lige igen! Men bare rolig – den er meget nemmere at lave end at udtale. Det er en japansk pandekage fyldt med sprøde grøntsager, god smag og masser af sjov i køkkenet. Den bliver lidt sprød i kanten, blød i midten og toppet med en lækker, snasket slaw. Her bruger vi danske grøntsager, men sender smagsløgene en tur mod Østen. Børn plejer at være vilde med den – og de spørger næsten altid efter en mere.



Det skal du bruge

Pandekage

500 g kål – alle typer kan bruges
200 g gulerod
250 g porre og/eller forårsløg
50 g bladselleri
125 ml kogende vand
125 ml koldt vand
100 g hvedemel
100 g Ingrid ærtemel
50 g miso
5 æg
1 spsk. salt
Olie til stegning

Peanutbutter-slav

2 spsk. peanutbutter
2 spsk. risvinseddike
2 spsk. mayonnaise
1 tsk. sukker
½ tsk. salt
1 tsk. stærk chilisaucé
½ citron
250 g kål
150 g gulerod

Topping

½ citron, skåret i både
Purløg, løgtoppe, koriander,
bønnespirer eller andet grønt



Sådan gør du

Pandekage

1. Vask grøntsagerne grundigt.
2. Riv guleroden groft. Snit resten af grøntsagerne i så tynde strimler som muligt.
3. Kom misoen i en skål, og hæld det varme vand over. Pisk til misoen er opløst.
4. Tilsæt koldt vand og begge meltyper. Pisk til klumperne er væk.
5. Slå æggene ud i en mindre skål og tjek for skaller. Kom æggene i dejen og pisk igen, til den er ensartet.
6. Tilsæt salt og alle grøntsagerne, og rør til massen er jævn.
7. Sæt en stor pande over, og kom olie på.
8. Når panden er varm, kom okonomiyakimassen på med en ske, og tryk den ud, så pandekagen er ca. 1 cm tyk og 8–10 cm i diameter.
9. Steg et par minutter på den ene side ved god varme. Når den er gylden, vendes den og steges færdig på den anden side, til den er brun og gennemvarm.

Peanutbutter-slav

1. Riv guleroden groft. Snit kålen i så tynde strimler som muligt.
2. Kom peanutbutter, risvinseddike, mayonnaise, sukker og chilisaucé i en stor skål.
3. Riv skallen fra ½ citron og pres derefter saften i skålen.
4. Rør det hele sammen til en ensartet dressing. Tilsæt grøntsagerne og vend godt rundt.
5. Smag eventuelt til.



Servering

Læg en okonomiyaki på en tallerken og top med peanutbutterlaw.
Fordel den grønne topping ovenpå, og server med en citronbåd ved siden af.

KØKKENHAVEVAFLER

Nu begynder det for alvor at spire og gro derude. **Små nye skud, sprøde grøntsager og masser af muligheder.** De her vafler er perfekte til alt det grønne, du finder i haven – eller i grøntsagsskuffen. Broccoli i vafler lyder måske lidt skørt, men trust me, det smager virkelig godt. På toppen kommer søde ærter, sprøde radiser og masser af grønt. De er nemme at spise med fingrene, så husk en serviet – det må gerne blive lidt snasket.



Det skal du bruge

Køkkenhavevafler

130 g broccoli
50 g løg
2 æg
1 dl mælk
90 g fuldkornshvedemel
½ tsk. bagepulver
1 knivspids salt
Smør til stegning

Topping

200 g friske ærter
3 spsk. creme fraiche 38 %
1 spsk. citronsaft
1 håndfuld mynte
4–6 radiser
En håndfuld spæde grøntsager
(f.eks. salatskud, rucola og
grønkålsskud)
Salt og peber



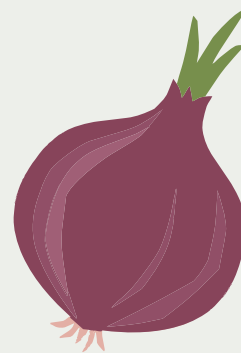
Sådan gør du

Vafler

1. Blend broccoli og løg med mælken, til det er helt fint.
2. Kom det i en skål sammen med resten af ingredienserne, og bland det godt.
3. Kom en smule smør på vaffeljernet hver gang, inden du kommer dejen på.

Topping

1. Hak mynten fint.
2. Kom den i en skål sammen med ærter, creme fraiche og citronsaft, og smag til med salt og peber.
3. Snit radiserne i tynde både på langs.





