

**AFPRØVEDE
OPSKRIFTER
MED ENKLE
TILBEREDNINGS-
METODER OG
COWBOYTRICKS**



ØKOLOGI I KØKKENET

 ØKOLOGISK
LANDSFORENING



**HVIS DET ER
FEDT OG
SPÆNDENDE
AT VÆRE I
KØKKENET, SÅ
KAN I LÆRE
ELEVERNE ALT
MELLEM JORD
OG BORD**



FORORD



Arbejder du på en fri kostskole, så er du en rollemodel,

der har et ansvar for andre mennesker og uanset, hvordan man vender og drejer det, så spejler jeres elever sig i det, I gør – også i køkkenet. Det, at spejle sig i et voksent menneske er faktisk en af søjlerne i hele den frie skoletanke. Christen Kold og Grundtvig får en stor del af æren for at have skabt den frie skoletradition, som mange danskere er stolte af. Det særlige ved Christen Kold er, at han var en mand, der mente, at det praktiske arbejde var en god platform til at arbejde med dannelse – og så skal det helst foregå i et miljø, hvor elevernes nysgerrighed bliver motivationen til at lære. **”Først oplive, så oplyse”**, og sagt på nudansk – hvis det er fedt og spændende at være i køkkenet, så kan I lære eleverne alt mellem jord og bord. Det er blandt andet også derfor, at køkkenet har en særlig mulighed for at gå forrest i den bæredygtige omstilling. I har elevernes tid, råvarer I kan røre ved og en fælles arbejdsdag, hvor I kan tale om og i praksis vise eleverne, hvad I sammen kan gøre for at bidrage til en bæredygtig fremtid gennem hverdagens beslutninger på jeres skole.

Nøglen til at få flere mennesker til at spise bæredygtigt, ligger blandt andet i, at maden fortsat smager godt, når I skruer på jeres vaner. Hvis maden som hovedregel smager godt, så spiser eleverne med glæde maden – også selv om der er mindre kød i gryderne. Madhåndværket skal være i orden, og det behøver ikke at være kompliceret – det er vel nærmest lige omvendt. I denne pamflet kan I finde enkle tilberedningsmetoder, cowboytricks og opskrifter, der er afprøvet og virker i en spisesal, fyldt med kvalitetsbevidste og til tider kritiske elever.

Den positive del af rejsen med nye smage, samtalerne med hinanden, råvarerne og de faglige udfordringer, opvejer til fulde alt det bøvl, de usikkerheder, og de fejl der stensikkert også kommer, når I bevæger jer mod en mere bæredygtig hverdag. Jeres indsats gør med det samme en forskel i jeres arbejdsliv og for eleverne i deres fremtid.

God arbejdslyst!

Med venlig hilsen Torben Blok, Rikke Grønning og Malene Jensen, Økologisk Landsforening



TEMAER

MERE SMAG – MINDRE KØD

Afbruning – det kan virke som en banalitet at hive den selvfølgelighed af stalden – men ikke desto mindre så er det et greb, der kan bruges bedre og i højere grad i mange køkkener. Når kødet og animalske produkter skal spille en mindre rolle på tallerkenen, er I nødt til at få velsmagen (umami) fra en andre kilder – ellers kommer mange retter, uden eller med lille andel af animalske ingredienser, ofte til at virke flade i smagen. Et eksempel er en bœf, der er kogt i stedet for at blive stegt – den smagsforskel er tydelig. Når I afbruner, igangsætter I ”Maillard-reaktionen”, hvor sukkerstoffer og aminosyrer danner nye aromaer – reaktionen kan beskrives meget teoretisk og kemisk, men dufter det godt fra gryden, og tager dine råvarer farve, mens du bruner, så er du på rette vej. Brug gerne mange forskellige grøntsager og friske krydderurter. Forskellige smage sikrer, at din rets grundsmag fylder mere. Du kan afbrune dine grøntsager i ovnen, i gryde eller på den store pande – en omhyggeligt afbruning gør en forskel for smagen.

