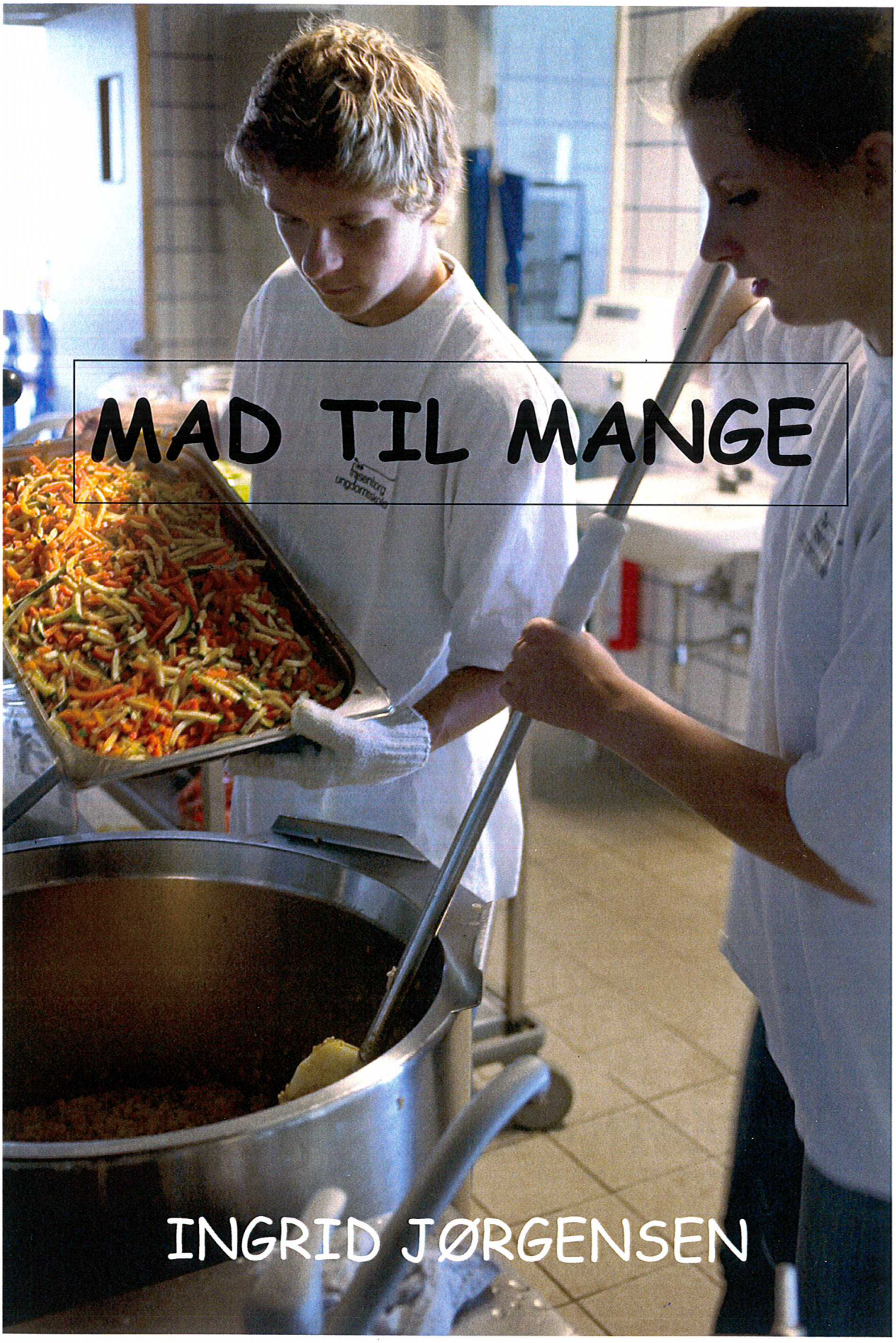


MAD TIL MANGE

INGRID JØRGENSEN

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD 7
INDLEDNING 9
Målgruppe 9
Maden og de unge 9
En kogebog bliver til 9
Med baggrund i en efterskole 9
Kritisk gennemgang af madvarer og opskrifter. 10
Kød - og det der ligner 11
Det er muligt at påvirke 11
Det koster noget 12
Sukkerfrie elever 12

MORGENMAD 15
Morgenmadsopskrifter 17
Frugtyoghurt 18
Havregrød 18
Hjemmelavet müsli 19
Hjemmelavet rugbrødsdrys 19
Jordbærmarmelade 20
Skovbærmarmelade 21

FORMIDDAGSSERVERING 22
MIDDAGSMAD 23

Fisk
Fisk i fad 25
Tunfrikadeller 26
Tomatsovs 27
Varm tunpaté 28

Kødretter
Boller i karry 30
Brændende kærlighed 32
Chili con carne 34
Frikadeller med stuvet hvidkål og kogte kartofler 35
Fyld til tacoskaller 37

Græsk farsbrød 38
Hønsetærte 39
Kalkungryde 41
Kylling med brune ris og karrysovs 42
Kyllingefilet med bacon og kikærtepesto 43
Lasagne 44
Oksekød i fad med kartoffelmos 46
Pasta med oksekød i fad 48
Pizza 50
Pølseret 52
Sammenkogt oksekød (i tern) 53

Suppe 54
Kyllingesuppe 55
Minestrone 56
Oksekødssuppe med linser 58
Tyrkisk suppe med pizzaflutes 59

Andre retter 61
Squashtærte 62
Vegetarfrikadeller 63

Tilbehør til middagsretter 64
Kartoffelbåde 65
Kartofler med friske krydderurter 66
Marinerede gulerødder 67
Ovnkartofler 68
Stegte grøntsager 69

SALATER 70
Anna's råkost 71
Coleslaw 72
Gulerodssalat 73
Gulerodssalat med appelsin 74
Hvidkålsråkost med ristede græskarkerner 75
Hvidkålssalat 76
Hvidkålssalat med citron 77
Rødbedesalat 78
Rødkålssalat med ananas og appelsiner 79
Rødkålssalat med appelsin 80

Rødkålssalat med gulerødder og grønkål 81
Rødtops grønkålssalat 82
Sellerisalat 83

Vintersalatbar til buffetbordet 84
Gulerodssalat 85
Hvidkålssalat 86
Oliemarinerede grønne bønner 87
Pastasalat 88
Rødbeder med sesam 89
Sellerisalat 90
Dressing 91
Tilbehør 92

Sommersalat til buffetbordet 93
Fetasalat 94
Grøn salat 95
Iceberg med flødedressing 96
Marinerede grøntsager 97
Rucolasalat 98

EFTERMIDDAGSSERVERING 99
Frisk ost 101
Kikærtehumus 102
Frugtpålæg. 104
Hjemmelavet "Nutella" 105

BAGVÆRK 106
Banankage 107
Birkes 108
Chokoladekage 110
Chokolademuffins 112
Ciabatta a la Karina 113
Drømmekage fra Brovst 114
Frugtmuffins 116
Gulerodskage 117
Havrekugler - de er kanon 118
Hyggeboller 119
Kanelkage 120

Kanelsnegle 122
Kokosmuffins 124
Langtidshævede boller 125
Langtidshævede flutes 126
Langtidshævede urteboller 127
Langtidshævede grovbrød 128
Lenes squashkage 129
Madbrød 130
Müsliboller 131
Pizzaflutes 132
Rugbrød med kerner 133
Rugbrød uden mælk og hvede 134
Scones med dadler og rosiner 135
Speltbrød 136
Søndagsrundstykker 137
Tykmælkskage 138

AFTENSMAD 140
Broccolipostej 142
Goma-sio 143
Karens bønnesalat 144
Karens rissalat 146
Karry - æggesalat 147
Karryret med squash 148
Kartoffelsuppe 149
Kornsalat med abrikoser 150
Lones ostedeller 151
Løgtærte 152
Pasta med tomatsovs 154
Pirogdej 155
Pølsehorn/pizzaboller 156
Rosenkålssalat med mandler 158
Rødbedesalat med æbler, løg, porre og sojabønner 159
Store grovhorn 160
Torskerognsguf 162

AFTENSERVERING 163

Forord

Ingrid Jørgensen og køkkenpersonalet på Frijsenborg Ungdomsskole har med denne bog skabt et redskab, der kan være et vigtigt bidrag til at modvirke den negative ernæringsmæssige udvikling, vi oplever i disse år, hvor antallet af overvægtige børn er steget konstant, samtidig med at stadig flere børn er undervægtige. Omkring hvert tredje barn i Danmark lider af kræsenhed, og stadig flere får alvorlige spiseforstyrrelser. Samtidig melder lærere og pædagoger landet over om et stigende antal urolige og ukoncentrerede elever. I løbet af de sidste 10 år er andelen af elever, der skriver så dårligt, at de bliver sendt i specialklasse, steget med 40 %. Alene udgiften til specialundervisning udgør ca. 4 mia. årligt

Salget af slik og sodavand er nærmest eksploderet, og vi oplever flere og flere sukkernarkomaner, der lever i et ødelæggende afhængighedsforhold svarende til, hvad mange narkomaner oplever. Typisk starter sukkernarkomanen dagen hjemmefra med slik-morgenmad, f.eks. guldkorn, der indeholder 50 % sukker. Og mange folkeskoler tager over, hvor forældrene slipper. Godt nok er de fleste sodavandsautomater fjernet fra landets skoler, men til gengæld er forbruget af kakaomælk, sød yoghurt og milkshake steget markant.

Konsekvenserne af dette ernæringsmæssige svigt er enorme. Det er kendt, at forkert kost gør børn fede, men det er overset, at den også er årsag til børns stigende psykiske og indlæringsmæssige problemer. Mens sukkernarkomanen lider af konstant lavt og ustabilt blodsukker og deraf manglende koncentrationsevne, resulterer vedvarende fejlernæring bl.a. i blodmangel, der især nedsætter konditionen, hjernens ydeevne og gør børn trætte og apatiske. En lang række projekter og forsøg, herunder kostpolitikken på Frijsenborg Ungdomsskole, bekræfter, at obligatorisk mad i væsentlig grad forbedrer børns indlæringsevne og adfærd. Mens finske og svenske børn, der dagligt spiser obligatorisk mad sammen med deres lærere, klarer sig bedst i internationale undersøgelse, klarer danske børn sig langt dårligere. I Finland er man i modsætning til i Danmark også i stand til at bryde den sociale arv.

"Ernæring løser ikke alle problemer, men vi løser ingen uden" har været et motto på Frijsenborg Ungdomsskole. Gennem årene har det været en fornøjelse at opleve elevernes store udbytte af den daglige kost, hvor kvalitet og æstetik har været det grundlæggende. Farvestrålende, velsmagende, økologiske og ernæringsrigtige retter har været det redskab, der har fået elevernes øjne, maver og kroppe sporet ind på behovet for rigtig ernæring.

Argumenter tæller. Gennem undervisningsforløb, tværfaglige projekter og skolens hverdag har eleverne fået forståelsen af negative konsekvenser af forkert livsstil og set og oplevet effekten af sund livsstil.

