



ØKOLOGI PÅ GAFLEN

24 OPSKRIFTER
MED ØKOLOGISKE RÅVARER I SÆSON

ØKOLOGI - FRA MARK TIL GAFFEL

ØKOLOGI I MARKEN

I marken tager landmanden størst muligt hensyn til natur og miljø.

- Der bruges ingen kunstgødning. I stedet for bruger man husdyrgødning.
- Man bruger ikke kunstige bekæmpelsesmidler mod ukrudt, insekter og sygdomme.



ØKOLOGISK MAD

Maden skal være fremstillet så naturligt og skånsomt som muligt.

- Man må ikke bruge kunstige aromaer og farvestoffer.
- Det er kun tilladt at bruge omkring en tiendedel af de tilsætningsstoffer (E-numre), som der ellers må bruges i andre madvarer.

ØKOLOGI I STALDEN

Økologiske dyr skal have mulighed for at gøre de ting, som er naturlige for dem.

- De skal have god plads i stalden, så de kan bevæge sig frit omkring.
- De skal have mulighed for at komme ud under åben himmel og røre sig.
- Køerne skal på græs om sommeren, grisene skal have noget at rode i, og høns og kyllinger skal kunne støvbade.
- Økologiske dyr skal have økologisk foder. En del af foderet skal være grovfoder som fx græs, høg og ensilage. Det er godt for deres maver og trivsel.





ØKOLOGI PÅ GAFLEN

Kan du smage økologi? Hmm... Det er ikke sikkert.

For økologi handler først og fremmest om, hvordan grøntsager og korn er dyrket. Og hvordan dyrene har levet ude hos landmanden. Økologi handler om at lave fødevarer, som tager størst muligt hensyn til natur, miljø og dyrevelfærd. Det skal være så naturligt som muligt. Også når du forarbejder maden. Som for eksempel når du laver kød til pølser eller bær til syltetøj.

De råvarer, der er brugt i opskrifterne, er næsten alle nogle, vi kan producere i Danmark. Det mest naturlige er at bruge årstidens råvarer. Derfor er opskrifterne her i hæftet inddelt efter årstiderne: Sommer, efterår, vinter og forår. Det kalder man for råvarer i sæson. De råvarer, der er brugt i hæftet, er næsten alle sammen nogle, vi kan producere i Danmark. Så behøver man ikke transportere maden så langt og bruge energi på det.

I **Økologi på gaflen** har vi valgt kun at bruge nogle få råvarer som hovedingredienser. Til gengæld vil vi gerne vise dig, hvad du kan få ud af de udvalgte råvarer, hvis du tilbereder dem på forskellige måder. Ved at stege dem, bage dem, spise dem rå eller måske putte dem i en kage. Mulighederne er mange, og det smager forskelligt.

Du spiser for at blive mæt. Du spiser, fordi din krop skal have næring, så du får energi. Men du spiser også, fordi mad smager godt. Og så er det hyggeligt at lave mad sammen, spise sammen og snakke sammen imens. Det gode måltid samler det hele.

Så velbekomme og god arbejdslyst
Økologi – med smag, sundhed og glæde!



SOMMER



VINTER



EFTERÅR



FORÅR





INDHOLD

Økologi - fra mark til gaffel	2
Økologi på gafflen	3

SOMMER

Kartoffelsalat	9
Kartoffelrøsti	11
Kartoffelmazarin	13
Kålsalat	15
Syltede agurker	17

EFTERÅR

Rødbedesalat med solbær	21
Æggekage med rødbede og feta	23
Rødbede-chokoladecake	25
Rå gulerodssalat	27
Bagt gulerod - med rygeost	29
Stegte gulerødder med boghvede	31
Krydret æblemarmelade	33

VINTER

Stegt knoldselleri - med salat	37
Rå knoldsellerisalat	39
Bagt knoldsellerisalat	41
Kødboller med krydderurter	43
Små gulerodsbrød	45

FORÅR

Kyllingenuggets og bagte kartofler	49
Koldskål med rabarberkompot	51
Gulerodspuré med spidskommen	53
Selleripuré	55
Rødbedecreme med valnødder	57
Grøn pesto	59
Naanbrød	61
Stikord	62



Der findes forskellige sorter af frugt og grøntsager. Hver sort har forskellige kvaliteter - fx forskellig smag, struktur og modningstidspunkt. Nogle sorter er tidligt modne. Andre sorter modner først senere på året. På den måde kan vi fx have nye æbler og kartofler i flere måneder.



Korn og grøntsager gror og bliver klar til høst.



Vejret har stor betydning for årets høst. Godt vejr er en blanding af sol, regn og varme.