SÆSONERNE SKIFTER – START MED DINE LOKALE GRØNTSAGER

Ét af de tiltag, der bidrager til stor smag og samtidig med garanti flytter på bæredygtigheden, er sæsonens lokale grøntsager – hele året rundt. Selvom det måske lyder indlysende, så er det i den madkultur, vi i nyere tid har vænnet os til, saftsuseme svært at undvære blandt andet tomat, salat, tomat, broccoli - fra det sene efterår og langt hen på foråret. Det er måske heller ikke nødvendigt at springe alle importerede økogrøntsager over i vinterhalvåret – men den del af indkøbet, der kan flyttes fra import til lokale grøntsager, gør en forskel. Grove rodfrugter, løg, kål og kartofler kræver en anden tilgang for at tilfredsstille munde, der er vant til lette grøntsager. Der skal snittes fint, steges, bages, syltes + det løse for at overbevise smagsløgene om, at sæsongrønt er en vej der er farbar.



FASTFOOD – SMAGE ELEVERNE KENDER

Når man skal forandre madvaner, kan det nogle gange virke overvældende for dem, der spiser maden, der er mange nye smage og konsistenser. Fastfood er jeres sikre havn, når I står til søs med mange nye idéer på en gang. Tag udgangspunkt i smage og retter, som eleverne kender, og som de selv ville vælge. Store oversøiske køkkener som det indiske, mexicanske og thailandske rummer sammen med blandt andet det italienske køkken et meget brugbart grundkøkken, der sammen med jeres faglighed kan være med til at få nye råvarer til at glide ned, endda med stor fornøjelse. Mange af de nævnte velkendte verdenskøkkener – og også mange andre - har en veludviklet tradition for streetfood, og det er en sand velsignelse at gå på jagt i retter, der er fyldt med smag, enkle og hurtige at lave, fyldt med billige og gode råvarer og med høj succesrate hos eleverne.

Uffe Kjeldgaard Truelsen, Køkkenkultur fra vision til hverdag



TOMATSAUCE



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNKT
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEV TAL
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

40 fed hvidløg

3 kg løg

8 kg rodfrugter - en blanding selleri,
gulerod, pastinak, persillerod osv. efter
sæson

9 kg tomat - frisk eller på dåse - flået
eller hakket

8 l vand

500 g smør eller god olivenolie

1 l eddike - æblecider, balsamico eller
en anden eddike med lidt karakter.

Salt og peber

Friske krydderurter - en halvstor dusk
med basilikum, rosmarin, timian, salvie
eller hvad der ellers er tilgængeligt i
sæsonen - det gør underværker!

SÅDAN GØR I:

Hvidløg, løg og rodfrugter renses og skæres ud i grove stykker. Tænd gryden på fuld hammer. Når gryden er varm, tilsættes smør og lige bagefter, de grove stykker med grønt og eventuelt dine friske krydderurter. Her kommer hemmeligheden ved en smagfuld tomat sauce - jeres grove grøntsager, skal steges og tage farve - de skal nærmest karamellisere lidt. Det kan sagtens tage 15 minutter, og det er en god idé at undgå at vende for meget rundt i grøntsagerne, mens de steger. Det er ventetiden værd. Processen åbner alle smagene op og giver masser af velsmag i det færdige produkt. Når I arbejder med store gryder, der kører på damp, kan det være en mulighed at smide f.eks. løgene i ovnen sammen med lidt fedtstof og lade dem brune der eller afbrune alle grøntsagerne i jeres store pande og koge den af, inden det grønne kommer i den store gryde. Afslut afbruning af jeres grøntsager med at tilsætte eddiken og lad den dampe lidt af. Tilsæt nu vand og tomat og lad sauce koge ved svag varme og under låg til grøntsagerne er helt møre - det tager ca. 1 time. Det kan være, at der skal tilsættes lidt mere vand i løbet af kogningen.