Mange års erfaringer med ernæringsrigtige opskrifter målrettet til nutidens unge er samlet i denne bog. Bogen er en gave til alle skoler og institutioner, der serverer mad til mange.

Frede Bräuner

Frede Bräuner, der nu fungerer som foredragsholder og konsulent, er forfatter til bogen *Kost, adfærd, indlæringsevne* fra Forlaget Klin og medforfatter til *Hvad fylder vi i børnene*. Læs mere på www.webkost.dk

Indledning

Målgruppe

Denne kogebog henvender sig især til institutioner, der laver mad til mange personer såsom efterskoler, højskoler, dag- og døgninstitutioner. Alle opskrifter er udregnet og afprøvet til 100 personer, og retterne er udvalgt og vurderet i samarbejde med unge.

Maden og de unge

På efterskoler og andre døgninstitutioner er maden og dermed køkkenets funktion umådelig vigtig. Den mad, der produceres i køkkenet, skal give os energi til dagen. Er maden ikke ordentlig, går det ud over indlæring, udvikling, social tilpasning, humør og trivsel. Det har stor betydning, hvordan de unge oplever maden, hvis man skal have held til at ændre på de holdninger og vaner i forhold til sund kost, som den enkelte har med i rygsækken. Gode kostvaner kræver indsigt, engagement, tid og tålmodighed. I det følgende vil jeg give et bud på, hvordan det kan gribes an.

En kogebog bliver til

Som afslutning på en lang udvikling, hvor jeg bl.a. uddannede mig til kostvejleder, besluttede jeg i samarbejde med køkkenpersonalet og eleverne at lave en kogebog.

Bogen skulle indeholde sunde varierede opskrifter, og eleverne skulle havde indflydelse på hvilke opskrifter, der skulle med i vores kogebog. Opskrifterne er udvalgt på den måde, at når en ret blev serveret for eleverne, kunne alle være med til at evaluere retten efter en skala fra 1 til 5. Bedømmelsen fandt sted umiddelbart efter spisningen, og blev foretaget ved simpel håndsoprækning. Kun opskrifter, der har fået karakteren 3 eller derover, er taget med.

Med baggrund i en efterskole

Jeg har i 21 år været ansat som lærer og viceforstander på Frijsenborg Ungdomsskole, og jeg er i løbet af årene blevet mere og mere optaget af de unges kostvaner. Således har jeg iagttaget et stærkt stigende sukkerforbrug og madens generelle betydning for både koncentration, adfærd og indlæring. De unge, der motionerede og havde sunde madvaner, var oftest dem, som havde lettest ved at begå sig indlæringsmæssigt og socialt.

Efterhånden voksede der en ganske markant sundhedsprofil frem på skolen. Alle elever dyrkede dagligt motion, og skolen har nu været røgfri i 15 år. Eleverne blev undervist i sundhedspædagogik, hvor de fik viden om, hvordan deres krop fungerer, hvad der var godt og dårligt brændstof, og hvordan de kunne holde sig sunde og raske.

Desuden blev der lavet en madpolitik, der foreskrev, at der så vidt muligt skulle spises dansk (deklarationssikkerhed og energibesparelse) og økologisk. Madpolitikken blev gennemgået og godkendt af hele personalet. Herefter fik hvert elevhold gennemgået madpolitikken i starten af skoleåret, og emnet blev så jævnligt fulgt op i fællestimer, hvor køkkenlederen og jeg deltog. I disse timer kunne vi fortælle om hensigten med vores mad og besvare deres spørgsmål. Jeg fik eleverne til først at rose den mad, de var tilfredse med, og dernæst kunne de komme med kritik og ændringsforslag. De blev gjort opmærksomme på, at vi gerne ville ændre maden, men at der var sundhedsmæssige, arbejdsmæssige og økonomiske hensyn, der skulle varetages. Det helt afgørende var, at der blev lyttet til al kritik uanset, om den synes rimelig eller ej. De mest urimelige udtalelser blev oftest modsagt af andre elever.

Hvor det var muligt sundhedsmæssigt og arbejdsmæssigt, ændrede vi efterfølgende opskrifterne. Vi syntes, at det var vigtigt, at eleverne oplevede, at de havde reel indflydelse. Vores mål var ikke at lave livretter til alle hver dag men god og sund mad, som så mange som muligt kunne lide. Det giver ikke rigtigt mening, at maden er sund og indeholder de rigtige stoffer, hvis eleverne ikke spiser den.

Kritisk gennemgang af madvarer og opskrifter.

Da vi havde besluttet, at der skulle ske en radikal forbedring af maden, gennemgik vi køkkenet og dets depoter for at se, om der gemte sig madvarer, som vi ville betegne som underlødig mad uden næringsindhold. Eksempelvis satte vi fokus på fedtstofferne, og fjernede alt med undtagelse af koldpresset økologisk olivenolie, økologisk smør og økologisk rapsolie. Olivenolien og smørret tåler opvarmning og raspolie er udmærket til salater. Margarine kan ikke engang bruges i cykelskuret til smøring af cykler.

Dernæst fik vores bageopskrifter et eftersyn. Margarinen blev skiftet ud med enten koldpresset økologisk olivenolie eller smør, almindeligt hvidt hvedemel blev bandlyst og erstattet med hvedemel, der også indeholdt kim og skaller. Det tog os lang tid at finde frem til det rigtige hvedemel, der naturligvis skulle være økologisk dyrket, men også malet på en stenkværn, så det indeholdt alle bestanddele fra de

hele hvedekerner. Det tager lidt tid at vænne sig til denne meltype, men så opdager man, at det er både mættende og meget velsmagende. Tillige blev der brugt mere sigtemel, grahamsmel og andre grovere melprodukter.

Til sidst kom turen til sukkeret, som i langt de fleste opskrifter kan reduceres til ca. en tredjedel, uden at det ødelægger smagen. Det hvide raffinerede sukker blev udskiftet med rørsukker, som indeholder flere mineraler, og som også har en anden signalværdi. Ligeledes var vi meget påpasselige med gær, idet mange kan have besvær med at tåle det. Vi lod næsten al gærbrød langtidshæve og reducerede dermed gærforbruget mærkbart.

Kød - og det der ligner

Jeg mener, at det er vigtigt, at de unge får protein nok til at vokse af. Samtidig anbefales det, at man ikke spiser for meget kød (80 - 100 g pr. dag) på grund af det mættede fedtindhold. Derfor tilsatte vi ofte ris, bønner eller linser i vore retter. Det smager dejligt og får andelen af kød til at virke større, samtidigt med at det mætter godt. Sidst men ikke mindst er det økonomisk set en stor fordel. De unge er meget begejstret for fars-retter, og for at få så god en kvalitet som muligt lavede vi aftaler med en økologisk slagter om at levere hele kreaturer, hvoraf det meste blev hakket.

Det er muligt at påvirke

Medierne bombarderer os konstant med mere eller mindre veldokumenteret viden om, hvad der er godt og skidt for vores sundhed.
Det er alt sammen godt nok - den nyeste viden skal jo helst komme os til gode så hurtigt som muligt. Til gengæld kan de mange nye og til tider modstridende oplysninger også virke sådan, at nogle mennesker opgiver at følge med og blot fylder sig med det, som de har mest lyst til.

Det står faktisk ret skidt til med mange unges kostvaner. De spiser uregelmæssigt, for få gange om dagen, for sødt, for hvidt og med for mange kulhydrater osv. Når man som jeg har arbejdet et sted, hvor der både blev serveret mad, og man kunne få de unge i dialog, så var der også grobund for påvirkning. Men påvirkningen skal ske på den rigtige måde. De unge skal have ordentlig information, de skal selv være med til at vurdere og tage stilling, og så skal de selv have fingrene ned i dejen. Sund og nærende kost i et halvt eller helt år på fx en efterskole, gør ikke det store udsving i et langt liv, men der kan skabes holdninger og meninger, som kan få afgørende betydning.

Det koster noget

Det bliver sandsynligvis ikke billigere, hvis man skruer op for den sunde, økologiske og nærende kost - tværtimod. På samme måde er det også dyrere at anskaffe sig nye, hurtigere computere. Til gengæld er det typisk mere accepteret at bruge ekstra penge på computere og andet elektronisk isenkram end på ordentlig mad. Nu er der bare det ved det, at hvis ikke computere også skal leve vores liv, er det essentielt, at vores kroppe kan fungere på en driftsikker måde uden for mange nedbrud, serviceeftersyn og langsomt arbejdende harddiske.

Den ernæringsmæssigt rigtige mad gør de herlige unge mennesker veltilpasse, glade og fyldt med energi. Dermed skabes der en positiv cirkel, hvor de får lyst til at lære noget, og deres livsappetit og livskvalitet vokser til gavn for dem selv og deres omgivelser.

Sukkerfrie elever

Til trods for at vore unge var velorienterede om sundhed og kostens betydning, undrede det mig, hvorfor de efter undervisningen gik ned i byen og slæbte store bæreposer fyldt med hvidt brød, pasta, suppe, slik og især læskedrikke med hjem. Nogle af eleverne tog turen dagligt andre lidt sjældnere.

Det er vigtigt for mig at understrege, at jeg ikke mener, at man tager uoprettelig skade af at spise eller drikke usundt ind imellem. Det skadelige kommer ind, hvis man slikker eller indtager søde læskedrikke dagligt. I de tilfælde optager de søde sager pladsen for de næringsstoffer, som kroppen har brug for.

Vores unge slikkede for mellem 30 - 300 kr. pr uge. De 30 kr. ville ikke gøre større skade, hvorimod der skal et kolossalt godt helbred til at tåle indkøb af slik og læskedrikke for 300 kr. på ugebasis foruden de tilsætnings- og farvestoffer, som disse produkter indeholdt.

I efteråret 2002 opstod der et nyt og uventet initiativ blandt eleverne. Efter nogle timer i sundhedspædagogik og et foredrag af Frede Bräuner, foredragsholder fra Århus, fik de den idé, at de ville prøve at være slikfrie i en måned. På et fællesmøde lavede de nogle regler for, hvad de måtte spise. Det var egentlig nogle ret skrappe regler, men 87 af skolens 88 elever ønskede at deltage i projektet. En liste over forbudte varer omfattede forskellige typer af slik, læskedrikke, brød fra bageren, fastfood m.v. , blev udarbejdet og godkendt af alle eleverne. Samtidigt diskuterede man, hvad der skulle ske, hvis man ikke kunne følge reglerne. Konklusionen blev, at man blot selv skulle slette sig fra listen over elever, der var med i

forsøget, hvis man ikke kunne overholde reglerne. Da en af eleverne nævnte, at man sagtens kunne snyde, påpegede en anden, at det kun var én selv, som man snød. Da måneden var gået, kunne vi konstatere, at ca. halvdelen af eleverne havde gennemført eksperimentet.