Tip

Har du ikke friske ærter, kan du sagtens bruge frosne. Mangler du en blender, kan broccoli og løg rives fint på et rivejern. Vaflerne er også gode til madpakken.



Servering

Når vaflerne er klar, fordeles toppingen ovenpå og der pyntes med radiser og grønt.

LINSEPANDEKAGER

med spicy blomkål

Sommer er tid til mad med masser af smag og lidt knald på. De her pandekager er lavet af røde linser, så de mætter godt og er fyldt med power. Indeni gemmer der sig varme krydderier, sprød blomkål og grøntsager, der får lov at danse lidt på panden.

Det er næsten som fastfood - bare meget sjovere og meget grønnere.



Det skal du bruge

Pandekager

3 dl røde linser
6 dl kogende vand
2 spsk. hvedemel
½ tsk. salt
1 spsk. olie
Olie til stegning

Fyld

300 g blomkål
200 g løg
150 g spidskål
140 g fennikel
1 tsk. chilipulver
1 tsk. paprika
1 tsk. spidskommen
1 fed hvidløg
1 citron
2 spsk. olivenolie
Salt
4 spsk. creme fraiche 38 %
Neutral olie til stegning



Sådan gør du

Linsepandekager

1. Skyl linserne i koldt vand og kom dem i en skål.
2. Hæld det kogende vand over, og lad dem stå i blød i ca. 15 minutter.
3. Tilsæt olie, hvedemel og salt, og blend til en glat og ensartet pandekagedej.
4. Steg pandekagerne på en pande i olie over middel varme.
5. Der bliver ca. 6 pandekager, så der er lidt at øve sig på.



Fyld

1. Vask grøntsagerne grundigt.
2. Snit fennikel så tyndt som muligt, og vend det med citron og olivenolie i en skål.
3. Del blomkålen i mindre stykker.
4. Hak løg og hvidløg så fint som muligt.
5. Hak spidskålen groft.
6. Kom olie på en varm pande, og tilsæt blomkålen. Lad det stege, til det begynder at få farve.
7. Tilsæt nu løg og hvidløg, og steg videre, til det bliver blødt.
8. Kom chilipulver, paprika og spidskommen på panden.
9. Tilsæt spidskålen, sluk for panden, og vend det hele godt sammen.





Servering

Smør linsepandekagen med en spiseskefuld creme fraiche, kom de varme grøntsager ovenpå, og top med den friske fennikel.

August

PANDEBRØD

med stegt grønt og yoghurtdressing

August er måneden, hvor grøntsagerne nærmest vælter op af jorden. Det er peak grøntsagstid! Her laver vi hurtigt pandebrød på panden, steger masser af grønt og samler det hele med en frisk og cremet dressing. **Det er mad, man kan spise med hænderne**, dele med andre og hygge sig med rundt om bordet. Enkelt, grønt og virkelig godt.



Det skal du bruge

Pandebrød

200 g hvedemel
2 tsk. bagepulver
2 spsk. olie
1 knivspids salt
1,5 dl vand

Fyld

400 g gulerødder
½ løg
2 håndfulde grønkål
1 dl kogte anicia-linser
1 fed hvidløg
1 tsk. chiliflager
1 tsk. spidskommen
1 tsk. paprika
1 tsk. salt
Olie til stegning

Dressing

1 dl græsk yoghurt 10 %
½ citron, saften heraf
½ tsk. salt
½ tsk. sukker



Sådan gør du

Pandebrød

1. Bland hvedemel, bagepulver, olie og salt i en skål.
2. Tilsæt vand lidt ad gangen, til du har en glat dej.
3. Del dejen i 4 portioner, og rul dem ud, så de passer til panden.
4. Kom olie på en varm pande, og steg brødene ca. 2 minutter på hver side.
5. Fortsæt med resten af brødene.
6. Pak dem ind i et rent viskestykke, så de holder sig varme.

Dressing

1. Rør alle ingredienserne sammen, og smag til.

Fyld

1. Kog linserne som anvist på pakken.
2. Skær gulerødderne i stave.
3. Snit løget i tern.
4. Hak hvidløget fint.
5. Varm en pande med olie, og kom gulerødderne på. Lad dem stege, til de får god farve på alle sider.
6. Tilsæt løg, og steg videre i 1 minut.
7. Kom hvidløg, spidskommen, chili, paprika og salt på panden, og rør godt rundt. Tag derefter panden af varmen.