Nu skal stavblenderen frem. Hvis I har grove krydderurtegrene med i sauce, er det nu, de skal op. Tilsæt salt og peber og blend jeres sauce til I har en ensartet konsistens - smag til med salt og peber. Tomatsauce skal have en tykkelse, der minder lidt om en (jysk) brun sovs.

Tomatsauce kan f.eks. vendes sammen med en perfekt kogt kvalitetspasta og toppes med lidt revet hård ost - mere skal der ikke til før spisesalen summer af begejstring.

Velbekomme!

SVAMPERISOTTO



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNKT
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEV TAL
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

7 kg risottoris

1 kg smør eller god olivenolie

1 kg løg - alle løg kan bruges.

2 l hvidvin

24 l høns eller kyllingefond

2 kg hård ost - Vesterhavssost, Parmesan, Høst eller noget i den dur.

5 kg svampe - champignon, rørhatte, kantarel, østershat - nogle kan være tørrede.

Fedtstof til at riste svampene

20 fed hvidløg

1 bdt frisk timian



SÅDAN GØR I:

Løget hakkes fint og klares i smør i en stor gryde, der er udsat for svag varme. Efter et par minutter tilsættes ris og der røres - fortsat med svag varme. Risene skal suge alt fedtstoffet op og blive nærmest gennemsigtige - det tager et par minutter og husk, at det ikke må brænde på eller tage farve i processen. Nu skal der hvidvin på og hurtigt derefter ca. 5 l af fonden. Nu skal der røres og lidt efter lidt tilsættes mere fond - det tager ca. 25 minutter. Mens dine ris suger fonden, kan I stege jeres svampe - skåret i mundrette bidder - på en pande ved siden af - tilsæt timian og hvidløg til sidst og sluk for panden. Lige før ris er al dente - med bid - skal du tilsætte osten, som I har revet. Når osten er smeltet, tilsættes svampene, der smages til med salt og peber, og risottoen er nu klar til servering.

Risotto er super som en selvstændig ret. Men risotto - med eller uden svampe - kan også med fordel bruges som tilbehør sammen med et stykke fisk, selleribøffer, grillede grøntsager eller et andet hovedemne, der savner en smagfuld og cremet makker på tallerkenen.

Velbekomme!

HURTIG NUDELSUPPE



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNKT
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEV TAL
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

25 l fond kogt på høns, okse, grøntsager eller en blanding

1,5 kg porrer i skiver

4 kg gulerod i tynde mønter

2,5 kg svampe i tynde skiver – champignon, udblødt judasøre, enoki osv.

4 kg kål i strimler – spids, hvid, savoy, jungle osv.

1,5 kg frisk bladgrønt i strimler – grønkål, spinat, bladbede, palmekål, pak choy osv.

250 g ingefær finthakket

Lidt fedtstof – evt. fedtet fra fonden

5 kg nudler – nudeltyper der ikke koger ud, giver det bedste resultat.

1,2 l tamari eller sojasauce

1,2 l sød chilisaucе – gerne en hjemmelavet (det er nemt)

HURTIG NUDELSUPPE // SÅDAN GØR I:

Rens og skyl alle jeres grøntsager og skær dem ud i de størrelser, der fremgår af råvarelisten. Tænd gryden og tilsæt lidt fedtstof. Hvis der er lidt fedt på toppen af jeres fond, så brug det til at stege i – så sparer du lidt på budgettet og fedtet fra fonden er fyldt med god smag. Ingefær, porre, gulerod og (friske) svampe steges let i gryden i et par minutter. Nu tilsættes fonden, tamari og sød chilisaucе og det hele koges op. Samtidig med at de sidste grøntsager hældes i suppen, kommer du nudlerne i en anden gryde med kogende vand. Suppen smages til og slukkes, så snart den har været oppe at koge. Nudler og suppe, serveres smartest ved at komme nudler op i en suppeterrin og overhælde dem med den varme suppe fyldt med lækre grøntsager. Sæt en lang tang i terrinen sammen med en suppeøser – så kan eleverne få det hele med op fra gryden.