SOMMER

JUNI TIL AUGUST

~~~~~  
Knap 10 pct.  
af markerne i  
Danmark er øko-  
logisk dyrket.

## INFO

Økologiske landmænd må ikke bruge kunstgødning. I stedet for bruger de bl.a. gødning fra husdyr.

## INFO

Hvis kartoflerne er nye og ikke har en tyk skræl, behøver du ikke at pille skrællen af dem.

## TIP

Server kartoffelsalat som tilbehør til kødboller eller andre kødretter.



# KARTOFFELSALAT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til kogte kartofler:*

400 g pillekartofler

½ tsk. salt

*Til mayonnaise:*

1 æggeblomme

½ tsk. salt

½ citron

1 dl solsikkeolie

*Til dressing:*

100 g grøntsager efter eget valg (fennikel, asparges, rødder, ærter, agurk, blegselleri)

3 spsk. hakkede krydderurter efter eget valg (fx dild, purløg, løvstikke, koriander, estragon)

1 dl græsk yoghurt

1 tsk. sennep

1 tsk. æbleeddike

Salt

Peber

Alle råvarerne kan du få som økologiske

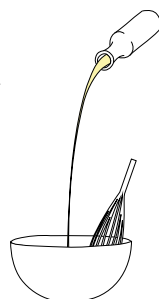
SÅDAN GØR DU:

## Kogte kartofler

1. Vask kartoflerne og kom dem i en gryde.
2. Hæld vand i gryden, så det dækker kartoflerne. Kom salt i gryden.
3. Kog kartoflerne i ca. 20 min., til de er møre.
4. Pil kartoflerne og skær dem i skiver.

## Mayonnaise

5. Kom æggeblomme og salt i en skål. Pisk det godt sammen.
6. Pres citronen, og kom citronsaften i skålen, mens du pisker godt i 2 minutter.
7. Pisk olien i æggemassen lidt ad gangen i en tynd stråle. Hæld så langsomt, at olien hele tiden når at blive pisket ind i æggeblommen. Hold af og til pause med olien og pisk igen, til du har en tyk mayonnaise.



## Dressing

8. Vask grøntsagerne. Skær dem i skiver eller terninger.
9. Skyl krydderurterne og tør dem. Hak krydderurterne fint.
10. Kom den hjemmelavede mayonnaise og græsk yoghurt i en skål og rør det sammen.
11. Kom sennep og æbleeddike i skålen. Bland.
12. Smag dressingen til med salt og peber.
13. Kom kartoffelskiver, grøntsager og krydderurter i dressingens skål. Bland.
14. Server kartoffelsalaten i en skål.



## INFO

Den økologiske landmand har fokus på at bevare og forbedre jordens frugtbarhed.

## INFO

Kartofler har stor næringsværdi og indeholder næsten alle vitaminer, specielt er de en vigtig kilde til C-vitamin og kostfibre.

# KARTOFFELRØSTI

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

500 g store kartofler

1 tsk. salt

Lidt peber

Til stegning:

2 spsk. olivenolie

Til fyld:

3 håndfulde frisk spinat

10 g smør

Lidt salt

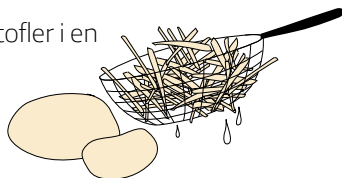
Gedeost eller friskost

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Vask og skræl kartoflerne.
2. Riv kartoflerne groft på et rivejern. Læg dem i en skål.
3. Kom salt på kartoflerne. Lad dem stå i 10 min.

4. Kom de revne kartofler i en sigte. Pres væden ud af de revne kartofler.



5. Kom peber i kartoflerne.
6. Pres med hænderne de revne kartofler sammen til 8 små tykke kartoffel-pandekager = kartoffelrøsti.



## Stegning

7. Kom olie på en pande. Varm olien op og skru ned.
8. Læg de 8 kartoffelrøsti på panden. Steg dem på begge sider, til de er gylde og møre.

## Fyld

9. Skyl spinaten godt og tør bladene.
10. Kom smørret på en pande og smelt det.
11. Kom spinaten på panden. Drys med salt og bland. Steg et par minutter, mens du rører i spinaten.
12. Kom den stegte spinat i en skål.
13. Server kartoffelrøsti med stegt spinat og gedeost, enten i en sandwich eller på et stykke rugbrød.





## TIP

Kagerne kan f.eks. serveres sammen med rabarberkompot eller vaniljeis. Men de kan også bare spises, som de er.

## INFO

Økologisk chokolade stammer fra kakaobønner, som er dyrket økologisk.

## TIP

Du kan pynte kartoffelmazarinmuffins med mandelflager.

# KARTOFFELMAZARIN

## - 16 MUFFINS

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til kagerne:*  