Servering

Kom fyld og dressing på den ene side af brødet, og fold det sammen.

September



KÅLKLASK

Med mayo og Halkærdrys

Rosenkål må godt få et lille klask! Når de bliver trykket flade, kan varmen komme helt ind, og så bliver de sprøde, gyldne og fulde af smag. Her laver vi også mayo på kikærtevand – det er næsten som køkkenmagi. Det hele toppes med et sprødt, krydret drys, der giver ekstra knas. En ret med masser af smag og et lille glimt i øjet.



Det skal du bruge

Kål klask

24 rosenkål
Olie til stegning
2 spsk. smør
Salt og peber
Kødhammer eller en lille tung
gryde

Mayonnaise

250 ml smagsneutral olie
1 spsk. hvidvinseddike
1 spsk. æblecidereddike
2 tsk. dijonsennep
1 tsk. salt
1 knivspids hvid peber
1 fed hvidløg
5 spsk. kikærtevand

Halkær drys

120 g hasselnødder
1 spsk. hel spidskommen
1 spsk. korianderfrø
3 spsk. sesamfrø
1 stor kvist frisk mynte
1 tsk. tørrede chilifluger
1 tsk. flagesalt



Sådan gør du

Kålklask

1. Skyl rosenkålene.
2. Skær bunden af, fjern eventuelle grimme blade, og skyl dem igen.
3. Tag én rosenkål ad gangen, og giv den et godt klask med en kødhammer. De skal ikke gå helt i stykker, men flække let.
4. Varm en pande op med olie.
5. Når panden er varm, tilsættes rosenkålene, og de steges ved høj varme.
6. Vend dem et par gange, men sørg for, at de steger og ikke koger.
7. Smag til med salt og friskkværnet peber.
8. Stegetiden er ca. 5–10 minutter afhængigt af størrelse og varme.
9. Tilsæt smør til sidst, og lad det brune det sidste minut.

Mayonnaise

1. Find en stavblender og et højt stavblenderglas.
2. Mål olien op i en skål eller kande, der er nem at hælde fra.
3. Kom kikærtevand, hvidløg, eddike, sennep, salt og peber i glasset.
4. Blend i ca. 10 sekunder, til væsken bliver let hvidlig.
5. Tilsæt olien i en tynd stråle, mens du blender lidt ad gangen – som når du laver mayo med æggeblomme.
6. Bevæg stavblenderen let op og ned, så mayoen samler sig bedst.

Halkær drys

1. Varm ovnen til 200 grader varmluft. Fordel hasselnødderne på en bageplade med bagepapir, og rist dem til de begynder at få farve (start med ca. 8 min og hold øje).
2. Hæld nødderne ud på et rent viskestykke, og gnid dem let, så skallerne løsner sig.
3. Hak nødderne fint.
4. Varm spidskommen og korianderfrø i en lille gryde, til de dufter.
5. Stød dem let i en morter – de skal knækkes, ikke blive til pulver.
6. Rist sesamfrø let på samme pande.
7. Hak mynten fint.
8. Vend hasselnødder og krydderier sammen med mynte, salt og chili.





Tip

Hvis du vil have en grøn mayo, kan du tilsætte et par grønne blade i blenderen undervejs i processen.