Bedre kød – stræk den gode smag.

Når en fersk økologisk kylling er cirka 3 gange så dyr som en konventionel – så er den selvfølgelig i farezone for at blive valgt fra i indkøbsprocessen, fordi budgettet ikke ved første øjekast kan bære den 3-dobbelte pris. Svaret på den udfordring er, at I med velsmagende midler, helt enkelt kan få smagen af øko-kyllingen til at strække 3 gange så langt. Det greb gør noget godt for kreativiteten og bæredygtigheden, og så holder I stadig jeres budget.

1. trin. Tag en hel kylling og skær brysterne af (steg dem på skindsiden, skær den i skiver og vend dem i stegte nudler med masser af grøntsager). Kog en fond/suppen på resten af kyllingen, husk masser af grøntsager – persillestilke og hvad du ellers går og samler sammen på køl og frost. Sigt suppen og pluk kyllingekødet fra benene.

2. trin. Nu står du tilbage med plukket kyllingekød og en lækker suppe. Suppen har mange anvendelsesmuligheder – en af mine favoritter er svamperisotto. Retten supernem at lave til mange og sammen med hjemmebagt brød og sæsonens salat, er frokosten i hus.

HURTIG NUDELSUPPE // FORTSAT:

3. trin. Kogt og plukket kyllingekød har mange anvendelsesmuligheder. En favorit fra det klassiske, danske køkken er tarteletter – en kostskolefavorit, der altid tager kegler. Kyllingen kan også bruges i sandwich, salater og meget andet lækkert.

Både suppe og plukket kylling kan frysес, så I ikke nødvendigvis behøver at spise kylling 3 dage i træk, men frysningen kan også undgås med lidt planlægning.

Der er mindre kød i hver ret, men ingen af retterne er uden den velkendte velsmag, I finder kødet. Anvendelsesmulighederne for de 3 trin er uendelige, og når I kommer i gang med tankegangen, er det sjovt at tage samme øvelse med andre kødstykker som spidsbryst, svineskank og mange andre.

Det er sjovest at spise suppen med spisepinde og en ske – men en gaffel kan også bruges, hvis I ikke er helt oppe på stikkerne...

Velbekomme!



BURGER MED HJEMMEBAGTE BOLLER, SAUCE, DIP OG BAGTE RODFRUGTER

ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNK
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEVTA
OG DERES APPETIT.



COPYRIGHT: KØKKENKULTUR

MALTBURGER- BOLLER



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNK
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEVTA
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

4 ½ liter koldt vand
500 g surdej eller kærnemælk
8 kg hvedemel
500 g halvsigtemel
2 dl mørkt maltmel
200 g gær
1 spsk sukker
400 g blødt smør eller koldpresset
rapsolie
6 spsk salt
Groft majsmel til at forme og toppe
bollerne med

SÅDAN GØR I:

Rør gæren ud i vandet og tilsæt alle de øvrige ingredienser. Ælt dejen i en røremaskine til den er ensartet og smidig. Dejen bliver bedst, hvis den får lov til at hæve koldt i et køleskab natten over. Hvis der ikke er tid til det, kan der bruges lunkent vand, og dejen kan hæve på bagerbordet i en times tid inden formningen. Bollerne formes hurtigst ved, at I hakker et stykke dej ud på et par kilo, ruller klumpen til en pølse med ca. 8 cm i diameter og hakker en skive/en bolle af (65 gram), trykker bollen let ned i groft majsmel og flytter den over på en bageplade. Når bagepladen er fyldt, kom lidt vand på fingrene og tryk jeres boller flade – max 1 cm. høje. Burgerbollerne skal mindst hæve til dobbelt størrelse i stuetemperatur. Burgerbollerne bages ved 200 grader i ca. 10 minutter.

Opskriften giver 200 boller af cirka 65 gram

Velbekomme!