100 g smør  
2 dl sukker  
2 æg  
200 g marcipan  
3 mellemstore kogte  
kartofler (cirka 200 g)  
1 dl hvedemel  
1½ tsk. bagepulver

*Til pynt:*  
100 g mørk chokolade

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Sæt 16 silikone muffinforme på en bageplade.
2. Tænd ovnen på 175 grader.
3. Kom smør og sukker i en skål.
4. Rør smør og sukker sammen med en håndmikser, til det er let og luftigt.
5. Del æggene i hvider og blommer. Kom æggehvilderne i en skål og æggeblommerne i en anden skål.
6. Kom æggeblommerne i smør- og sukkermassen. Rør.



7. Riv marcipan og de kogte kartofler på et rivejern.
8. Kom den revne marcipan og de revne kartofler i skålen med smør- og sukkermassen. Bland.
9. Kom mel og bagepulver sammen med smør- og sukkermassen. Bland.
10. Pisk æggehvilderne helt luftige og stive. Kom dem i dejen og vend forsigtigt de piskede æggehvilder i dejen.
11. Fordel dejen i muffinformene.
12. Sæt kagerne midt i ovnen. Bag i ca. 20 minutter, til de er gennembagte.

### Pynt:

13. Skær chokoladen i 16 stykker. Læg et stykke chokolade ovenpå hver af de bagte varme kager. Lad chokoladen smelte direkte på kagerne.

## TIP

Du kan bruge mange forskellige grøntsager og frugter i din kålsalat. Brug årstidens grøntsager og frugter.

## INFO

Brug af årstidens råvarer passer godt til den økologiske tankegang.

## TIP

Server kålsalaten som tilbehør til kød- eller fiske- retter.



# KÅLSALAT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*½ spidskål*  
*½ agurk*  
*1 æble*  
*2 spsk. nøddekerner*

*Til dressing:*  
*½ citron*  
*½ dl fløde*  
*1 tsk. sukker*  
*Lidt salt*  
*Lidt peber*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl spidskålen og skær den i meget tynde strimler. Læg kålstrimlerne i en skål.
2. Skyl agurken og skær den igennem på langs. Skær agurken i små terninger og kom dem i skålen. Bland.
3. Vask æblet og skær det igennem. Skær kernehuset væk. Skær æblet i små terninger. Kom æbleterningerne i skålen. Bland.
4. Kom nøddekerne på en pande. Rist nødderne i 2 minutter. Hak de ristede nødder og kom dem i skålen.

## Dressing

5. Pres citronen. Kom 1 spsk. citronsaft i en lille skål.
6. Kom fløde og sukker i den lille skål. Pisk det godt sammen.
7. Smag dressing til med citronsaft, salt og peber.
8. Hæld dressing over salaten. Bland.

## TIP

Syltede agurker er gode til stegte kødretter. Du kan også bruge syltede agurker i din burger.

## INFO

Man bruger så få tilsætningsstoffer som muligt, når man forarbejder økologiske fødevarer.

# SYLTEDE AGURKER

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

2 kg agurker  
5 løg  
2 spsk. hakket frisk dild

Til lage:  
500 g rørsukker  
2 spsk. salt  
4 dl æbleeddike

Sylteglas til opbevaring

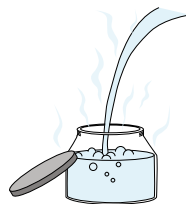
Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl agurkerne og skær dem i meget tynde skiver. Læg agurkeskiverne i en skål.
2. Pil løgene og skær dem i tynde skiver. Læg dem i skålen.
3. Skyl dilden, tør den og hak den. Læg dilden i skålen.
4. Bland agurkeskiver, løg og hakket dild.

## Lage

5. Kom sukker, salt og eddike i en skål. Rør det godt sammen.
6. Hæld lagen over agurkeskiver, løg og dild.
7. Vask sylteglassene. Hæld kogende vand i glassene og skold dem.



8. Kom agurkeblandingen i sylteglassene. Sæt de syltede agurker i køleskabet i mindst 3 timer.
9. De syltede agurker kan spises efter ca. 3 timer, når sukkeret er opløst.
10. Syltede agurker kan holde sig ca. 3 uger i køleskab.





Vi høster mere, end vi kan spise her og nu. Grøntsager og frugt høstet om efteråret bliver gemt i kølerum, så de kan holde sig friske igennem vinteren.



Det er tid til at få alle afgrøder høstet, inden frost og kulde ødelægger dem.