Det var vældig spændende at se, hvad der skete med eleverne, og hvordan de reagerede på de ændringer, de mærkede på deres kroppe. Hos nogle skete der såmænd ikke andet end, at de havde svært ved at undvære de forskellige søde sager og ofte blev fristet til at falde i. Hos andre opstod der ligefrem abstinenser i form af rysten på hænderne og følelsen af en stærk ændring i kroppen. Nogle elever konstaterede, at de sov bedre om natten, og at de bedre kunne koncentrere sig eller at konditionen blev forbedret. En af vores elever gjorde selv den opdagelse, at han blev langt mere pirrelig og irriterende i sit forhold til andre, når han spiste store mængder sukker. For alle var det spændende og ganske overraskende, at slik og andre søde sager kunne have så stor indflydelse på vores velbefindende.

Undervejs snakkede vi om alle de penge, som de kunne spare ved at være slikfrie, men den teori holdt slet ikke. På trods af de seks daglige måltider, var der faktisk mange elever, der konstant følte sig sultne. Derfor steg forbruget af frugt, toast, pasta og andre sukkerfrie madvarer. Forklaringen må være, at de var vant til hele tiden at bruge sukkerstoffer til at regulere deres ekstreme udsving i blodsukkeret kunstigt, sukkerstoffer som ironisk nok havde igangsat disse unaturlige udsving

Selvom jeg var bevidst om, at slik og læskedrikke kun indeholder tomme kalorier, som kunne optage pladsen for sund og nærende kost, var det alligevel overraskende, at det kunne fremkalde ovennævnte symptomer og udmønte sig i en decideret adfærdsændring.

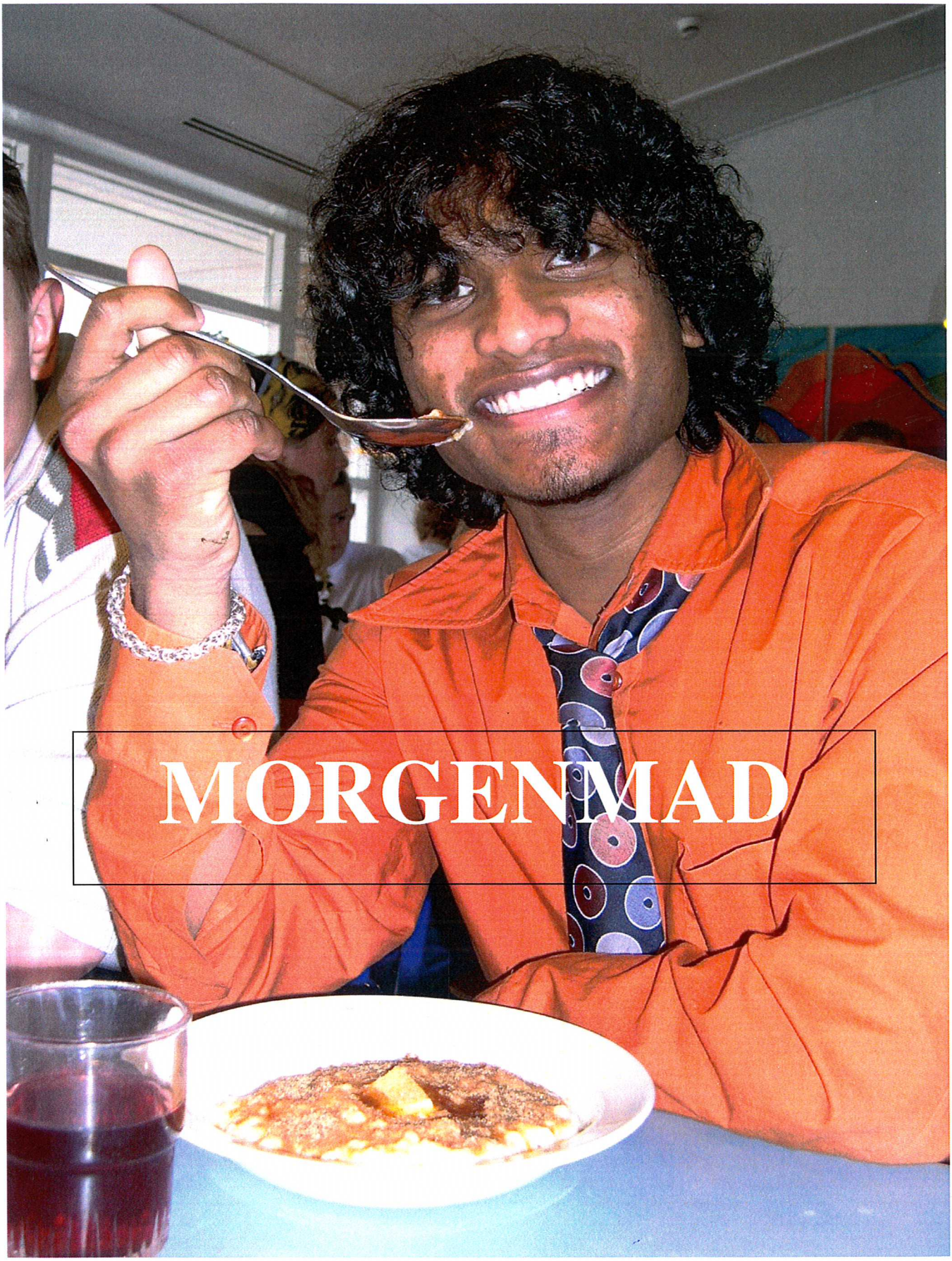
En del af de unge blev så optaget af deres oplevelser, at det har påvirket deres holdninger til slik og søde sager på længere sigt. I det hele taget er de blevet mere opmærksomme på, hvad de putter i munden. En del af dem besluttede sig til at skære slikforbruget ned til et absolut minimum. Endelig havde mange planer om i en længere periode helt at holde sig fra slik, og det var en udvikling, som vi naturligvis gerne ville støtte dem i.

Ingrid Jørgensen

Tak for hjælpen

Jeg vil gerne rette en stor tak til køkkenpersonalet på Frijsenborg Ungdomsskole ved Lene Gaardsdal, Lone Jensen, og sidst men ikke mindst til Karen Ottesen og Karina Christensen. De har med stor interesse, tålmodighed arbejdet med i den lange proces fra idé til udvælgelse og bearbejdelse af de mange opskrifter. Uden deres opbakning var denne bog aldrig blevet til virkelighed. Samtidig vil jeg sige tak til de dejlige unge mennesker på årgang 2003-04, som viste opmærksomhed og lagde smagsløg til, da retterne skulle vurderes.

Fotos: Forside og side 64 Kissen Møller Hansen
Øvrige Mette Sig



MORGENMAD

Morgenmad

Morgenbuffeten kan bestå af følgende:

Kander med koldt vand
Te, urtete og kaffe
Kærne-, skummet- og letmælk
Havregrød
Tykmælk eller et andet surmælksprodukt
Hjemmelavet rugbrødsdrys
Havregryn
Hjemmebagt rugbrød
Langtidshævet brød
Smør
2 slags marmelade
Oste-rondel med normalt 30 % fedtindhold
Honning
Rosiner
Gulerodsstave
Frugtfade med frugt, udskåret i mundrette stykker

Daglige afvigelser
Der kan være hjemmelavet frugtpålæg, friskost, hytteost, andre forskellige slags oste og jordnøddesmør. Ligeledes kan man variere mellem cornflakes og hjemmelavet müesli.

Endelig kan der engang imellem serveres øllebrød eller hjemmelavet frugtyoghurt.

Afvigelser lørdag og søndag:
Det daglige morgenbord kan suppleres med hjemmebagte birkes, rundstykker, pålægsfade, cornflakes og hjemmelavet müesli.

Morgenmadsopskrifter

Nedenstående er angivet nogle forslag til morgenbuffeten. Bageopskrifterne findes under bagværk.

Birkes
Ciabatta a la Karina
Frugtyoghurt
Havregrød
Hjemmelavet müsli
Hjemmelavet rugbrødsdrys
Jordbærmarmelade
Langtidshævede boller
Langtidshævet grovbrød
Rugbrød med kerner
Rugbrød uden mælk og hvede
Skovbærmarmelade
Speltbrød
Søndagsrundstykker

Frugtyoghurt

Tykmælk	10 l
Hindbær eller anden frugt	4 kg
Sukker	1 kg

Desuden en lille portion uden sukker.

Røres sammen og smages til.

Havregrød

Havregryn	2 l
Vand	5-6 l
Salt	

Koges 5 min. og smages til med salt.
Evt. rest kan bruges i gærdej til langtidshævede boller og flutes til næste dag.

Holdes varmt på buffetbordet.
En ret, der egentlig er blevet meget populær.

Hjemmelavet müsli

Havreflager	6	l
Solsikkekerner	2	l
Kokosmel	1	l
Mandelsplitter	1	l
Honning	3-4 glas	á 450 g

1. Blandes og sættes i ovnen ved 150° ca. 20 min. til det har en fin gylden farve. Røres rundt og afkøles.

2. Blandes derefter med 2-3 liter rosiner og 2 poser cornflakes á 1 kg.

Kan også laves med hasselnødder, grønne græskarkerner eller hvad man lige har lyst til.

Opbevares i kølerum.

Hjemmelavet rugbrødsdrys

Fibersund	1,1	kg
Brun farin	1	kg
Hjemmelavet revet rugbrød	10	l

Det hele blandes og bliver til ca. 15 liter færdig blanding..

Opbevares i kølerum

Jordbærmarmelade

Jordbær	7 kg
Blandet saft	1 l
Sukker	1,5 kg
Vand	0,5 l
Kartoffelmel	350 g

1. Hæld bærrene sammen med vand og sukker.

2. Når det har kogt lidt, slukkes for gryden, og der jævnes med kartoffelmel rørt op i vand.

3. Marmeladen fyldes i spande eller på glas og opbevares i kølerum.

Skovbærmarmelade

Brombær	2 kg
Hindbær	2,5 kg
Solbær	2,5 kg
Vand	1 l
Sukker	1,5 kg
Kartoffelmel	350 g