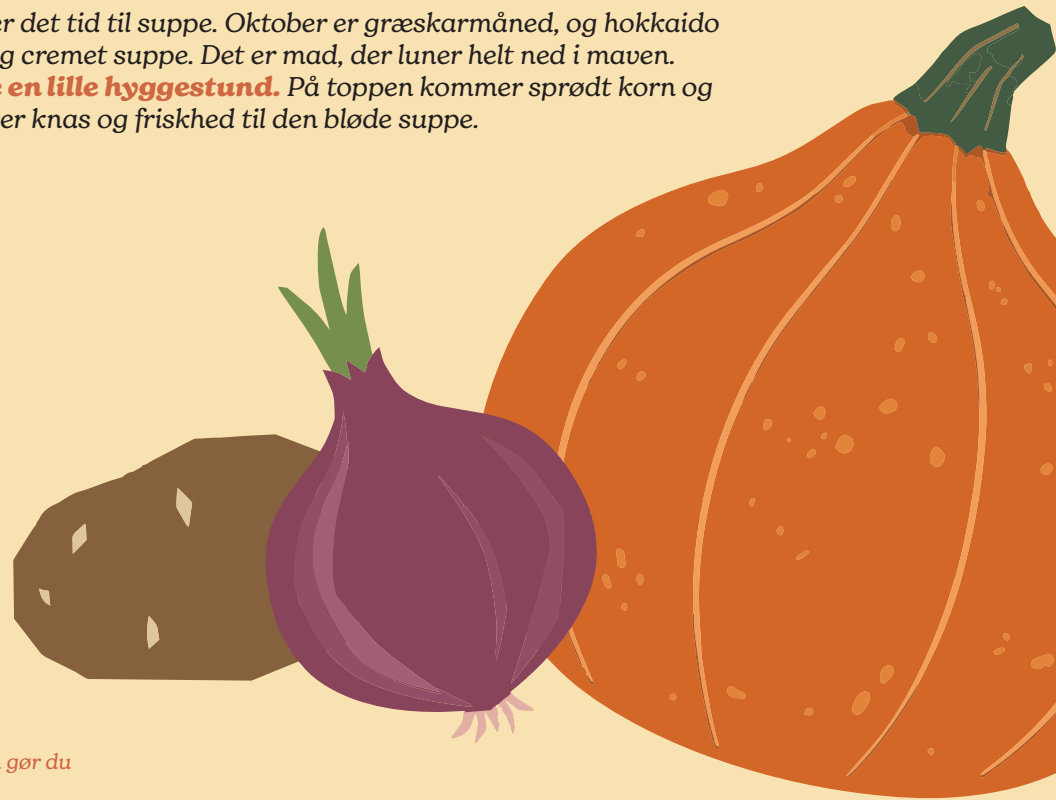
Servering

Drys Halkær drys over kålen, og server med generøse mængder mayonnaise.

HOKKAIDOSUPPE

med sprødt korn og grønkål

Nu bliver aftenerne mørkere, og så er det tid til suppe. Oktober er græskarmåned, og hokkaido er helt perfekt til en varm, blød og cremet suppe. Det er mad, der luner helt ned i maven. **Tænk efterår, tæpper og måske en lille hyggestund.** På toppen kommer sprødt korn og grønkål, som giver knas og friskhed til den bløde suppe.



Det skal du bruge

Suppe

1 Hokkaido-græskar (ca. 1 kg)
100 g løg
150 g kartofler
2 fed hvidløg
1 l vand eller grøntsagsbouillon
½ dl fløde
2 spsk. olie
1 spsk. hvidvinseddike
2 spsk. groft salt
Peber

Topping

100 g enkorn
1 spsk. sriracha
200 g ribbet grønkål



Sådan gør du

Topping dag 1

1. Udblød enkorn i vand natten over.

Topping dag 2

1. Hæld vandet fra de udblødte enkorn.
2. Rist dem på en varm pande med olie.
3. Når de har fået farve, tilsættes sriracha – rør godt rundt.
4. Hæld kornene i en si, og lad dem dryppe af.
5. Vask grønkålen, og rib den fra stilken. Hak groft og kom i en skål.

Suppe

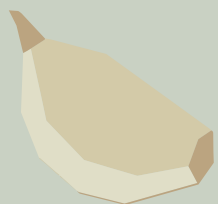
1. Vask græskarret grundigt. Fjern top, bund og kerner, og skær det i mindre stykker.
2. Skræl kartoflerne, og skær dem i mindre stykker.
3. Skær løget groft.
4. Varm en gryde med olie, og steg græskar og løg godt af – det må gerne få lidt farve.
5. Tilsæt kartofler og hvidløg, og hæld vand eller bouillon i gryden.
6. Kog til grøntsagerne er møre, og blend derefter suppen helt glat uden klumper.
7. Tilsæt fløde, og smag til med salt, peber og hvidvinseddike.



Servering

Server suppen med de ristede enkorn og grønkål på toppen.

INGRID-ÆRTE HUMMUS OG DET RØDE LYN



Hummus kan sagtens være dansk. Her bruger vi Ingrid-ærter, som er en skøn dansk bælgfrugt fuld af protein og god smag. De giver en cremet og lækker hummus, som du kender – bare med et lokalt twist. Ved siden af kommer **Det Røde Lyn**: sprøde, syrlige røde grøntsager, der giver knas, farve og lidt syre til det bløde. Sammen bliver det en frisk, farverig og lidt overraskende kombination.