Der findes forskellige gamle teknikker til at konservere frugt, grøntsager og kød. Frugt og grøntsager kan fx syltes. Kød kan fx salttes og røges.



# EFTERÅR

SEPTEMBER TIL NOVEMBER



Den økologiske landmand gør jorden klar til næste års afgrøder. Det er vigtigt med en sund og frugtbar jord.



## INFO

Se efter mærkerne nedenfor, når du vil købe økologisk mad.



## TIP

Server rødbede-salat med solbær til kød- og fiske-retter.

# RØDBEDESALAT MED SOLBÆR

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

250 g små rødbeder

1 æble

Til dressing:

2 spsk. kirsebæreddike

1 spsk. olivenolie

1 spsk. sennep

1 spsk. honning

½ tsk. salt

Til drys:

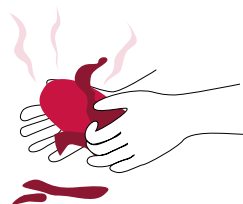
2 spsk. friske solbær

(evt. frosne)

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Vask rødbederne.
2. Læg halvdelen af rødbederne i en gryde. Kom vand i gryden, så det dækker rødbederne.
3. Kog rødbederne i ca. 40 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra rødbederne.
4. Skyl rødbederne i koldt vand, og gnid skrællen af.
5. Skær de kogte rødbeder i små terninger på cirka ½ x ½ cm. Læg rødbede-terningerne i en skål.
6. Skræl de rå rødbeder. Skær dem i små terninger på ca. ½ x ½ cm. Læg rødbede-terningerne i skålen. Bland.
7. Vask æblet. Skær æblet i både. Skær kernehuset væk. Skær æblebådene i små terninger ca. ½ x ½ cm. Læg æble-terningerne i skålen. Bland.



## Dressing

8. Kom kirsebæreddike, olivenolie, sennep og honning i en lille skål. Pisk det sammen og smag dressingens til med salt.
9. Hæld dressingens i skålen med rødbede- og æble-terninger. Bland.
10. Drys solbær over salaten.



## INFO

Økologiske æg har et højt indhold af D-vitamin i blommen. Det er, fordi hønsene går ude og får sol. Solens stråler omdannes til D-vitamin.

## TIP

Du kan pynte æggekagen med friske hakkede krydderurter.

# ÆGGEKAGE MED RØDBEDE OG FETA

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

150 g rødbeder  
1 spsk. olivenolie  
150 g grønkål  
100 g fetaost

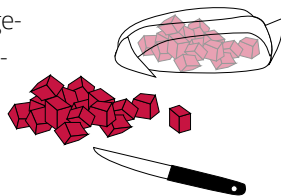
Til æggekage:  
5 æg  
½ tsk. salt  
Lidt peber  
1 spsk. olie

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Vask rødbederne og skræl dem. Skær rødbederne i terninger på ca. 2 x 2 cm. Læg dem i en skål.
4. Kom 1 spsk. olie i skålen og bland.

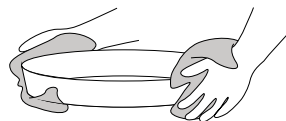
5. Kom rødbederne på bagepapiret. Pak bagepapiret rundt om rødbederne som en lille pakke.



6. Sæt rødbederne i ovnen. Bag i ca. 15 minutter, til rødbederne er møre.
7. Skyl grønkålen og tag bladene af stilken. Hak grønkålen fint.
8. Smuldr fetaosten med fingrene, og kom den i en lille skål.

## Æggekage

9. Varm ovnen op til 200 grader.
10. Slå æggene ud i en stor skål. Kom salt og peber i skålen og pisk æggene godt sammen.
11. Tag en pande frem, som kan tåle at komme i ovnen, fx en støbejernspande.
12. Kom 1 spsk. olie på panden og varm op. Skru ned til middel varme.
13. Hæld forsigtigt æggemassen på panden. Steg til æggekagen er blevet fast i kanterne.
14. Kom rødbedeterninger, hakket grønkål og feta på æggekagen.
15. Sæt panden i ovnen i ca. 10 minutter, til æggekagen er blevet fast.
16. Tag æggekagen ud af ovnen, og server den med det samme.



## TIP

Rødbedesaft farver hænderne. Fjern rødebede-farve med citron-saft.

## INFO

Det er ikke tilladt at bruge kunstige farve- og søde-stoffer i økologisk mad.

## TIP

Pynt evt. kagen med glasur tilsat lidt rødbedesaft, så den får en flot rød farve. Server kagen med frisk frugt og vanilleflødeskum.

# RØDBEDE-CHOKOLADEKAGE

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

200 g rødbeder

4½ dl rørsukker

1 knivspids salt

1½ dl kakao

4½ dl hvedemel

2 spsk. kartoffelmel

3 tsk. bagepulver

2 dl majsolie

5 æg

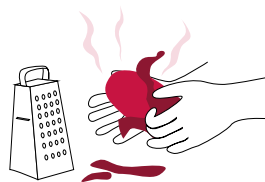