1. Hæld bærrene sammen med vand og sukker.

2. Når det har kogt lidt, slukkes for gryden, og der jævnes med kartoffelmel rørt op i vand.

3. Marmeladen fyldes i spande eller på glas og opbevares i kølerum.

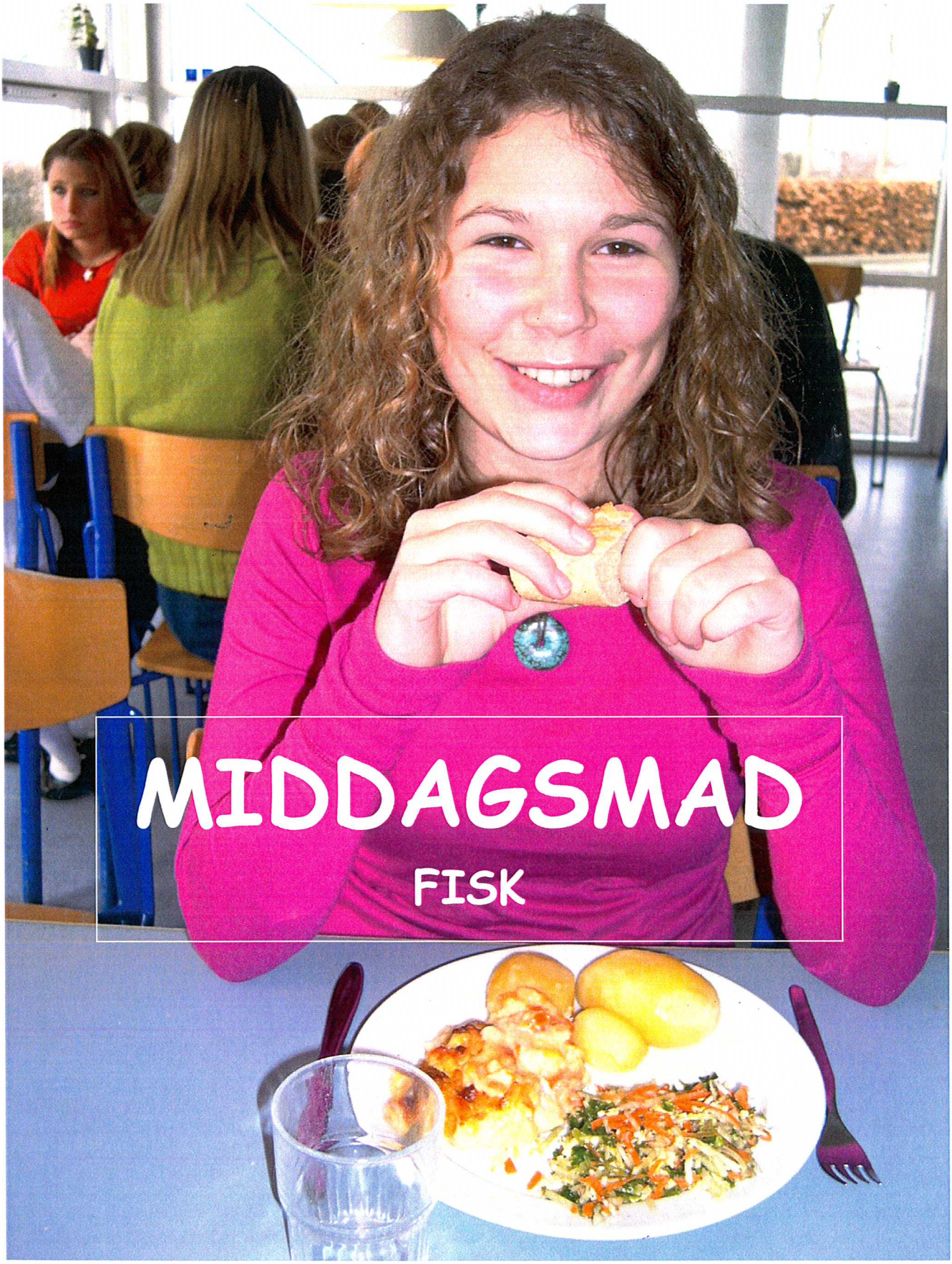
Kan varieres efter frugtvalg.

Formiddagsservering

Hver dag er der følgende på buffetbordet:

Kander med koldt vand
Te, urtete og kaffe
Langtidshævet brød af en eller anden slags
Smør
Marmelade
Ost
Honning
Gulerodsstave

Der kan serveres rester i varieret udbud fra morgenmaden.


MIDDAGSMAD
FISK

Middagsmad

Middagsmaden kan fx serveres ved små borde til 6 personer.

Varm ret bestående af fx
Fisk, oksekød, svinekød, fjerkræ eller vegetarmad.

Tilbehør som:
Kartofler, brune ris, årstidens grøntsager eller pasta.
Eventuelt varm eller kold sovs.
Flutes, som har hævet natten over i kølerum og er nybagte.
Salat, der bliver lavet af årstidens frugt og grøntsager.

I weekenderne og til fester serveres 2-3 retter, fx forret og hovedret eller hovedret og dessert.

Ved fremstilling af middagsretterne bliver der lavet rigeligt af hver ret, så der dels er nok til det enkelte måltid og dels bliver så stor en rest til overs, at den kan serveres som en lun ret ved aftensmaden dagen efter.

Der serveres altid almindeligt postevand til måltiderne.

Fisk i fad

Fiskefilet (rødsp., torsk el. sej)	10	kg
Gulerødder	5	kg
Løg	15	stk.
Pastinak	16	stk.
Selleri	8	stk.
Porrer	2,5	kg

Sovs:

Smør	1,5	kg
Mel	2	kg
Mælk	18	l

1. Grøntsagerne rives, løg hakkes og porrerne renses og skæres i ringe.

2. Svits grøntsagerne i karry og smør.

3. Tilsæt mel.

4. Tilsæt mælk lidt ad gangen og pisk.

5. Smag til med salt og karry.

6. Læg fisken i bunden af et smurt ildfast fad.

7. Drys med salt.

8. Fordel sovsen henover.

9. Bag i ovn i 30- 40 min. Ved 170 °.

Tilbehør: kartofler og salat

Tunfrikadeller

Tun i olie	6	ds. á 1880 g
Løg	30	stk.
Cremefraiche 18%	3	l
Æg	40	stk.
Havregryn	4	l
Salt	170	g
Peber	25	g
+ evt. krydderurter		

1. Løgene hakkes.

2. Olien hældes fra tunen.

3. Det hele røres godt sammen. Har godt af at stå i kølerummet mindst ½ time før stegning.

4. Formes til frikadeller som kan steges på panden og i ovnen.

Der bliver ca. 360 stk. Er også gode til aftenbuffeten.

Serveres med kold sovs (fx tomatsovs), kartofler, flutes og salat.

Tomatsovs

Olivenolie	2 dl
Hvidkål	1 stk.
Gulerødder	2 kg
Løg	10 stk.
Flåede tomater	4 ds. à 2,5 kg
Vand	
Hvedemel til jævning	ca. 1 kg
Hvidløg	15 fed
Salt, peber	
Færdig portion	20 l sovs

1. Olivenolie hældes i en gryde.

2. Grøntsagerne renses, rives/hakkes og kommes i gryden.

3. Flåede tomater, hvidløg og vand tilsættes.

4. Sovsen jævnes med hvedemel og smages til med salt og peber.

Varm tunpaté

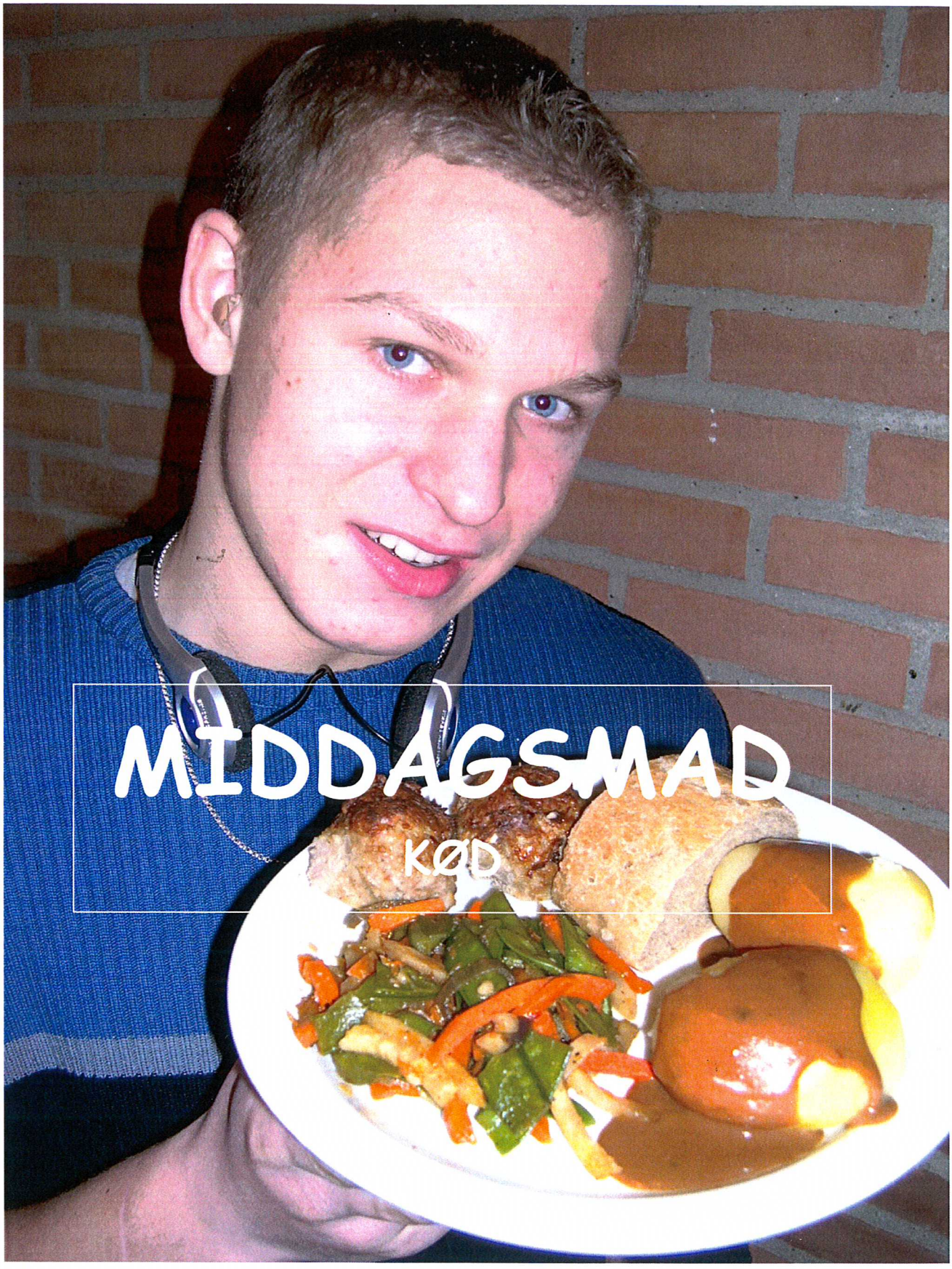
Tun	8	ds. á 1,35 kg
Flåede tomater	4	ds. á netto 2,5 kg
Løg	2	kg
Hvidløg	30	fed
Olie	½	l
Æg	60	stk.
Timian	7	spsk.
Salt	6	spsk.
Peber	3	spsk.

1. Tun afdryppes godt.

2. Løg og hvidløg hakkes, og det hele blandes.

3. Blandingen hældes i ildfaste skåle og bages i ca. 1 time ved 175°.

Tilbehør: Salat og flutes.