Det skal du bruge

Hummus

270 g tørrede Ingrid-ærter (ud-blødes i minimum 12 timer)
½ dl olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. chilipulver
½ citron, saften heraf
1 fed hvidløg
1 tsk. salt

Det røde lyn

200 g fint snittede røde grøntsager – vælg mellem eller bland rødløg, rødkål, rødbede eller rød spidskål
½ dl vand
½ dl lagereddike
½ dl sukker
½ tsk. salt
1 knivspids peber



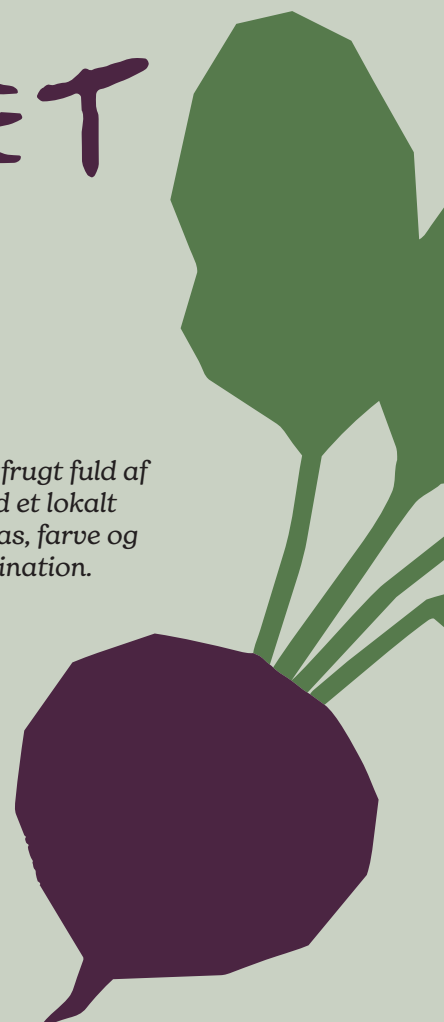
Sådan gør du

Hummus

1. Sæt Ingrid-ærterne i blød i mindst 12 timer før brug.
2. Hæld iblødsætningsvandet fra ærterne.
3. Kog dem i frisk vand uden salt, til de er møre – ca. 20–35 minutter.
4. Hæld vandet fra, men gem et par deciliter.
5. Kom alle ingredienser i en skål, og blend til en ensartet masse.
6. Juster konsistensen med kogevand, til den er som ønsket.
7. Smag til med salt.

Det røde lyn

1. Rens og skyl grøntsagerne.
2. Snit dem i så tynde strimler som muligt, og kom dem i en skål.
3. Kog vand, eddike, sukker, salt og peber op i en gryde.
4. Når lagen koger, hældes den over grøntsagerne.
5. Når det koger op igen, hældes det hele tilbage i skålen.
6. Det røde lyn kan spises, når det er kølet lidt af – men det kan med fordel laves et par dage i forvejen og serveres koldt.





Servering

Server hummussen med det røde lyn og friske grøntsager i mundrette stykker, f.eks. gulerødder, kål og agurk.

KARTOFFELPIZZA

Efter al den tunge julemad er det rart med noget helt andet. Kartoffelpizza er sprød, grøn og fuld af friskhed – en dejlig pause fra julebordets klassikere. Her laver vi en sprød bund, en frisk tomatsoUCE og topper med kartofler, ost og grønkål. Det er mad, man kan lave sammen, og som giver lidt luft midt i juleræset. En hyggelig pizza, der **smager af noget andet end jul** – men stadig af masser af hjemlig hygge.



Det skal du bruge

Pizzadej

450 g hvedemel
100 g durummel
3,5 dl koldt vand
3 spsk. surdej eller kærnemælk
8 g gær
10 g salt

Pizzasauce

1 ds. flåede eller hakkede
tomater (400 g)
2 fed hvidløg
50 g løg – et lille løg
50 g gulerod
50 g selleri (blad- eller knold-
selleri)
½ spsk. salt
2 spsk. æblecidereddike
½ tsk. peber
Lidt oregano, basilikum eller
rosmarin – frisk eller tørret efter
smag og sæson

Topping

100 g kartoffel
100 g ribbet grønkål
175 g revet ost
Citronsaft fra ¼ citron
10 kapers
2 spsk. olivenolie
Salt og friskkværnet peber



Sådan gør du

Dejen

1. Kom alle ingredienser i en røremaskine, og ælt først langsomt og derefter hurtigt, til dejen samler sig om dejkrogen og bliver smidig. Det tager ca. 4–5 minutter.
2. Drys mel på bordet, og del dejen i 8 lige store dele. Form dem til kugler, og læg dem på det meldryssede bord. Stram dejkuglerne godt op – brug gerne let meldryssede fingre.
3. Drys lidt mel over, og dæk med bagepapir eller film, mens de hæver.
4. Dejen skal hæve i mindst 2 timer ved stuetemperatur.
5. Når dejen er hævet, flyttes én kugle ad gangen til et meldrysset bord.
6. Brug ikke kagerulle – tryk og træk forsigtigt dejen tyndere lidt ad gangen med hænderne.

