





mission madspild

Fra skrot til godt



Denne kogebog er udarbejdet af Allerød Ungdomsskole i samarbejde med Arla Fonden og to 9. klasser i Allerød Kommune som den afsluttende del af ungdomsskolens projekt 'Mission Madspild'.

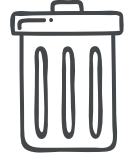
Projektets formål var at begrænse madspild og inspirere unge til at lære at lave mad af overskudsråvarer i stedet for at smide dem ud. Vi inviterede derfor to af kommunens 9. klasser med i køkkenet, hvor Arla Fonden stod i spidsen for et 'Madspilds-værksted'. Her blev de unge præsenteret for en række åbne grundopskrifter og en masse overskudsråvarer, som de skulle bringe i spil i madlavningen – og ellers bare eksperimentere sig frem og smage til.

I denne kogebog finder du grundopskrifterne – tilsat de unges madfortællinger, billeder af deres retter samt tips og gode råd. Plus en masse ekstra opskrifter, som de tryllede frem.

Vi håber med denne bog at kunne inspirere til endnu mere kreativ madlavning og gøre 'skrot til godt', så vi sammen kan passe godt på vores klode. Alting starter et sted.



Facts om madspild



Danmark ligger i den kedelige ende, når det gælder madspild. Faktisk smider hver dansker gennemsnitligt 1 kg mad ud om ugen!

Der er forskel på madSPILD og madAFFALD. Madaffald er det vi ikke spiser eller kan bruge i maden – fx æggeskal eller bananskræl. Madspild er derimod den mad, der skulle have været endt i vores maver, men som vi alligevel ender med at smide ud.

Der er forskel på "bedst før" og "sidste anvendelsesdato". Varer mærket "bedst før" kan ofte holde sig 4-5 dage over datoen (især hvis varen er uåbnet). Hvis der derimod står "sidste anvendelsesdato", kan varen ikke holde sig længere end den dato, der står på. Så skal varen smides ud.





"Husk nu: Det kan ikke gå værre end galt" – Rune, klasselærer i 9.C

"Det var meget sjovere end forventet. Jeg troede kun vi fik opskrifter udleveret og bare skulle lave det. Men så måtte vi selv vælge, hvad man skulle lave og med hvilke råvarer. På den måde havde man helt selv kontrol og kunne bestemme over retten." – Anna, Lyngge



Brøddej

Det skal du bruge

25 g gær
2 dl vand
2 dl mælk
1 tsk. salt
1 tsk. sukker
2 spsk. olie
400 g hvedemel
100g groft mel. f.eks. grå-
hamsmel eller speltmel
1 æg
Frø til at drysse på brødet

Sådan gør du

1. Kom gæren i en stor skål
2. Tilsæt lunkent vand og rør rundt til gæren er opløst.
3. Tilsæt herefter mælk, olie, salt og sukker.
4. Tilsæt hvedemel og groft mel lidt ad gangen og ælt dejen godt sammen. Dejen skal æltes i mindst 10 min.
5. Dæk dejen til med et viskestykke og lad den hæve et lunt sted i 30-60 min.
6. Du kan nu vælge at forme dejen til enten boller, fladbrød, pizza eller lignende. Se tips og tricks.
7. Pensl boller med æg eller mælk og drys med frø eller krydderier. Se tips og tricks.
8. Bag brødet/brødene ved 12-15 min. ved 180 grader varmluft til de er gyldne.

Tips og Tricks

Prøv at komme forskellige krydderier og/eller frø på eller i brødene. Du kan mixe lige så meget, du vil:

- Sesamfrø og paprika, hørfrø og timian, blå birkes og karry.
- Ost, tomatpure, pesto, hvidløgssmør, friskost, revne grøntsager.

Du kan også prøve at lave en sød dej ved at tilsætte:

- Honning, frugt, kanel, kardemomme, nødder og/eller chokoladestykker.