1 stykke frisk ingefær

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

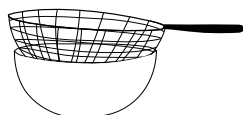
1. Vask rødbederne og læg dem i en gryde. Kom vand i gryden, så det dækker rødbederne.
2. Kog rødbederne i ca. 40 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra rødbederne.

3. Skyl rødbederne i koldt vand og gnid skrællen af. Riv rødbederne fint på et rivejern.



4. Smør en bageform på ca. 1,5 l med lidt olie.
5. Tænd ovnen på 175 grader.
6. Kom sukker og salt i en stor skål.

7. Sæt en sigte over skålen. Kom kakao, hvedemel, kartoffelmel og bagepulver i sigten. Sigt det ned i skålen.



8. Kom olie og æg i skålen.
9. Rør dejen godt igennem evt. med en håndmixer.
10. Tilsæt de revne rødbeder til dejen. Bland.
11. Skræl ingefæren og riv 1 spsk. ingefær. Kom den revne ingefær i skålen. Bland.
12. Hæld dejen i bageformen.
13. Sæt bageformen i ovnen og bag kagen i ca. 50 min.
14. Tag kagen ud af ovnen og lad den køle af.



## INFO

Godt 30 pct. af de gulerødder, vi køber i butikkerne, er økologiske.

## TIP

Server rå gulerodssalat sammen med kød- og fiskeretter.

# RÅ GULERODSSALAT

## - MED SESAM OG BRØDCROUTONER

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

5 gulerødder

Til dressing:

½ dl olivenolie

1 dl lagereddike

1 tsk. salt

½ tsk. sukker

Til brødcroutoner:

150 g daggammelt brød

25 g smør

Lidt salt

Til drys:

3 stilke persille

2 spsk. sesam

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl gulerødderne og skræl dem. Skær gulerødderne i tynde strimler med en kartoffelskræller. Læg gulerodsstrimlerne i et fad.

### Dressing

2. Kom olie, eddike, salt og sukker i en lille skål og pisk det sammen.
3. Hæld dressingen over gulerødderne og bland det sammen, så salaten marineres.

### Brødcroutoner

4. Tænd ovnen på 150 grader.
5. Skær skorpen af brødet og pluk krummen i mindre grove stykker på 1-2 cm x 1-2 cm. Læg brødkrummerne i et ovnfast fad.



6. Kom smørret i en lille gryde. Brun smørret til det skummer, dufter af hasselnød og har en lysebrun farve.
7. Hæld smørret over brødkrummerne og drys med salt.
8. Sæt fadet i ovnen og bag i ca. 15 min., til brødkrummerne er gyldne og sprøde. Køl croutonerne af.
9. Skyl og tør persillen. Hak persillen og kom den i de marinerede gulerødder. Bland.
10. Kom sesam på en pande og rist dem til de popper. Køl de ristede sesam af og kom dem sammen med gulerødderne. Bland.
11. Drys de sprøde brødcroutoner over salaten, lige inden den skal serveres.

## INFO

Økologi handler bl.a. om at holde hus med næringsstoffer og passe godt på dem.

## TIP

Daggammelt brød får nyt liv i brødcroutoner. På den måde er du med til at gøre madspild mindre.

## TIP

I stedet for rygeostcreme kan du servere friskost sammen med bagt gulerod.

# BAGT GULEROD

## - MED RYGEOST OG BRØDCROUTONER

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

4 tynde gulerødder, ca. 360 g

1 citron

20 g smør

4 stilke frisk timian

Lidt salt

Til brødcroustoner:

1 lyst brød ca. 500 g med en

luftig krumme, gerne tørt

25 g smør

Lidt salt

Til rygeostcreme:

2 spsk. rygeost

4 spsk. fløde

Lidt salt

Lidt peber

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 150 grader.
2. Skrub og vask gulerødderne rene.
3. Læg gulerødderne på et stykke bagepapir på ca. 25 x 25 cm.
4. Skær citronen i skiver. Læg citronskiverne mellem gulerødderne.
5. Kom smør, timian og salt på gulerødderne.

6. Pak gulerødderne ind i bagepapiret og læg pakken på en bageplade.



7. Sæt pakken med gulerødderne i ovnen og bag i 35 minutter.

### Brødcroustoner

8. Skær skorpen af brødet, og pluk krummen i mindre grove stykker. Læg brødkrummerne i et lille ovnfast fad.



9. Kom smørret i en lille gryde. Brun det til det skummer, dufter af hasselnød og har en lysebrun farve.