Pizzasauce

1. Rens og skyl grøntsagerne.
2. Kom alle ingredienser i en skål, og brug en stavblender til at blende det hele grundigt.
3. Smag til med krydderier efter behov.



Topping før afgangning

1. Skær kartoflerne i meget tynde skiver – gerne med mandolinjern eller en skarp kniv. Skær evt. videre i tynde strimler.
2. Rib og skyl grønkålen.
3. Hak kapers, og kom dem i en skål sammen med citronsaft, olivenolie, salt og peber.
4. Snit grønkålen i meget tynde strimler, og vend den i dressing.

Topping og afgangning

1. Når pizzabunden er trykket ud, smøres den med tomatsoUCE, drysses med ost og toppes med de tynde kartoffelskiver.
2. Undgå at overfylde pizzaen – det giver en tung og våd bund.
3. Brug pizzaspaden til forsigtigt at føre pizzaen ind i den varme ovn.
4. Bag til den er sprød og gylden.
5. Når pizzaen kommer ud, skæres den og toppes med den marinerede grønkål.



Tip

Frys resten af tomatsoaucen til en anden pizzadag, eller brug den til en hurtig pastaret.



Servering

I ved godt, hvad I skal.

BÅLBAGTE ÆBLER

Der skal altid være plads til noget sødt. Bålbagte æbler smager fantastisk året rundt, og de bliver kun bedre aflidt røg og varme fra bålet. Har I ikke et bål, så klarer ovnen det også flot. Og hvis I har lyst, kan et par sure bær give en ekstra lille smagsekspllosion. Så kom I bare **ud på æblerov**.



Det skal du bruge

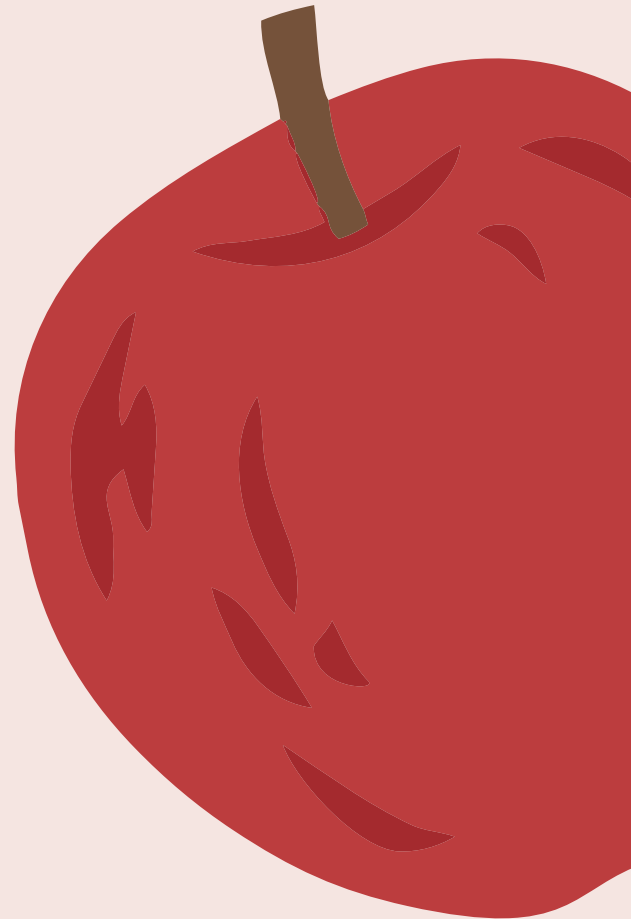
4 æbler
25 g mandler
25 g smør
25 g brun farin
1 tsk. stødt kanel
8 solbær eller aroniabær (frosne eller friske)
Flormelis til pynt