Til ca. 8 boller, pizzaer,
flutès, fladbrød eller
brødstænger



Tid: 1 time
Bagetid: 12-15 min.
ved 180 grader
varmluft





Fletbrød

Rune og Mathias – Lynge

Vi fulgte opskriften, og så flettede vi brødet og puttede hvidløgssmør imellem de forskellige fletninger samt oven på dem. Så gav vi den 180 grader varmluft i ca. 20 minutter og serverede det med hvidløgssmør.

Vi synes det var sjovt at være kreative ved at flette det. Det var hyggeligt på en anderledes måde.



Tip: Giv brødet masser af smør og masser af hvidløg – det var slet ikke for gennemtrængende.

Brødet kan serveres med en suppe (se opskrift længere fremme i bogen).

Brødet var lidt "dejet" indeni. Det skulle måske have 5 minutter mere i ovnen, men ikke mere.



Rødbedebrød

Noah, Asger, Gustav – Engholm

Valgte ingredienser: Rødbede

Rødbeden rives fint og saften tilføjes til brøddejen. Det var fint at lave maden. Rødbeden virkede fint og farvede brødet. Maden smagte finurligt.

Tip: Ælt dejen meget.



Fra brøddej til frugttærte

Victoria og Schila – Lyngø

Det startede ud som en brøddej, som vi puttede meget sukker og kanel i. Så blev den sød. Så bagte vi bunden i ovnen, puttede frugter ovenpå (blommer og æble) og så fik den et lag dej mere.

Oven på æblerne og blommerne puttede vi honning, kanel og brun farin for at gøre det endnu sødere. Dejen var lidt for tyk, men havde en mild smag.





Suppe med grøntsager

Det skal du bruge

800 g grøntsager
1 løg
2 fed hvidløg
Olie til at svitse i
1 liter fond eller bouillon
Evt. 1 dl fløde
Krydderier

Sådan gør du

1. Vask grøntsagerne og skær dem i grove stykker på ca. 2 x 2 cm.
2. Pil og hak løg og hvidløg. Svits i lidt olie til de bliver bløde.
3. Tilsæt grøntsagerne og svits i yderligere 5 min. til de får lidt farve.
4. Tilsæt fond eller bouillon og kog ca. 20 min. til grøntsagerne er møre/bløde.
5. Blend suppen og tilsæt evt. fløde
6. Smag suppen til med de fem grundsmage.

Tips og Tricks

Brug grøntsager, der er i sæson eller dem, I har i køleskabet. Grøntsager der er blevet lidt bløde er rigtig fine at bruge.

- Porre & kartofler
- Borsjts: rødbeder, lidt løg og kartofler
- Jordskokke og kartofler
- Hokkaidogræskars smagt til med ingefær og lidt revet appelsin.

Prøv at tilsætte forskellige slags krydderier til din suppe:

- Stærk asiatisk mix: chili, friskrevet ingefær, limesaft, evt. lidt fiskesauce
- Indisk mix: chili, karry, spidskommen, gurkemeje, ingefær
- Mexicansk mix: røget paprika, evt. chili, stødt koriander.
- Arabisk mix: kanel, spidskommen, sød paprika, koriander, stjerneanis, appelsinsaft.



Til 4 personer



Tid: 1 time





”Alting-suppe”

Oalhan – Lynge

Valgte ingredienser: Championer, ingefær, butternut squash, porrer, rødbede, soltørrede tomater, hakkede tomter, citronsaft, vand, gulerod, grøntsagsbullion, hvidløg, chiliflager, karry, salt, peber, oregano, hvidlødspulver, timian, paprika

Det var meget interessant at lave. Man lærte flere måder at udnytte forskellige råvarer.

Det virkede godt at kombinere grundsmagene, så vi fik alle 5 med. Dog kunne man gøre noget for at få den til at blive mere bitter – det var det eneste vi manglede.

Maden smagte fantastisk! Smagene var godt blandet. Den var stærk, men ikke for stærk.

Tip: Steg løgene og porrerne i forskellige krydderier for at fremhæve smagene.