MIDDAGSMAD
KØD

Boller i karry

Svinekød, hakket	10 kg
Linser	1 kg
Løg	10 stk.
Æg	30 stk.
Mel	1 kg
Mælk	2 l
Salt, peber	

1. Linserne koges i ca. 20 min., afdryppes og hakkes sammen med svinekød og løg.

2. Farsen blandes med æg, mælk, salt og peber.

3. Farsen kommes i en plasticpose, hvor spidsen klippes af.

4. Kødbollerne fyldes i en (kip-)gryde med kogende vand, og koges færdige, hvorefter de lægges op i en bradepande.

5. Gentag forløbet.

6. Kødbollerne dampes i ovnen før servering.

Karrysovs (25 L færdig sovs):

Selleri	4 stk.
Pastinak	4 stk.
Æbler	10 stk.
Løg	6 stk.
Olivenolie	1 dl
Karry	

Mælk	10 l
Vand/suppe (fra kødbollerne)	5 l
Mel (jævning)	1,5 kg

1. Grøntsagerne rives og svitses i olie og karry.

2. Tilsæt mælk og suppe, og kog op.

3. Jævn og smag til.

Tilbehør: ris og gulerodssalat

Brændende kærlighed

Kartoffelmos:

Kartofler, skrællede	40 kg
Gulerødder	3 kg
Pastinak	2 kg
Mælk	7 l
Smør	500 g
Salt, peber	

1. Grøntsagerne koges og piskes sammen med varm mælk og smeltet smør.

2. Mosen smages til med salt og peber.

Fyld:

Pølser	10 kg
Bacon	3 kg
Selleri	3 kg
Pastinak	1 kg
Løg, store	20 stk.
Olivenolie	3 dl
Timian, havsalt, peber, cayennepeber, chili, paprika	

Til pynt: 6 bakker Sherrytomater, 1 kæmpe bundt purløg.

3. Rodfrugterne skrælles, og rives groft.

4. Løg pilles og snittes.

5. Pølser og bacon skæres i små stykker.

6. Bacon svitses på panden og pølsestykkerne vendes i.

7. Når det hele er færdigstegt, fyldes det i en bradepande.

8. Løg svitses i lidt olivenolie.

9. Når løgene er blevet klare, kommes grøntsagerne på panden og krydderierne tilsættes.

10. Pølser og bacon vendes i, så det hele bliver gennemvarmet.

11. Selleri og pastinak må godt bibeholde deres sprødhed.

12. Kartoffelmosen fyldes på fade, og pølse-baconfyldet tilsættes.

13. Til sidst pyntes med purløg og sherrytomater.

Tilbehør: Salat og flutes.

Chili con carne

Hakket oksekød	10	kg
Bønner, hvide og brune	3½	kg
Løg	30	stk.
Hvidløg	15	fed
Flåede tomater	1	ds à 2,5 kg
Tomatkoncentrat	4	ds à 850 g
Selleri	8	stk.
Porrer	8	stk.
Gulerødder	4	kg
Meljævning	1-1,5	kg mel
Vand	45	l

Krydderier, salt, peber, chili, paprika

1. Bønnerne skyldes og sættes i blød i rigeligt vand dagen før.

2. Næste dag: Bønnerne koges i 45 min. (i nyt vand).

3. Det hakkede kød svitses. Snittede løg, hvidløg, krydderier, flåede tomater og tomatkoncentrat røres i, evt. med lidt ekstra vand.

4. Det småkoges til oksekødet er ved at være mørt.

5. Selleri, porrer og gulerødder rengøres og rives groft eller snittes.

6. Grøntsagerne hældes i retten. Retten koges færdig.

7. De kogte bønner fyldes i retten, som jævnes og smages til.

Retten serveres med brune/vilde ris og salat.

Frikadeller med stuvet hvidkål og kogte kartofler

Frikadeller:

Svinekød	10	kg
Løg	10	stk.
Linser	2	kg
Æg	30	stk.
Mælk	4	l
Salt	200	g
Peber	2	spsk.
Mel	2	kg

1. Alle ingredienserne fyldes i rørebeholderen og røres godt sammen.

2. Farsen formes til frikadeller, som forsteges i olivenolie på panden.

3. Frikadellerne sættes på bradepander og steges i ovnen.

Til stuvet hvidkål:

Hvidkål	7	stk.
Smør	750	g
Hvedemel	1	kg
Mælk	2	l
Salt	5	spsk.
Peber	½	tsk.
Muskat	4	tsk.
Hvidkålsvand		

1. Hvidkål renses, rives groft og koges.

2. Smør smeltes i gryden.

3. Hvedemel tilsættes og bages op med kålvand og mælk.

4. Når sovsen er jævnet, tilsættes det afdryppede hvidkål og smages til med salt, peber og muskat.

Tilbehør: Kogte kartofler.

Fyld til tacoskaller

Hakket oksekød	10	kg
Linser	2	kg
Gulerødder	3	kg
Knoldselleri	2	kg
Pastinak	2	kg
Store løg	10	stk.
Hvidløg	20	fed
Hakket tomat	2	ds. à 2,5 kg
Tacoskaller	1	ks. à 200 stk.
Chili - ingefær - timian		
Havsalt - peber		

1. Oksekød og linser hakkes sammen og brunes i en gryde.

2. Grøntsagerne rengøres, rives og svitses i lidt olie.

3. Det hele blandes og krydres godt.

4. Koges færdig og smages til.

Serveres med 2 tacoskaller, vinter salatbar eller sommer salat og dressing.

Græsk farsbrød

Linser	2	kg
Hakket lammekød	10	kg
Løg	2	stk.
Feta	2	kg
Æg	30	stk.
Hvedemel	700	g
Havregryn	1,5	kg
Kogte ris	2	l
Mælk	1	l
Salt - peber		

1. Linser skyldes, koges og blendes sammen med nogle løg.

2. Det hele blandes: oksefars, blendede linser, hakket løg, feta, æg, hvedemel, havregryn, ris, mælk og krydderier.

3. Farsen formes til farsbrød og lægges på smurte bradepander.

4. Steges i ovn i 60 min. ved 180°.

NB! I stedet for lammekød kan anvendes oksekød.

Serveres med stegte kartofler, taziki og en salat.

Hønsetærte

Dej

Mel	2	kg
Grahamsmel	1	kg
Vand	1	l
Salt	75	g
Smør	600	g

1. Dejen røres sammen af mel, vand, salt og smør

Fyld

Kogt hønsekød	10	kg
Revet gulerod	3	kg
Revet knoldselleri	2	kg
Kokosmælk	4	dåser (á 420 g)
Løg	10	stk.
Porrer, store	5	stk.
Karry, timian, peber, salt, ingefær		

2. Hønsekødet koges (kan være gjort på forhånd)

3. Gulerødder og knoldsellerier rives.

4. Løg og porrer snittes

5. Det hele blandes sammen, svitses godt og smages til med karry timian, peber, salt og ingefær.

Æg	40 stk.
Fløde	2 l
Mælk	2 l
Salt, peber	

6. Æg, fløde mælk, salt og peber piskes sammen.

7. Tærtebunde fodres med dej

8. Fyldet fordeles over dejen.

9. Den sammenpiskede masse af æg, fløde og mælk hældes over.

10. Bages i ca. 40 min. ved 165° i varmluftovn.

Serveres sammen med fx rissalat og flutes.

Kalkungryde

Porrer	10	stk.
Løg	15	stk.
Selleri	5	stk.
Persillerødder	15	stk.
Gulerødder	4	kg
Kalkunbryst i tern	10	kg
Mel til meljævning	1-1,5	kg

Vand til 40 l færdigret
Salt, peber, karry, gurkemeje, urtesalt

1. Svits kød og løg

2. Tilsæt grøntsager og svits det

3. Tilsæt vand og kog til kødet er mørt

4. Jævn og smag til

Tilbehør: ris og salat

Kylling med brune ris og karrysovs

Kyllingeoverlår á 130-160 g	15 kg
eller	
Kyllingefilét á 100 g	12 kg
Brune ris	10 l
Porrer	15 stk.
Pastinak	10 stk.
Persillerod	10 stk.
Olivenolie	2 dl
Smør	1 kg
Hvedemel	1,5 kg
Mælk	12 l
Kyllingesky	1 l
Karry, salt, peber	

1. De brune ris hældes i bradepander og dækkes med vand. Skal stå i blød i nogle timer. Koges derefter ca. 50 min. ved damp.

2. Kyllingestykkerne fordeles i bradepander og krydres efter ønske.

3. Grøntsagerne hakkes og rives fint. Svitses i olivenolie. Karry tilsættes.

4. Smørret blandes i og sovsen bages op med mel, mælk og kyllingesky.

5. Smages til med salt og peber

Færdig mængde: 20 liter karrysovs.
Serveres med ris, salat og flutes.

Kyllingefilet med bacon og kikærtepesto

Kyllingefilet	12	kg
Bacon	3	kg
Kikærter, kogte	500	g
Persille	2	bdt. (store)
Hvidløg	15	fed
Spidskommen	1	tsk.
Cayennepeber	1	tsk.
Olivenolie	2	dl
Citronsaft	2	spsk.
Salt		

1. Kikærterne sættes i blød natten over og koges derefter (i nyt vand).

2. Kikærter og persille blendes godt med hvidløg, hvorefter de øvrige ingredienser tilsættes og smages til med salt.

3. Bacon skæres i skiver.

4. På hver kyllingefilet lægges ca. 1 skefuld kikærtepesto, der omsvøbes af 1 baconskive.

5. Sættes på en bradepande og steges i ovn ved 180° i 35 min.

6. Serveres med ovnkartofler og stegte rodfrugter.

Lasagne

Hakket oksekød	10	kg
Kogte linser	2	kg
Løg	15	stk.
Selleri	4	kg
Pastinak	3	kg
Gulerødder	3	kg
Hvidløg	20	fed
Tomatkoncentrat	2	ds. à 850 g
Flåede tomater	3	ds. à 2,65 kg
Lasagneplader	4,5	kg
Salt, peber, basilikum		

Til sovs:

Mælk	15	l
Mel	1,5	kg
Vand	2	l
Revet ost	5	l
Muskat, salt, peber		

1. Løg hakkes.

2. Selleri, pastinak og gulerødder hakkes og rives.

3. Det hakkede kød svitses i en stor gryde.

4. Grøntsager, krydderier og presset hvidløg hældes i gryden.

5. Flåede tomater og tomatkoncentrat tilsættes.

6. Når det er kogt godt igennem hældes linserne i, og det smages til.

7. Mælken koges op, jævnes med meljævning og smages til med salt, peber og muskat.

8. Det hele fordeles i bradepande: kødfyld, plader og sovs på skift.

9. Afslut med sovs og revet ost.

10. Sættes i ovnen og bages ved 160° i 90 min.

Tilbehør: Salat og flutes.

Oksekød i fad med kartoffelmos

Kartoffelmos:

Kartofler, skrællede	40	kg
Gulerødder	3	kg
Pastinak	2	kg
Mælk	7	l
Smør	500	g
Salt, peber		

1. Grøntsagerne koges og piskes sammen med varm mælk og smeltet smør.

2. Mosen smages til med salt og peber.

Fyld:

Selleri	2	kg
Pastinak	1	kg
Oksekød, hakket	10	kg
Løg, hakket	18	stk.
Tomatkoncentrat	3	ds. à 850
Kikærter, kogte	2	kg
Olivenolie	2	dl
Mel	2	kg
Vand	5	l
Ingefær, salt, peber, spidskommen		

1. Selleri og pastinak skrælles og rives.

2. Oksekødet svitses i olie, hvorefter hakket løg og grøntsager kommes i.

3. De kogte kikærter blendes og fyldes i sammen med tomatkoncentrat og krydderier.

4. Kødfyldet jævnes, smages til og fordeles i smurte fade, og den færdige kartoffelmos hældes over.

5. Retten bages i ovn ved 180° i 45 min.

Tilbehør: Salat og flutes.