COPYRIGHT: KØKKENKULTUR

BARBECUESAUCE



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNKT
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEV TAL
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

4 kg tomatketchup
3 dl brun farin
3 dl hakket cornichon – eller en anden
syltet agurk
1 dl tørrede dildspidser
1 dl hvidløgpulver
1 dl løgpulver
5 spsk salt + 2,5 spsk peber
3 spsk røget paprika
60 (cirka) stænk tabasco – eller en anden
chili, der passer til jeres temperament.

SÅDAN GØR I:

Alle ingredienser skal i en skål, og så skal der røres rundt – husk at smage til – det kan være en god ide at lade BBQ-saucen trække i et par minutter, så er smagen nemmere at stole på.

Velbekomme!

KRYDDERMAJO



DET SKAL I BRUGE:

5 l majonæse – hjemmepisket selvfølgelig
200 g rødløg
2 dl tørret eller frisk estragon
Hvidvinseddike
Salt og peber

SÅDAN GØR I:

Riv dit rødløg fint og dyp det revne løg lynhurtigt i kogende vand eller hæld kogende vand over – måske har I en hane, der altid er varm. Lad løget dryppe af i en sigte. Vend herefter majonæsen sammen med estragon og løget. Lad majoen trække et par minutter og smag til med eddike, salt og peber og måske mere estragon.

Velbekomme!



COPYRIGHT: KØKKENKULTUR

RODFRUGTERNE



ALLE OPSKRIFTER ER TILTÆNKT
100 PERSONER. JUSTER OPSKRIFTERNE,
SÅ DE PASSER TIL JERES ELEV TAL
OG DERES APPETIT.



DET SKAL I BRUGE:

20 kg blandede rodfrugter - rødbede,
selleri, gulerod, pastinak, persillerod,
bolchebete osv.

Olie til at vende rodfrugterne i

1 kg groft majs mel eller polentamel

SÅDAN GØR I:

Skær alle rodfrugterne ud i stave – cirka samme længde som burgerbollen er bred. Vend rodfrugterne sammen med olie, salt og peber. Hvis du har rødbeder med i dit mix, skal du vende dem med olie og krydderier i en beholder for sig. Rodfrugterne fordeles i et lag i en gastrobakke. Hvis I har rødbeder med, placerer I dem øverst, når I ikke skal røre mere rundt i rodfrugterne. Til slut drysses majs mel ud over rodfrugterne i fint lag. Rodfrugterne skal bages i cirka 30 minutter på 210 grader – eller til de er møre, og majsmelet er blevet sprødt.

Burgeren samles på traditionel vis. Kryddermajo i bunden, BBQ-sauce på låget, et lag med stegte rodfrugter, toppet med kålslaw og så på med låget. Og pas på - rodfrugtburgeren er vanedannende og giver stor risiko for fedtede fingre og glade gumlelyde.

Velbekomme!

KÅLSLAW



DET SKAL I BRUGE:

1 kg gulerod
3 kg hvidkål eller spidskål
1 kg grønkål eller palmekål
3 dl smagsneutral olie
3 dl dijonsennep
2 spsk lys sirup – eller rørsukker
3 dl citronsaft + skallen fra 2 citroner
Salt og peber

SÅDAN GØR I:

Kom olie, sennep, citronsaft, citronskal op i en skål, rør det sammen og smag til med salt og peber. Riv gulerod på et rivejern og snit alle kåltyper så fint som muligt. Kål og gulerod skal nu op i en beholder sammen med dressingen og vendes godt rundt. Lad kålslawen stå et par minutter og smag så evt. til med det, du tænker, der mangler.

Velbekomme!



COPYRIGHT: KØKKENKULTUR



VELBEKOM

Materialet er udarbejdet af Uffe Truelsen, for Økologisk Landsforening
og støttet af Fonden for Økologisk Landbrug



*Køkken
kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

STØTTET AF

Fonden for **økologisk landbrug**