Græskarsuppe

Erika, Frederikke, Johanne – Engholm

Valgte ingredienser: Hokkaidogræskar, gulerødder, kartofler

Vi har lavet suppe med hokkaidogræskar, gulerødder og restkartofler, som ikke blev brugt forleden. Suppen var nem at lave og en god ret at lave, hvis man mangler en sund og nem opskrift. Den smagte rigtig godt og blev super lækker og cremet. Hvis du ikke har disse grøntsager i dit køleskab, kan du altid eksperimentere med andre grøntsager.

Top gerne med creme fraiche, brød og ristede græskarkerner – bag kernerne fra dit græskar med lidt olie og krydderier i ovnen i ca. 20 min til de er sprøde.

Tip: Brug gerne græskarkernerne til at lave den lækreste topping til suppen.



Madtærte

Det skal du bruge

Tærtedej

150 g hvedemel

50 g groft mel f.eks.
grahamsmel, rugmel,
speltmel

100 g smør

1 tsk. salt

½ dl vand

Fyld

200 g grøntsager

4 æg

1 dl mælk

1 tsk. salt

100 g revet ost

Sådan gør du

TÆRTEDEJ

1. Skær smørret i små tern
2. Kom mel, salt og smør i en foodprocessor, og blend dejen til den ligner revet ost. Tilsæt vand så dejen samles.
3. Tryk dejen ud i tærteformen, og prik små huller med en gaffel.
4. Forbag bunden ved 180 grader i 10 min. til tærtedejen er fast og sprød. Forbagning kan undlades.

FYLD

1. Skyl grøntsagerne og skær dem ud i passende stykker.
2. Svits eller blancher evt. grøntsagerne, inden de fordeles på tærtebunden.
3. Pisk æg og mælk sammen i en skål. Tilsæt krydderier.
4. Hæld æggemassen over grøntsagerne, og drys med revet ost.
5. Bag tærten ved 180 grader i 35-40 min.

Tips og Tricks

Du kan også komme rester af f.eks. kød eller ris i.

Forslag til grøntsagsfyld:

- *Umami bomben:* Broccoli, svampe og soltørrede tomater
- *Den overraskende gode:* Rødbeder i tynde skiver, lidt løg, fetaost og rosmarin
- *Grøn sag:* Finthakket grønkål, ost, rødløg og drysset med ristede nødder.
- *Vinterhit:* Pastinak og knoldselleri i små tern steges let på panden. Smag til med timian og revet ost.



Til 1 tærte



Tid: 1,5 time
Bagetid: 35-40 min.





Madtærte

Magnolia, Sofie, Lasse, Laura, Mathias – Lynge

Valgte ingredienser: Broccoli, porrer, løg, pastinak, oregano, spidskommen

Alt i alt fantastisk. Sprøde kanter og velsmagen-
de fyld, som komplementerede hinanden. 10/10.
Dog var nogle af grøntsagerne lidt hårde.

Tip: Opblød de hårde grøntsager før de kom-
mer i tærten.





Madtærte

**Anna, Camille, Cecilie, Natasja, Sarah
– Engholm**

Valgte ingredienser: Broccoli, forårsløg, spidskål, soltørrede tomater

En glimrende tærtedej, der kan bruges til alle former for tærter. Den har en sprød skorpe og en god smag, og den kan helt sikkert anbefales at kaste sig ud i. Den også er dejlig nem at lave, og med det helt perfekte fyld bliver det en helt fantastisk madoplevelse.

Fyldet i denne tærte er det bedste vi har smagt; en god kombination af nogle lækre grøntsager og en perfekt afstemt mængde. Og med en masse gode krydderier kan du være helt sikker på, at dit fyld bliver en lækker madbombe, når du spiser det.

Du kan glæde dig til en tærte, som kan spises året rundt, da du kan variere mellem hvilke grøntsager du bruger, så du bruger årstidens grøntsager. Andet har du ikke tilbage end at nyde et lækkert måltid.

Tip: Vi vil råde til at bruge flere grøntsager end der står i opskriften, da vi oplevede, at der ikke var særligt meget fyld, da det kom i, så bare tilføj 100-200 g mere. Vi oplevede, at det var en rigtig god ide at følge opskriften i forhold til tærtebunden, så din dej ikke bliver alt for klisset eller alt for tør – sørg for at variere mellem mængden af smør og mel.