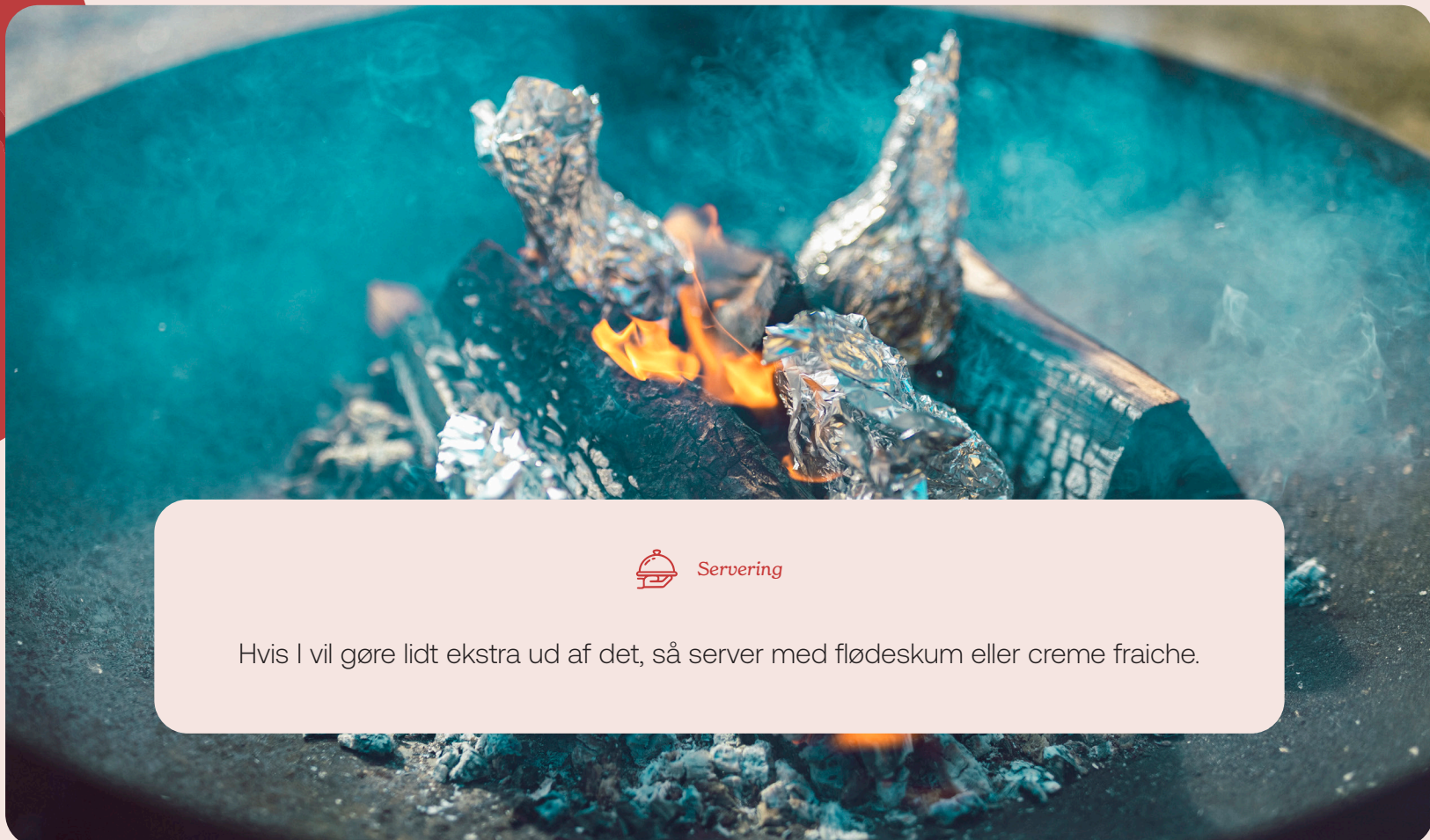


Sådan gør du

Bålbagte æbler

1. Tænd bålet (eller ovnen).
2. Skyl æblerne.
3. Tag smørret ud af køleskabet.
4. Fjern kernehus og stilk fra toppen med et parisiennejern. Har du ikke et, kan du også bruge en kartoffelskræller og en teske. Pas på ikke at skære helt igennem æblet.
5. Hak mandlerne groft.
6. Kom mandler, smør, kanel og brun farin i en skål, og rør det godt sammen.
7. Kom 2 bær ned i hvert æble.
8. Fordel fyldet i æblerne med en teske – det er nemmest.
9. Pak æblerne ind i sølvpapir, og bag dem – helst med åbningen opad, så smørret ikke løber ud.
10. Bag ca. 15 minutter over bål.
11. Hvis du bruger ovn, skal æblerne ikke pakkes ind. Stil dem i et ildfast fad, og bag dem ca. 20 minutter ved 200 grader.
12. Lad æblerne køle af i mindst 5 minutter før servering.
13. Drys med flormelis, og server evt. med en klat creme fraiche eller flødeskum.