10. Hæld smørret over brødkrummerne og drys med salt.
11. Sæt fadet i ovnen og bag i ca. 15 min., til brødkrummerne er gyldne og sprøde. Lad krummerne køle af.

### Rygeostcreme

12. Kom rygeost og fløde i en lille skål. Pisk det godt sammen til en glat creme. Smag til med salt og peber. Smag evt. til med lidt citronsaft eller citronskal.

### Anret

13. Pak de bagte gulerødderne ud, og læg dem i et fad.
14. Anret de bagte gulerødder med brødcroustoner og rygeostcreme.



## TIP

Server stegte gulerødder med solbær, sprød boghvede og friskost til kød- eller fiskeretter.

## INFO

Der er ofte flere forskellige vilde planter og dyr i og omkring økologiske marker.

## INFO

Boghvede er en glemt plante, som er på vej ind i den danske kost igen. Proteinet i boghvede har en høj næringsværdi.

# STEGTE GULERØDDER

## - MED SOLBÆR, SPRØD BOGHVEDE OG FRISKOST

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til sprød boghvede:*

*100 g hel boghvede*

*½ l vand*

*2 spsk. olie*

*20 g smør*

*Lidt salt*

*Til stegt gulerod:*

*4 gulerødder (jævne og ens,  
ca. 360 g)*

*2 spsk. vindrukerneolie*

*20 g smør*

*50 g solbær (evt. frosne)*

*Salt og peber*

*Til friskostcreme:*

*3 spsk. friskost*

*1 spsk. mælk*

*½ citron*

*Salt og peber*

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

### Sprød boghvede

1. Kom boghvede og vand i en gryde. Kog boghveden i 10 sekunder.
2. Hæld boghveden i en sigte. Lad boghveden tørre.
3. Kom olie og smør på en pande. Brun olien og smørret.
4. Kom boghveden på panden og steg til boghveden er gylden og sprød. Hæld boghveden på et stykke bagepapir og drys med salt.

### Stegte gulerødder

5. Vask og skrub gulerødderne rene.
6. Kom olie og smør på en pande og brun det. Læg gulerødderne på panden og steg dem, til de er gyldne hele vejen rundt.
7. Skru ned til svag varme. Steg gulerødderne i ca. 15 minutter, til de er møre.
8. Kom solbærrerne på de varme og møre gulerødder. Rør.
9. Kom gulerødder og solbær i et fad.

### Friskostcreme

10. Riv citronskal og kom den i en lille skål.
11. Kom friskosten og mælken i skålen. Rør godt. Smag til med salt og peber.
12. Server gulerødderne med friskostcreme og sprød boghvede.

## INFO

Økologer må bruge nogle naturlige bekæmpelsesmidler mod sygdomme på æbler. Fx kan man bruge bagepulver mod æblesygdommen skurv.

## TIP

Du kan også lave krydret pæremarmelade. I stedet for æbler bruger du pærer.

KRYDRET  
ÆBLEMARMELADE  
★

# KRYDRET ÆBLEMARMELADE

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

2,5 kg æbler (fx Belle de Boskoop)  
5 dl vand  
5 hele nelliker  
10 hele allehånde  
1 kanelstang  
500 g brun farin  
150 g rørsukker  
½ tsk. salt

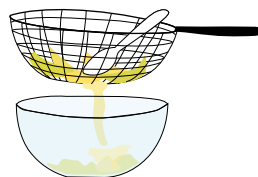
Sylteglas til opbevaring  
- 10 stk. str. 2dl.

Alle råvarerne kan du få som økologiske

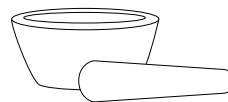
SÅDAN GØR DU:

1. Vask æblerne, fjern kernehuset og skær æblerne i store stykker.
2. Kom æblestykkerne i en gryde.
3. Hæld vandet i gryden. Kog æblestykkerne, til alle æblerne er kogt helt ud.

4. Sæt en sigte på en gryde. Kom de kogte æblestykker i sigten. Mos æblerne gennem sigten.



5. Kom nellike, allehånde og kanel i en morter og stød dem til pulver. Kom ½ spsk. stødt nellike, stødt allehånde og ½ spsk. stødt kanel i æblemosen.



6. Kom brun farin og rørsukker i mosen.
7. Kog æblemosen i ca. 30-40 minutter til æblemarmelade. Rør af og til i marmeladen, mens den koger.
8. Vask 10 sylteglas. Hæld kogende vand i sylteglassene og skold glassene.
9. Kom æblemarmeladen i de skoldede sylteglas. Sæt låg på glassene.
10. Opbevar æblemarmeladen i køleskabet. Æblemarmeladen kan holde i ca. 3 måneder i køleskab.





Kål og rodfrugter er typiske danske vintergrøntsager.