Grøntsagsdeller

Det skal du bruge

300 g grøntsager
2 æg
1 løg
70 g ost
50 g havregryn
50 g mel
1 tsk. salt
Peber
Evt. lidt mere mel

Sådan gør du

1. Vask dine grøntsager og riv dem groft på et rivejern eller hak dem fint.
2. Tilsæt æg, ost og de øvrige ingredienser og rør farsen godt sammen.
3. Kom evt. lidt mere mel i, hvis den virker meget våd og usammenhængende.
4. Form farsen til små flade frikadeller og steg dem på panden til de er gyldne på begge sider.

Tips og Tricks

Brug grøntsager, der er i sæson eller dem, I har i køleskabet. Grøntsager der er blevet lidt bløde, er rigtig fine at bruge.

Prøv at tilsætte forskellige slags krydderier til dine grøntsagsdeller

- Spidskommen, karry, paprika eller friske krydderurter.



4 personer
Ca. 12-16 stk.



Tid: 1 time







Grøntsagsfrikadeller

Sofia, Ronja, Yosef, Skjold – Lyngø

Valgte grøntsager: Kartoffler, pastinak, gulerødder, rød spidskål

Det var nemt at lave! Sammensætningen af grøntsagerne virkede godt. Det smagte fint, men manglede dog smag. Vi kunne godt have brugt flere krydderier.

Tip: Sørg for at farsen får den rigtige konsistens.

Grøntsagsfrikadeller

Penny, Clara, Margrethe – Engholm

Valgte ingredienser: Kartoffler, gulerødder, fennikel

Min mormor plejede altid at lave frikadeller til os, når vi kom på besøg, men nu hvor min søster er blevet vegetar, har vi fundet et alternativ, som vi alle sammen kan nyde.

Vi lavede personligt vores grøntsagsdeller med kartofler, gulerødder og fennikel, men de ville også være gode med andre rodfrugter.

Vi kogte vores grøntsager i ca. 25 min, moste dem og blandede dem med de andre ingredienser, før de kom på panden.

Tip: Det er en meget nem ret at lave, men vi anbefaler at tilføje ekstra havregryn for en mere fast dej, og lidt mere salt for at fremhæve alle smagene.



Madpandekager

Det skal du bruge

250 g grøntsager
5 dl mælk
4 æg
½ tsk. salt
½ tsk. bagepulver
2 spsk. olie
100 g groft mel f.eks. grå-
hamsmel, rugmel, speltmel.
100 g fint mel f. eks. hvede-
mel
Olie til stegning
Evt. krydderurter/krydderier

Sådan gør du

1. Vask grøntsagerne og riv dem på et rivejern eller hak dem fint.
2. Pisk mælk, æg, salt, bagepulver og olie sammen.
3. Tilsæt groft mel og fint mel og pisk godt sammen.
4. Tilsæt grøntsagerne og evt. krydderurter/krydderier. Rør det godt sammen.
5. Steg 1 stor eller 2-3 små pandekager på en pande i lidt olie. Steg til de er let gyldne på begge sider.

Tips og Tricks

Brug grøntsager, der er i sæson eller dem, I har i køleskabet. Grøntsager der er blevet lidt bløde er rigtig fine at bruge.

Du kan også prøve at lave søde pandekager ved at udskifte grøntsager med frugt.

- Banan, æble eller pære.
- Tilføj 4 spsk. sukker til dejen og evt. kardemomme, vaniljesukker eller kanel.



Til 4 personer



Tid: 45 min.





Madpandekager

**Anna, Niklas, August, Bastian, Miamaya,
Guoda – Lynge**

Valgte ingredienser: Gulerødder, pastinak, citron

Det var nemt at lave, fordi man selv måtte vælge, hvad der skulle i, og der skulle jo bare 200g grøntsager i. Det var mega sjovt! Man kan jo også putte flere grøntsager end gulerød og pastinak i, fx rødbeder. Det virkede godt at stege madpandekagerne i smør. De smagte

godt, men der manglede smag og tilbehør fx en form for dressing.