Pasta med oksekød i fad

Pasta	7,5	kg
Linser	2	kg
Olivenolie	2	dl
Hakket oksekød	10	kg
Flåede tomater	2	ds. à 2,5 kg
Tomatkoncentrat	1	ds. à 850 g
Knoldselleri	5	kg
Store løg	15	stk.
Hvidløg	10	fed
Gulerødder	5	kg
Hvidkål	1	kg
Vand	1	l
Salt - peber		
Paprika		

Sovs:

Mælk	10	l
Æg	60	stk.
Hytteost	3	kg
Salt, peber		

1. Pasta og linser forkoges.

2. Oksekød svitses i olie.

3. Grøntsager rengøres, rives og hakkes.

4. Tomat, grøntsager, krydderier og vand tilsættes.

5. De kogte linser tilsættes til sidst og retten smages til.

6. Retten fordeles i små bradepander, først pasta så fyld på skift. Til sidst hældes sovsen over.

7. Bages færdig i ovn i 45 min. ved 175°.

Tilbehør: Salat og flutes.

Pizza

Pizzabunde

Gær	750	g
Vand	2,5	l
Salt	200	g
Olie	2	l
Mel, evt. blandede meltyper	7,5	kg

1. Gæren røres ud i vand og de øvrige ingredienser tilsættes. Tilsæt mel indtil dejen slipper skålen

2. Dejen formes til pizzabunde

Pizzasovs

Hakkede tomater	3	kg
Tomatkoncentrat	1	kg
Hvidløg	10	fed
Frisk oregano	1	stor håndfuld
Salt og peber		

1. De hakkede tomater, tomatkoncentrat, hvidløg, oregano, salt og peber røres godt sammen.

2. Sovsen fordeles på pizzabunde

Fyld, forslag 1:

Hakkede tomater	2,5	kg
Hakket oksekød	5	kg

Knoldselleri	1 kg
Løg	0,5 kg
Salt, Peber, oregano, olie	

3. Riv knoldsellerierne og hak løgene.

4. Bland det med de hakkede tomater og det hakkede oksekød.

5. Smag til med salt, peber, oregano.

6. Svits det hele i olie.

7. Fordel det hele på pizzabunde

Fyld, forslag 2:

Skinke, kogt, i tern	5 kg
Ananas	2 kg
Ærter	2,5 kg
Majs	2,5 kg
Løg	1 kg
Peberfrugter	10 stk.
Ost	3 kg

1. Hak løgene og riv osten.

2. Den kogte skinke i tern, ananas, ærter, majs, peberfrugter og de hakkede løg fordeles på pizzabundene.

3. Drys til slut den revne ost hen over

Bagetid: I combiovn i 45 min. ved 175°.

Pølseret

Pølser (i små stykker)	10	kg
Bacon (i tern)	4	kg
Gulerødder	4	kg
Løg	2,5	kg
Hvidkål	1	stk.
Flåede tomater	3	ds. á 2500 g
Fløde	2	l
Smør	500	g
Hvidløg	20	fed
Pasta (koges)	10	kg
Salt, peber, paprika		

1. Grøntsagerne snittes.

2. Svits kød og grøntsager.

3. Bland pasta, kød og grøntsager og bag det i smurte fade i ovn i ca. 30 min. ved 170°.

Tilbehør: Flutes og salat af hvidkål, gulerødder, citronsaft og salt.

Sammenkogt oksekød (i tern)

Oksekød i tern	10	kg
Porrer	10	stk.
Rødløg	10	stk.
Gulerødder	3	kg
Selleri	4	kg
Pastinak	1	kg
Hvidkål	1	kg
Mel (til jævning)	1	kg
Vand	20	l

Salt, peber, lidt sukker, citronsaft (meget lidt)

1. Svits kødet i olie. Kog til kødet er mørt.

2. Tilsæt vand, krydderier og grøntsager.

3. Jævn retten og smag til.

Tilbehør: Brune ris og salat af hvidkål, gulerod og ananas.


MIDDAGSMAD
SUPPE

Kyllingesuppe

Gulerødder	8	kg
Selleri	6	kg
Løg, store	20	stk.
Pastinak/persillerod	4	kg
Hønsekød i tern	7,5	kg
Kokosmælk	14	ds. á 400 ml
Mel til jævning	1	kg
Suppehorn	2	kg
Vand	30	l
Salt, peber, karry, chili, soja		

1. Svits grøntsager.

2. Tilsæt vand og kokosmælk.

3. Tilsæt suppehorn og kog 10-15 min.

4. Tilsæt forkogt hønsekød og kog op igen.

5. Jævn retten og smag til med krydderier.

Tilbehør: Flutes

Minestrone

Hvide bønner	1,5	kg
Brune bønner	1,5	kg
Kidney bønner	1,5	kg
Olivenolie	6	dl
Løg, hakkede	48	stk.
Hvidløg, finthakket	48	fed
Tomater uden skind, hakkede	5	ds. á 2,5 kg
Hakket persille	16	dl
Vand	58	l
Gulerødder i tern	24	stk.
Pastinakker i tern	24	stk.
Kartofler i tern	48	stk.
Bladselleri i fine skiver	24	stk.
Tomatpuré	64	spsk.
Små squash i skiver	24	stk.
Grønne bønner i mindre stykker	1,5	kg
Nudler (suppehorn)	2	kg
Salt og peber		
Høvlet parmesan, ved servering		

1. Sæt bønnerne i blød natten over.

2. Lad dem dryppe af, kog dem i 15 minutter og hæld kogevandet fra.

3. Varm olien op i en gryde og steg løg og hvidløg heri til de er klare.

4. Tilsæt tomater, persille og bønner. Dette simrer under låg i 2 timer.

5. Gulerødder, pastinakker, kartofler, bladselleri og tomatpuré tilsættes, og suppen simrer igen ca. 15 minutter under låg.

6. Til slut tilsættes squash, grønne bønner og nudler i gryden, og suppen koger videre til nudlerne er færdig. Smag til med salt og peber, og suppen serveres med masser af friskhøvlet parmesan.

Tilbehør: Flutes.

Oksekødssuppe med linser

Oksekød i tern	15	kg
Vand	22	l
Gulerødder	4	kg
Rodselleri	3	stk.
Kartofler	3	kg
Røde linser	4	kg
Laurbærblade	60	stk.
Citron - strimler af citronskal	7	stk.
Flåede tomater	6	kg
Paprika	15	spsk.
Salt		

1. Læg oksekødet ned i en gryde og hæld vandet over.

2. Bring vandet i kog.

3. Skær gulerødder, selleri og kartofler i tern og kom dem i gryden.

4. Tilsæt herefter linser, laurbærblade, citronskal, flåede tomater, paprika, salt og peber og læg låg på.

5. Lad suppen småkoge i ca. 2 timer. Hvis suppen er for tyk, kan du fortynde med vand.

Tilbehør: Flutes.

Tyrkisk suppe med pizzaflutes

Olivenolie	2	dl
Oksekød, hakket	10	kg
Flåede tomater	2	ds. á 2,5 kg
Tomatkoncentrat	2	ds. á 850 g
Løg	15	stk.
Selleri	6	stk.
Pastinak	10	stk.
Persillerod	10	stk.
Gulerødder	3	kg
Spaghetti	3	kg

Salt, peber, hvidløg, chili, paprika, oregano
Vand: 60 l færdig portion

1. Svits kød og løg i olie.
2. Kog til kødet er mørt.
3. Tilsæt flåede tomater, tomatkoncentrat og krydderier.
4. Tilsæt de øvrige grøntsager.
5. Tilsæt spaghetti og kog yderligere 10-15 min.
6. Smag til med krydderier.

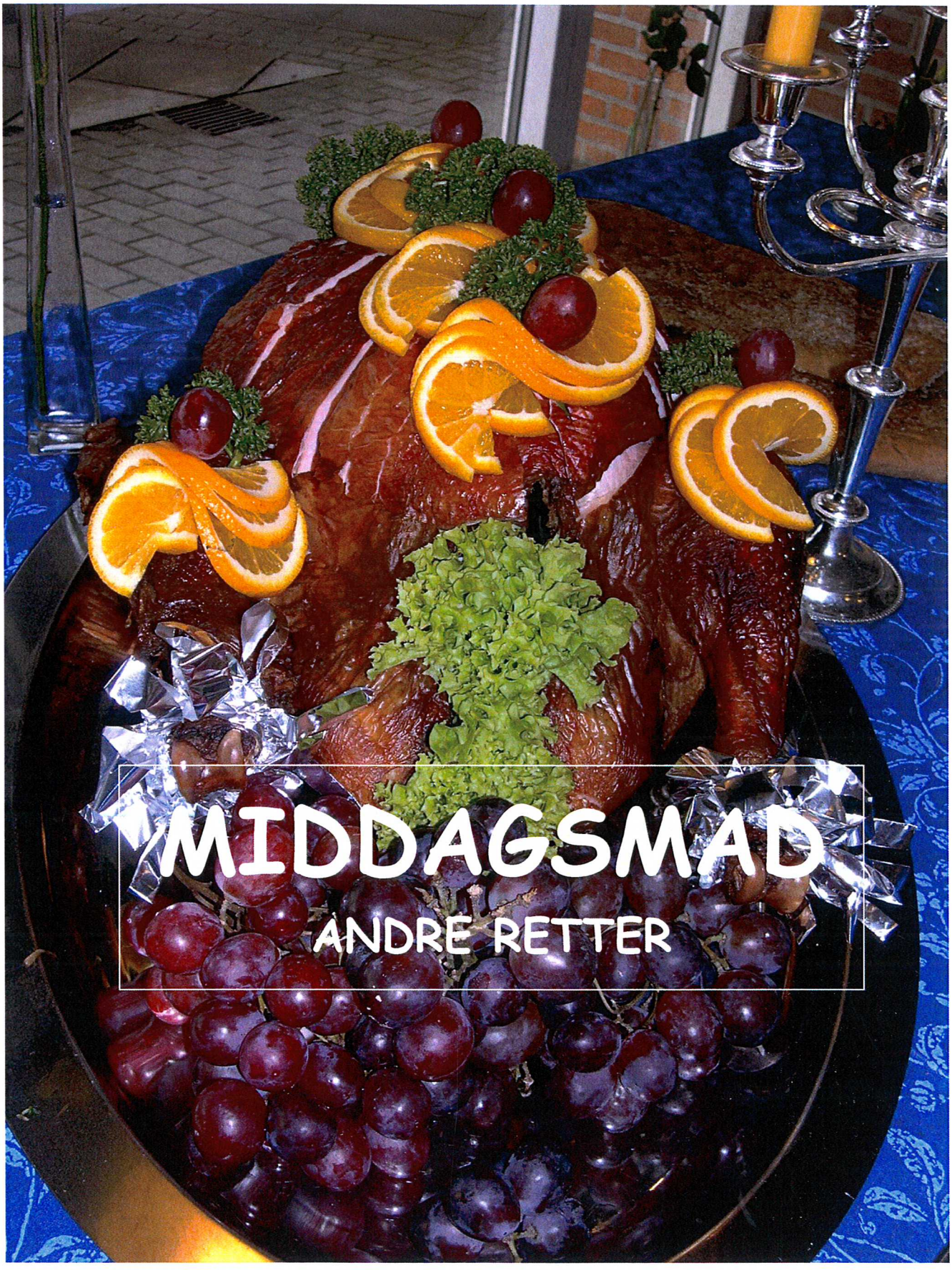
Pizzaflutes:
1 portion Langtidshævede flutes skæres over på langs og smøres med følgende:

Tomatkoncentrat	2 ds. á 850 g
Olivenolie	2 dl
Vand	2 dl
Oregano	

7. Det hele røres sammen til en smørbar masse, hvorefter det smøres på flutene.

8. Reven ost drysses på.

9. Bages i ovnen ved 160° i 10 min.


MIDDAGSMAD
ANDRE RETTER

Squashtærte

Squash - rives	8	kg
Løg	20	stk.
Ost	2	kg
Mel	2,5	kg
Bagepulver	20	tsk.
Olie	2	l
Æg	55	stk.
Salt og peber		

1. Squash og ost rives og løgene hakkes.

2. Æggene piskes let sammen, fyldet blandes i, og det hele hældes i smurte tærtefade.

3. Bages ved 180° i ca. 40 min.

Tilbehør: salat og flutes.

Vegetarfrikadeller

Knoldselleri	15 stk.
Pastinak	10 stk.
Persillerod	10 stk.
Løg	10 stk.
Hvidløg	40 fed
Revet ost	2 kg
Æg	45 stk.
Rasp	1 kg
Mel	1 kg
Salt, peber og chili	

1. Grøntsagerne rengøres, rives og hakkes.
2. Ost, æg, rasp og mel sammenrøres og grøntsagerne tilsættes.
3. Smages til med krydderier.
4. Formes til frikadeller.
5. Forsteges i olivenolie på panden.
6. Færdigsteges på bradepander i ovn.

Serveres med kartoffelbåde, kold sovs, salat og flutes.

TILBEHØR TIL MIDDAGSRETTER



Kartoffelbåde

Kartofler	35 kg
Havsalt	
Olivenolie	
Krydderier	

1. Kartoflerne rengøres for jord men skal ikke skrælles helt / køres kort tid i kartoffelskrælleren

2. Skæres i både og fordeles i bradepander

3. Drysses med salt og krydderier og lidt olivenolie hældes over.

4. Bages ved 180° i 60 min. til de er sprøde og gode.

Kartofler med friske krydderurter

Kartofler, små	35	kg
Olivenolie	0,5	l
Persille	1	kæmpestort bundt
Oregano	1	kæmpestort bundt
Rosmarin	½	bundt
Hvidløg	15	fed
Salt, peber		

1. Kartoflerne skrælles og fordeles i bradepander.

2. Krydderurterne skylles og hakkes og knuste hvidløg blandes i.

3. Blandingen hældes over kartoflerne sammen med olivenolie, salt og peber.

4. Bages ved 180° i ca. 60 min.

Marinerede gulerødder

	20 portioner	100 portioner
Gulerødder	ca. 5 kg	ca. 20 kg

1. Gulerødderne skæres i tynde stave og svitses i 1 dl / 5 dl olivenolie og 4-5 spsk. / 20-25 spsk. sojasovs

Marinade:

Rasp	$2\frac{1}{2}$ dl	15 dl
Æbleeddike	$1\frac{1}{4}$ dl	6 dl
Vand	10 spsk.	50 spsk.
Honning	5 tsk.	25 tsk.
Timian efter behag		

2. Marinaden røres sammen, smages til og hældes over de varme gulerødder

Ovnkartofler

Små kartofler	35 kg
Salt og peber	
Olivenolie	

1. Kartoflerne rengøres for jord men skal ikke skrælles helt / køres kort tid i kartoffelskrælleren

2. Kartoflerne fordeles i bradepander og drysses med salt og peber.

3. Olivenolie hældes over.

4. Bages ved 180° i 60 min.

Stegte grøntsager

Selleri	5 stk.
Pastinak	10 stk.
Persillerødder	10 stk.
Rødløg	15 stk.
Gulerødder	4 kg
Sukkerærter	5 kg
Salt, peber, chili, soja	

1. Snit alle grøntsagerne (rodfrugterne).

2. Svits grøntsagerne sammen med sukkerærterne og smag til med krydderierne.

SALATER



Anna's råkost

Gulerødder	20	stk.
Hvidkål	2	l
Æbler	20	stk.
Appelsiner (uden skræl) i tern	20	stk.
Rosiner	2	l
Citroner (saften heraf)	10	stk.

1. Gulerødder, hvidkål og æbler rives.

2. Grøntsager og frugt blandes sammen med citronsaften.

Coleslaw

Hvidkål	4 stk.
Porrer	6 stk.
Gulerødder	4 kg.
Selleri	2 stk.
Creme fraiche	1,5 l
Tykmælk	1,5 l

1. Riv eller snit alle grøntsagerne.

2. Bland dressing og smag til med salt og peber, sukker, eddike og mild sennep.

3. Bland grøntsager og dressing.

Gulerodssalat

Gulerødder	15	kg
Ananas	2	kg
Rosiner	1	kg
Æbler	17	stk.
Dild	1	bdt.

1. Gulerødder skrælles og rives fint, blandes med ananasstykker og rosiner.

2. Salaten fordeles i skåle.

3. Æbler og dild skyldes.

4. Hver skål pyntes med æbler i skiver og dild i totter.

Gulerodssalat med appelsin

Gulerødder	17	kg
Appelsinjuice	2	l
Appelsiner	17	stk.
Persille	1	bdt.

1. Gulerødder skrælles og rives fint.

2. Appelsinerne pilles og skæres i tern.

3. Appelsinjuice hældes over.

4. Salaten fordeles i skåle og pyntes med appelsiner i både og persille.

Hvidkålsråkost med ristede græskarkerner

Hvidkål, store	3 stk.
Salt	6 tsk.
Citron, saft fra	6 stk.
Store revne gulerødder	15 stk.
Græskarkerner til pynt	7-8 dl

1. Drys salt og citronsaft over den fintsnittede hvidkål og knug den i ca. 3 min. til den "falder sammen". Effekten heraf er, at kålen "mørnes" og er dermed bedre fordøjelig uden at give luft i maven.

2. Den væde, der fremkommer ved salt/citronbehandlingen kan med fordel sies fra, fordi den er bitter.

3. Tilsæt de revne gulerødder.

4. Rist græskarkernerne på en tør varm pande - til de "popper" - og drys dem over ved serveringen.

Hvidkålssalat

Hvidkål	5 kg
Rosiner	2 kg
Valnødder	1 kg
Æbler	17 stk.

1. Hvidkål rives på maskine og blandes derefter med rosiner og let hakkede valnødder.

2. Salaten fordeles i skåle.

3. Æbler skæres ud i skiver og fordeles som pynt på salaten.

Hvidkålssalat med citron

Hvidkål	2 stk.
Gulerødder	5 kg
Salt	2 tsk.
Citronsaft	10 spsk.

1. Snit hvidkål og riv gulerødderne

2. Citronsaft tilsat salt hældes over salaten.

3. Den væde, der fremkommer ved salt/citronbehandlingen kan med fordel sies fra, fordi den er bitter.

Rødbedesalat

Rødbeder	5	kg
Syrlige æbler	4	kg
Løg	1	kg
Porre	1	kg
Sojabønner	600	g

Dressing:

Vand	0,5	l
Koldpresset olie	0,5	l
Citroner, saften deraf	3	stk.
Salt eller urtesalt	1	spsk.
Peber	½	tsk.

1. Rødbederne koges 30-45 min. - overhældes med koldt vand.

2. Sojabønner sættes i blød dagen før og koges i ca. 50 min.

3. Æbler og rødbeder skæres i tern eller rives groft.

4. Løgene hakkes fint.

5. Porre skæres i fine tynde ringe.

6. Det hele blandes med sojabønner og dressingen.

Kan også serveres uden bønner.

Rødkålssalat med ananas og appelsiner

Rødkålshoved	4 stk.
Ananas	1 l
Hasselnødder, hele	½ l
Appelsiner	17 stk.
Ananassaft	1,5 L

1. Rødkål rives fint og blandes med appelsin- og ananasstykker.

2. Ananassaft hældes over.

3. Salaten pyntes med hasselnødder.

Rødkålssalat med appelsin

Rødkål	6 stk.
Appelsiner	16 stk.
Rosiner	2 l

1. Snit rødkålen fint.

2. Appelsinerne pilles og skæres i små tern.

3. Bland kålen og appelsinerne med rosinerne.

Rødkålssalat med gulerødder og grønkål

Rødkål	2	stk.
Gulerødder	4	kg
Grønkål	2	bundt
Appelsiner	16	stk.
Græskarkerner	1	l

1. Snit grøntsagerne fint.

2. Pres saften af 8 appelsiner.

3. Bland det hele og pynt med de sidste 8 appelsiner i små tern.

4. Svits græskarkernerne på en tør pande til de "popper".

5. Drys græskarkernerne over.

Rødtops grønkålssalat

Piskefløde	17 dl
Fromage frais	34 dl
Syrlige æbler, groftrevet	17 stk.
Frisk, finthakket grønkål	7 l
Rosiner	17 dl
Rørsukker	8½ spsk.
Salt	8½ tsk.
Friskkværnet peber	
Til pynt lidt hakkede nødder	

1. Pisk fløden let skummende og bland det med fromage frais.

2. Derefter blandes det straks med de revne æbler.

3. Resten tilsættes og vendes forsigtigt i. Salaten skal gerne stå i køleskabet mindst ½ time før servering.

Sellerisalat

Selleri	3 kg
Æbler	6 kg
Tykmælk	3 l
Creme fraiche	1 l
Salt, peber	

1. Riv selleri og æbler fint.

2. Bland dressing og smag til.

3. Bland det hele sammen.

Vintersalatbar til buffetbordet

En salatbar til buffetbordet kan fx indeholde følgende:

Gulerodssalat
Hvidkålssalat
Oliemarinerede grønne bønner
Pastasalat med chili, tomater
Rødbeder med sesam
Sellerisalat

Majs
Ærter
Ananas
Rosiner
Peanuts
Dressing

Gulerodssalat
(til vintersalat)

Gulerødder	3 kg
Appelsinjuice	1 l
Rosiner	1 kg
Solsikkekerner	0,5 kg

1. Gulerødder skrælles og, rives fint.

2. Blandes med juice, rosiner og solsikkekerner.

Hvidkålssalat
(til vintersalat)

Hvidkål	1 stk.
Mandler	500 g
Piskefløde	1 l

1. Hvidkål rives fint.

2. Blandes med mandelsplitter og fløde.

Oliemarinerede grønne bønner
(til vintersalat)

Grønne bønner	2 kg
Rødløg	2 stk.
Hvidløg	3 fed

Oliedressing:
Olie, eddike, sukker, salt og vand.