Servering

Hvis I vil gøre lidt ekstra ud af det, så server med flødeskum eller creme fraiche.

TID TIL JORD- FORBINDELSE

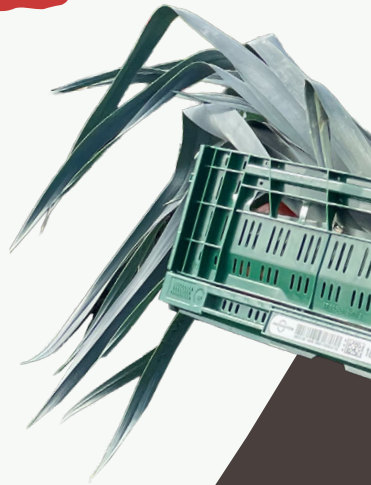
I dag er afstanden mellem produktion og forbrug stor, og mange børn og unge har begrænset kendskab til råvarer, sæsoner og naturens kredsløb. Det betyder, at begreber som økologi, biodiversitet og bæredygtighed kan blive abstrakte, og at mange mister jordforbindelsen – både til maden og til naturen omkring dem.

Fra Jord til Bord er et sanseligt og praksisnært undervisningstilbud for børn og unge i Halkær, Nordjylland, der styrker grøn dannelse. Vi arbejder hands-on med økologi, bæredygtighed og biodiversitet – og styrker madmodet, madhåndværket og madkulturen.

Vi henvender os til grundskoleelever – primært 5.-7. klasse – samt elever på erhvervsuddannelser inden for landbrug, kokke-, tjener-, catering- og ernæringsfag. Eleverne oplever på første hånd, hvordan maden bevæger sig fra mark til måltid, når de hjælper vores økologiske landmark i marken og tryller sæsonens grøntsager til lækre retter med vores madformidler.

Projektet startede i 2022 med støtte fra Nordea-fonden.

Læs mere og book besøg på halkaer.dk/frajordtilbord





Manifest

SMAGEN AF HALKÆR

HER SMAGER MADEN AF FÆLLEJSKAB,
GLÆDE OG NÆRVÆR.

AF ÅRSTIDERNES SKIFTEN OG
RÅVARER VALGT MED OMTANKE.

HOS OS ER MADEN ALTID ØKOLOGISK.

VI BRUGER DANSKE RÅVARER
OG GRØNT I SÆSON — OFTE
FRA EGEN MARK — OG SÅ LADER
VI GRØNTSAGERNE SPILLE
HOVEDROLLEN PÅ TALLERKENEN.

VORES MAD ÅBNER SANSERNE,
VÆKKER NYSGERRIGHED OG BRINGER
OS TÆTTERE PÅ HINANDEN.

DÉT ER SMAGEN AF HALKÆR.

VELBEKOMME.



Halkær Kro

ALLE KENDER DA HALKÆR KRO



På Halkær Kro Mad & Kulturhus er fællesskab, frivillighed og bæredygtighed fundamentet for alt, hvad vi gør. Her mødes mennesker på tværs – omkring mad, natur og kultur.

Fra Jord til Bord-undervisningen foregår i vores nyindrettede undervisningskøkken og i den store, økologiske køkkenhave på Halkær Landsbyfælled. Siden 1992 har kroen været et non-profit samlingssted med det økologiske guldmærke og en stærk ambition om at gå forrest inden for økologi og bæredygtighed.

Vi er nysgerrige, tør eksperimentere og arbejder med naturen som udgangspunkt. Her lader vi grøntsagerne sætte retningen, og med råvarer lige uden for døren bliver vejen fra jord til bord helt kort.

Vi udvikler og forankrer en levende økologisk madkultur og skaber oplevelser med mad, musik og kultur af høj kvalitet. Samtidig bruger vi naturen aktivt til at skabe meningsfulde aktiviteter, der styrker både fællesskab og trivsel.

Læs mere på halkaer.dk

Halkær
Kro

MAD & KULTURHUS

FRA JORD
TIL BORD

Halkær
Kro
MAD & KULTURHUS

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



Aalborg
Kommune