Tip: Flere krydderier for at tilsætte mere smag. Rosmarin og kanel kunne give jule-vibes. Der kunne også komme mere end 200 g grøntsager i, og man kunne bruge grøntsager med mere smag. Man kunne også fx putte squash i, det har en god konsistens. Husk at stege i smør!





Madpandekager

Rosa, Ida, Cecilie K – Engholm

Valgte ingredienser: Knoldselleri, gulerødder, spidskål

Vi lavede madpandekager, hvor vi valgte at bruge knoldselleri, gulerod og spidskål som vores grøntsager. Det var sjovt og anderledes at lave retten. Vi fandt ud af, at det var en god ide at dele opgaverne op mellem os.



Æblepandekager

Erika, Frederikke, Johanne – Engholm

Valgte ingredienser: Æble (revet)

Vores æblepandekager blev super lækre og luftige. Vi brugte æbler fra haven og godt med kanel, som gav den lækreste julede smag, og vi kan garantere dig for at dit køkken kommer til at dufte af jul de næste par dage.

Tip: Server med skiver af æble, skyr, sirup eller honning.





Bananpandekager

Erika, Frederikke, Johanne – Engholm

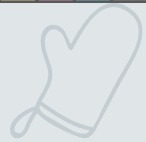
Valgte ingredienser: Banan

Bananpandekagerne er en fantastisk måde at få brugt de brune bananer, der ligger i frugtskålen, og som ingen kommer til at spise. Det er op til en selv, om man vil have kanel i, men vi anbefaler det, for det giver den samme julestemning som æblepandekagerne.

Tip: Server med skiver af banan, skyr, sirup eller honning.







Rispapirruller

Yosef, Skjold - Lynge

Ingredienser: Rispapir, gulerødder, broccoli, porrer, persille, basilikum, soyasovs, spidskål og rød spidskål.

Vi har valgt at lave rispapir med grøntsager indeni, som symbol på vores emne - madspild. Vi får det til at ligne en plastikpose med mad indeni, som hvis det var en skraldepose fyldt med madspild. Det var nemt at lave, og det krævede ikke den store opmærksomhed. Soyasovsen var prikken over i'et. Den tilføjede en bitterhed, som hjalp med at finde den perfekte smag.

Tip: Noget der kunne forbedre oplevelsen ville være at tilføje kød, fx kylling eller oksekød.

Man skal kun bruge et stykke rispapir til hver, ikke to – ellers det bliver alt for hårdt at tygge igennem. Vær forsigtig med rispapiret, det revner let.





Rispapir- ruller

**Anna, Camille, Cecilie,
Natasja, Sarah – Engholm**

Ingredienser: Rispapir, gulerødder, forårsløg, spidskål

Vi skar alle de grøntsager, som passede godt til forårsruller. Vi skar gulerødder, forårsløg og spidskål i juliennejern, men man kan bruge mange andre grøntsager eller frugter. Vi fandt et fad frem og fyldte det med lunkent vand, og dyppede rispapiret ned i. Vi tog det op efter ca. 15 sekunder, eller når rispapiret føltes blødt. Så fyldte vi med de skårne grøntsager og brugte nogle broccolirester, som vi kogte og puttede i. Så ruller man dem, ved at folde siderne ind først.

Det var meget tidskrævende at skære grøntsager. Man skulle være præcis og fokuseret, da de skulle skæres i tynde stykker. Der blev lagt en masse kærlighed i det. Det er en ret, som kræver kærlighed og tid, men er det hele værd.





Mac'n'cheese

Bastian, Guoda, Anna – Lynge

Ingredienser: Pasta, cheddar, broccoli, porrer, gulerødder, basilikum, salt og peber, fløde, smør.

Vi så pasta og cheddar og tænkte med det samme: Vi laver mac'n'cheese!