1. De grønne bønner koges, afkøles, dryppes af og blandes med hakket rødløg og hvidløg.

2. Olieeddikedressing hældes over.

Pastasalat
(til vintersalatbar)

Pasta	4	kg
Frisersalat	1	stk.
Cherrytomater	500	g
Koldpresset olivenolie/rapsolie	1	dl
Chili		

1. Pastaen koges og afkøles.

2. Blandes med olie rørt med chili.

3. Snittet salat og overskåret cherrytomater vendes i.

Rødbeder med sesam
(til vintersalat)

Rødbeder	12 stk.
Olivenolie	2 dl
Sesamfrø	4 dl

1. Rødbeder rengøres, rives groft og kommes i en bradepande.

2. Olivenolie og sesamfrø fordeles over.

3. Det bages i ovn ca. ved 180° i 30 min. til rødbeder og sesam er sprøde.

4. Rødbederne sættes lidt lune på buffetbord.

Sellerisalat
(til vintersalat)

Selleri	1 kg
Æbler	15 stk.
Tykmælk	2 l

1. Selleri og æbler rengøres og rives.

2. Blandes med tykmælk.

Dressing
(til vintersalatbar)

Cremefraiche	3 l
Hvidløg	4 fed
Havsalt	
Peber	
Krydderurter efter smag	
Evt. lidt rørsukker	

Det hele blandes, smages til og hældes op i 2 store krukker.

Tilbehør
(til vintersalatbar)

Rosiner	3 kg
Ananas	5 kg
Peanuts	2 kg
Majs	2,5 kg
Ærter	2,5 kg

Rosiner, ananas, peanuts, majs og ærter fyldes i skåle hver for sig.

Sommersalat til buffetbordet

En salatbar til buffetbordet kan fx indeholde følgende:

Fetasalat
Grøn salat
Iceberg med flødedressing
Marinerede grøntsager
Rucolasalat

Fetasalat
(til sommersalatbar)

Iceberg	10 stk.
Rødløg	10 stk.
Feta	2 kg

1. Iceberg snittes og blandes med finthakket rødløg og feta i tern.

2. Olie/eddikedressing hældes over.

Grøn salat
(til sommersalatbar)

Iceberg	10	stk.
Tomater	3	kg
Agurker	10	stk.
Ærter (frosne)	2,5	kg
Majs (frosne)	2,5	kg

1. Ærter og majs tages op af fryseren, overhældes med kogende vand og dryppes af.

2. De blandes med snittet salat, tomater skåret i små stykker og agurker i tern.

Iceberg med flødedressing
(til sommersalatbar)

Iceberg	14 stk.
Fløde	2 l
Eddike	
Rørsukker	

1. Salaten skylles og snittes.

2. Fløden smages til med lidt eddike og rørsukker og hældes over salaten.

Marinerede grøntsager
(til sommersalatbar)

Bønner (frosne)	5 kg
Gulerødder	5 kg
Blomkål	5 kg
Rødløg	6 stk.

1. Bønnerne dampes let.

2. Gulerødder og blomkål kan bruges både rå og let dampet. Gulerødderne snittes lidt på skrå og blomkålen deles i små buketter.

3. Koldpresset olie blandes med lidt eddike og hældes over de findelte grøntsager.

4. De marinerede grøntsager pyntes med rødløg som skæres i fine både.

Rucolasalat
(til sommersalatbar)

Rucola	5 bdt.
Iceberg	5 stk.
Brombær (friske/frosne)	2 kg
Feta (grillet)	2 kg

1. Salaten skylles og snittes.

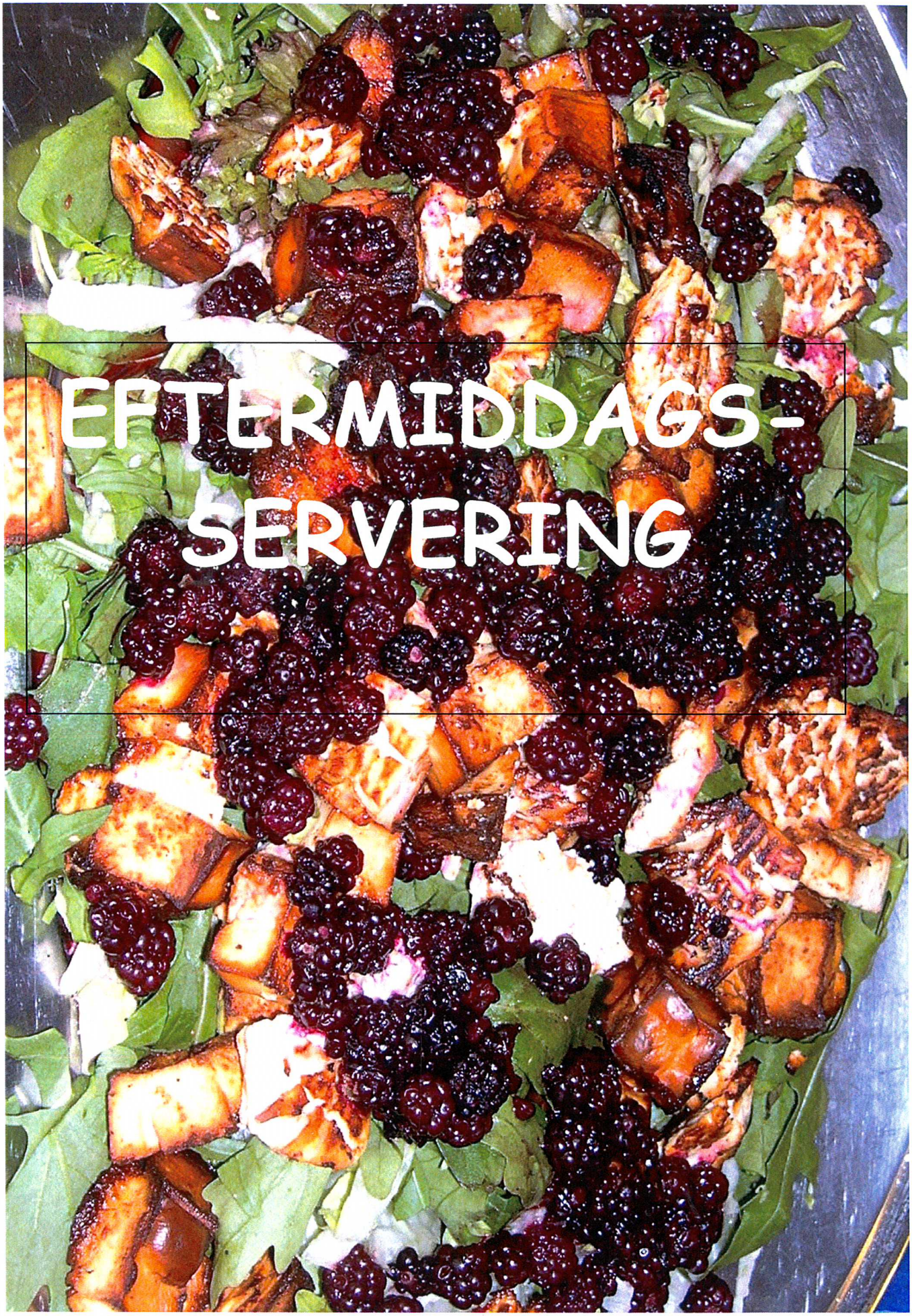
2. Feta skæres i tern, fordeles i en bradepande, drysses med lidt cayennepeber.

3. Bages i ovn ved 170° i ca. 15-20 min. Hæld evt. væden fra.

4. Fetaen afkøles og fordeles over salaten.

5. Salaten pyntes med brombær (andre bær kan også bruges).

6. Olie/eddikedressing hældes over til sidst.



EFTERMIDDAGS-SERVERING

Eftermiddagsservering

På buffetbordet kan der stå følgende:

Kander med koldt vand
Te, urtete og kaffe
Brød, rugbrød og grovbrød
Smør
Marmelade
Ost (variere mellem frisk ost, hytteost smøreost, skæreost)
Jordnøddesmør, humus eller torskerognsguf

Ved specielle lejligheder kan der serveres kager (se opskrifterne)

Frisk ost

Tykmælk	4 l
Hvidløg	3 fed
Purløg	1 bundt
Chili, salt, peber efter smag.	

1. Tykmælk hældes op i en si af bomuldsklæde og stilles i kølerummet til næste dag.

2. Næste dag fyldes den afdryppede tykmælk i en røreskål (vallen kan bruges til bagning).

3. Tilsættes hvidløg, chili, salt, peber, purløg efter smag. Kan varieres med peberfrugt og krydderurter.

Kikærtehumus

Forslag 1:

Kikærter	1	kg
Persille, hakket	1-2	dl
Hvidløg	1-2	fed
Koldpresset rapsolie	3	dl
Citronsaft	4	spsk.
Spidskommen	3	tsk.
Cayennepeber	1½	tsk.
Havsalt	2	tsk.

1. Kikærter sættes i blød i vand natten over og koges næste dag.

2. De kogte kikærter blendes sammen med persille, hvidløg, olie og krydderier.

3. Humusen smages til.

Forslag 2:

Kikærter	1 kg
Vand	2 dl
Koldpresset olivenolie	1 dl
Hvidløg	2 fed
Salt	2 tsk.
Chili	1 tsk.
Citron	1 stk.

1. Kikærter sættes i blød i vand natten over og koges næste dag.

2. De kogte kikærter blendes sammen med hvidløg, olie og krydderier.

3. Humusen smages til.

Frugtpålæg.

Svesker	2 l
Dadler	2 l.
Figner	4 l.
Kokosmel	0,5 l

1. De tørrede frugter blandes og køres igennem kødhakkeren, rulles til pølser og trilles i kokos

2. Opbevares i kølerum

3. Er fignerne meget hårde, kan de sættes i blød i vand en times tid før tilberedning, hvorefter de kommes op i et dørslag og afdryppes godt.

Hjemmelavet "Nutella"

Helæg	1 l
Vaniljesukker	60 g
Rørsukker	600 g
Hasselnødder	1,2 kg
Smør	750 g
Koldpresset oliven/rapsolie	250 g
Kakao	125 g

1. Helæg piskes sammen med vaniljesukker og rørsukker.
2. Hasselnødder blendes fint.
3. Smør smeltes og blandes med kakao.
4. Det hele blandes og røres godt med olien.
5. Det smages til før det sættes i kølerum.
6. Kan evt. serveres sammen med birkes eller boller i stedet for kage.