Jorden er for kold til, at der kan gro noget i den.



Den økologiske so lever hele vinteren ude på marken i sin hytte sammen med sine smågrise.



# VINTER

DECEMBER TIL FEBRUAR



I butikkerne kan man få næsten alle grøntsager og frugter hele året rundt. Det, vi ikke selv har, importerer vi fra andre lande.



## INFO

Økologisk friskost er lavet af mælk fra økologiske køer. Køerne kommer på græs fra april til november.

## TIP

Du kan bruge andre krydderurter til din friskostcreme. Fx dild, persille eller basilikum.

# STEGT KNOLDSSELLERI

## - MED FRISKOST OG SALAT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

1 knoldselleri  
2 hovedsalater

Til friskostcreme:

½ dl friskost  
2 spsk. sødmælk  
¼ tsk. salt  
2 blade ramsløg  
4 persillestilke

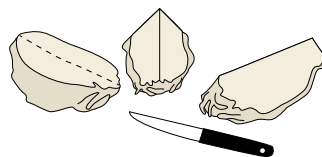
Til stegning:

2 spsk. neutral olie  
¼ tsk. salt

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 160 grader.
2. Vask og skræl knoldsellerien. Skær den i kvarte. Læg selleristykkerne i et ovnfast fad.



3. Sæt fadet i ovnen og bag sellerien i ca. 20 minutter, til den er mør.
4. Skær sellerien i skiver på ca. 1 cm.
5. Skyl hovedsalaten og del bladene fra hinanden. Læg salatbladene i et fad.

### Friskostcreme

6. Kom friskost og mælk i en lille skål. Pisk det godt sammen.
7. Kom salt i skålen. Bland.
8. Skyl ramsløg og persillekviste og tør dem. Hak ramsløg og persillekviste og kom dem i skålen. Bland.

### Stegning

9. Kom olien på en pande. Varm olien op og skru ned til middel varme.
10. Læg selleriskiverne på panden. Steg til de er gyldne på begge sider. Drys med salt.
11. Kom de stegte selleri i fadet med salatbladene.
12. Kom friskostcremen på salaten i små klatter.



## TIP

Server rå knoldsellerisalat sammen med naanbrød eller som tilbehør til kød- og fiskeretter.

## INFO

Økologiske æggeblommer er oftest meget gule, da hønsene går ude og spiser meget græs.

# RÅ KNOLDSSELLERISALAT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til mayonnaise:*

*¼ dl æggeblomme*

*½ tsk. salt*

*½ citron*

*1 dl neutral olie*

*2 spsk. græsk yoghurt*

*Til fyld:*

*1 lille knoldselleri*

*Lidt salt*

*1 sylrigt æble*

*¼ bundt friske krydderurter,*

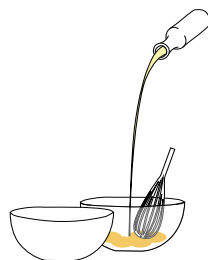
*fx dild eller persille*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

## Mayonnaise

1. Kom æggeblomme og salt i en skål. Pisk det godt sammen.
2. Vask citronen og riv skallen af citronen med et fint rivejern. Kom citronskallen i skålen.
3. Pres saften af citronen. Kom citronsaften i skålen, mens du pisker godt i 2 minutter.
4. Pisk olien i æggemassen lidt ad gangen i en tynd stråle. Hæld så langsomt, at olien hele tiden når at blive pisket ind i æggeblommen. Hold af og til pause med olien og pisk igen, til du har en tyk mayonnaise.



5. Kom yoghurten i skålen, og bland den forsigtigt med mayonnaisen.

## Fyld

6. Skyl og skræl sellerien. Del sellerien i 4 stykker.
7. Skær sellerien i tynde skiver. Skær skiverne i tynde strimler og kom dem i en skål. Drys med salt.
8. Vask æblet. Skær æblet i kvarte. Fjern kernehuset. Skær æblet i tynde både og kom dem i skålen. Bland.
9. Kom mayonnaisen i skålen. Bland godt.
10. Skyl krydderurterne og tør dem. Fjern stilkene. Hak krydderurterne og kom dem i skålen. Bland.

## INFO

Quinoa er en plante rig på protein og sunde fedtsyrer. Quinoa stammer fra Sydamerika. Quinoa er fri for gluten, og frøene kan males til mel.

## INFO

Den økologiske landmand vælger typisk robuste frugt- og grøntsagsarter. De bliver ikke så let angrebet af sygdomme.



# BAGT KNOLDSELLERISALAT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til bagt selleri:*

*1 knoldselleri*

*2 spsk. olivenolie*

*2 tsk. salt*

*1 tsk. sukker*

*Til marinerede agurker:*