Det var sjovt, at man selv måtte vælge, hvad der skulle komme i. Vi brugte grøntsager, som man normalt ikke bruger i retten, men det virkede meget godt. Det gjorde, at alt det grønne var nede i maden. Især gulerødder virkede

godt! De var sprøde. Basilikum kunne man også smage, det kan også anbefales. Vi ramte alle 5 grundsmage med de ingredienser som vi havde tilføjet.

Hvis vi skulle gøre noget bedre, skulle det være mere "østet", måske med mozzarella el. lign.

Tip: Brug forskellige grøntsager! Brug dem der ligger i skuffen – man kommer ikke til at lægge så meget mærke til det, men det mindsker madspild.





Arme riddere-toast

Guoda, Anna – Lyngø

Ingredienser: Toast, kanelsukker, æg

Vi tog brødet og vendte det i æg og kanelsukker. Så kom vi det på panden, indtil det var sprødt. Man skal give det længere tid, end man tror, evt giv det en tur i ovnen, så det bliver sprødt. Det var nemt at lave, og smagen blev meget karamelagtig. Det var lækkert!

Tip: Vi satte det på for høj varme på panden. Pas på med det.





Wokret

Niklas, August - Lyngø

Ingredienser: Pastinak, nudler, citron, løg, hvidløg, kål, ingefær, fiskesovs, soyasovs, chiliflager, salt, peber, kokosmælk

Vi svitsede grøntsagerne og tog nudlerne i med krydderier. Så tilføjede vi kokosmælk, soyasovs, fiskesovs. Vi smagte den til med citron og chiliflager.

Det virkede godt med det hele, især fiskesovs og soya. Til en anden gang ville vi bruge mere citron og chili – for generelt mere smag.

Tip: Smag til!





Wokret

**Rosa, Ida, Cecilie K
- Engholm**

Ingredienser: Nudler, spidskål, gulerødder, broccoli

Vi valgte at lave en wokret med nudler, spidskål, gulerod og broccoli. Vi elsker begge asiatisk mad og tænkte derfor, at en wokret ville være perfekt.

Skær dine valgte grøntsager ud og kom det op i en skål.

Tilsæt soya, chiliflager og salt til skålen og ryst det sammen. Varm en pande op med olie og presset hvidløg. Når olien er varm, kommes grøntsagerne på panden.

Imens grøntsagerne er på panden, så tilsæt dit valg af nudler til en gryde med kogende vand. Når nudlerne er klar, tager du vandet fra og hælder derefter koldt vand oven på, så nudlerne ikke hænger sammen. Tag grøntsagerne af panden og op i skålen med nudler.



Hummus

Miamaya - Lyngø

Ingredienser: Kikærter, tahini, citron, spidskommen, hvidløg, salt og peber.

Det er den bedste hummus, jeg nogensinde har lavet! Først synes jeg, at den var virkelig kedelig. Men så puttede jeg salt og peber i, sammen med lidt citron og hvidløg. Det gjorde den virkelig god!

Tip: Brug en stavblender i stedet for en stor blender. Brug rigeligt med hvidløg og citron.



Råkost

Magnolia, Sofie, Lasse, Laura, Mathias – Lyngø

Ingredienser: Mynte, gulerødder, æble, citron

Det var sjovt at lave maden! Men pas på med at have lange negle, når man hakker...

Citronskrællen virkede godt, da vi manglede appelsin, som normalt giver noget syre. Citronskrællen gjorde det op for den manglende appelsin. Dog ville appelsiner have givet mere sødme.

Tip: Husk appelsin, og tilføj, hvis I vil, rosiner.





Rødbede- bøffer

**Magnolia, Sofie, Lasse, Laura,
Mathias – Lyngø**

Ingredienser: Rødbede, jord-
skok, brød, mælk, spidskom-
men, salt og peber

Det var lidt kaotisk at lave
maden, da det farvede
meget. Vi var lidt overbeman-
dede i køkkenet, og stegte
bøfferne med for høj varme.
De havde en dejlig konsistens,
og smagen var dejlig let i det.

Tip: Brug salt og krydderier,
lav mindre bøffer og på lav
varme.





Gammeldags æbleskiver

Sofia, Ronja - Lyngø

Ingredienser: Mel, sukker, brun
sukker, kanel, mælk, æbler

Pisk dejen sammen. Vend
æbleskiverne i dejen og steg
dem på panden på begge
sider.

Æbleskiverne smagte godt!
Dog kunne det havde været
bedre, hvis vi havde fulgt en
opskrift eller nogle mål.

Tip: Sørg for at dejen er den
rigtige konsistens, og sørg for
at ikke at skære æblerne for
tykt ud.





Æblestang

**Anna, Camille, Cecilie, Natajsa, Sarah
– Engholm**

Ingredienser:

Dej: 150 g hvedemel, 25 g smeltet afkølet smør, ½ sammenpisket æg, ½ dl vand

Fyld: 25 g smeltet smør, 5 skrællede æbler i tynde både, 50 g grofthakkede og smuttede mandler, 1 tsk revet citronskal, 1 tsk stødt kanel, evt. 3 spsk rosiner

Vend alle ingredienser til fyldet sammen i en skål. Rul dejen meget tyndt ud til en firkant (ca. 37 x 45 cm) på et meldrysset bord. Læg dejen på en plade med bagepapir. Læg fyldet i en stribe midt på dejen (ca. 9 x 38 cm). Fold dejenderne ind og luk siderne omkring fyldet. Vend lukningen nedad. Pensl æblestangen med smør og bag den midt i ovnen i ca. 35 min. ved 200°.

Jeg har altid elsket alt med æbler, og jeg kan huske, at min mormor plejede at lave æblekage, og duften var så fantastisk, da den kom færdigbagt ud af ovnen. Jeg erindrer fra min barndom at gå ud til min mormors æbletræ, og plukke æbler i sensommeren. Fordi det står mig så nært, besluttede jeg, at jeg selv ville give mig i kast med at eksperimentere med retter som indeholder æbler. Denne æblestang kan virkelig anbefales til hyggelige måneder i sensommeren og efteråret.



Pasta ret

Noah, Asger, Gustav – Engholm

Ingredienser: 500 gram pasta, 1 dåse tomatpure, 1 dåse hakkede tomater, 100 ml fløde, 1 squash, 2 gulerødder, 1 løg, 2 fed hvidløg, basilikum blade til pynt



Grøntsagsguide



TILBEREDNING



KOGE



BAGE



STEGE



RÅ



MARINERE



SYLTE



DAMPE



FRITERE

UDSKÆRINGER



HELE, HALVE, KVARTE...



SKIVER



TERN



REKET



STAVE



MOS



STRIMLER



UDHULET

KONSISTENS



SPRØD



BLØD



CREMET



FAST



LUFTIG



FLYDENDE



MØR



AL DENTE

TÆNK OGSÅ OVER



SMAG – brug Smagsguide



TEMPERATUR – kold, varm, lun



UDSEENDE – pynt, farver, servering

Smagsguide



BALANCERES
MED

SALT	 FISKE SAUCE	 FETA	 KAPERS	 PEANUTS	BITTERT SURT
	 PARMESAN	 BACON	 SOYA	 SALT	
SURT	 BÆR	 CREME FRAICHE	 SYLTEDE AGURKER	 YOGHURT	SØDT SALT BITTERT
	 SYRLIGT FRUGT	 EDDIKE	 CITRUSFRUGTER	 SURDEJ	
SØDT	 HONNING	 SIRUP	 KOGTE/BAGTE GRØNTSAGER	 KOKOSMÆLK	SURT BITTERT
	 MODEN/TORRET FRUGT	 FLØDE	 SAFT	 SUKKER	
BITTERT	 OLIVENOLIE	 KAFFE	 KRYDDERURTER	 KAKAO/ MØRK CHOKOLADE	SØDT
	 NØDDER	 SORT PEBER	 SALAT/KÅL	 GRØN PEBER	
UMAMI	 TANG	 SOYA	 TOMAT	 FOND	SURT
	 LAGREDE OSTE	 ANSJOS	 FISKE SAUCE	 SVAMPE	