*2 agurker*

*½ dl æbleeddike*

*½ tsk. salt*

*1 spsk. sukker*

*Til drys:*

*50 g quinoa*

*lidt salt*

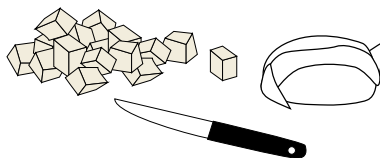
Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

## **Bagt selleri**

1. Tænd ovnen på 160 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Vask og skræl knoldsellerien og skær den i store terninger.

4. Kom olie, salt og sukker i en skål. Pisk det sammen.
5. Kom selleri-terningerne i skålen og bland.
6. Hæld selleri-terningerne på bagepapiret. Pak selleri-terningerne ind i bagepapiret som en pakke.



7. Sæt pakken med selleri-terningerne ind i ovnen. Bag i ca. 35 minutter til selleri-terningerne er møre.

## **Marinerede agurker**

8. Skær agurkerne igennem på langs og skær dem i terninger. Læg dem i en skål.
9. Kom æbleeddike, salt og sukker i en lille skål og rør det godt sammen.
10. Hæld marinaden over agurke-terningerne. Bland.

## **Drys**

11. Skyld quinoaen godt.
12. Varm en pande op. Kom quinoa på panden og rist dem til de popper. Drys salt på.

## **Anret**

13. Kom de bagte selleri-terninger i et fad sammen med de marinerede agurke-terninger. Drys quinoa på salaten.



## TIP

Du kan også bruge hakket svinekød, oksekød eller lammekød til kødboller. Kom evt. hvidløg eller chili i kødbollerne.

## INFO

Økologiske dyr har god plads i staldene, og de skal kunne komme ud i det fri.



# KØDBOLLER

## MED KRYDDERURTER, COUSCOUS OG YOGHURTDRESSING

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

### *Kødboller:*

200 g hakket kalv og flæsk,

½ tsk. salt

Lidt peber

1 løg (ca. 60 g)

1 æg

½ dl letmælk

3 spsk. mel

50 g kartofler

3 spsk. hakkede friske

krydderurter: f.eks. persille,  
koriander, løvstikke, rosmarin  
eller basilikum.

### *Til stegning:*

10 g smør

1 spsk. neutral olie

### *Couscous:*

2 dl vand

200 g couscous

1 citron

2 spsk. Olivenolie

### *Yoghurtdressing:*

2 dl græsk yoghurt

2 spsk. hakkede friske

krydderurter: f.eks. persille,  
koriander, løvstikke, rosmarin  
eller basilikum.

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

### **Kødboller**

1. Kom det hakkede kød i en skål.
2. Kom salt og peber i skålen. Rør kødet "sejt" med salt og peber.
3. Pil og hak løget fint. Kom det i skålen og rør godt.
4. Kom æg, mælk og mel i skålen og rør farsen godt sammen.
5. Vask kartoflerne. Riv kartoflerne fint på et rivejern. Pres kartoflerne sammen og vrid væden fra. Kom kartoflerne i farsen og rør.
6. Skyl krydderurterne og hak dem. Kom de hakkede friske krydderurter i farsen. Rør farsen godt.
7. Form farsen til kødboller med en ske.

### **Stegning**

8. Kom smør og olie på en pande og varm det op.
9. Læg kødbollerne på panden og steg dem i ca. 2-3 min. på hver side, til de har en gylden stegeskorpe.
10. Server de lune kødboller sammen med couscous og yoghurt dressing.

### **Couscous**

11. Kog vandet.
12. Kom couscous i en skål. Hæld det kogende vand over couscous. Dæk straks skålen med film. Vent 10 min. og tag så filmen af.
13. Pres citronsaften. Hæld citronsaften over couscoussen og tilsæt olie. Bland. Smag til med lidt salt og peber.

### **Yoghurtdressing**

14. Kom yoghurt og honning i en lille skål. Rør det godt sammen.
15. Skyl krydderurterne, tør dem og hak dem. Kom de hakkede krydderurter i skålen. Bland.
16. Smag yoghurt dressing til med salt og peber.

## INFO

Økologisk korn er dyrket uden brug af kunstige bekæmpelsesmidler og kunstgødning.

## INFO

Økologiske landmænd høster cirka 10-30 pct. mindre end konventionelle landmænd. Blandt andet derfor er økologiske varer dyrere.

# SMÅ GULERODSBRØD

## 8 SMÅ BRØD

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

1 gulerod – ca. 50 g  
25 g gær  
2 dl kærnemælk  
½ tsk. salt  
1 dl rugmel  
3 dl hvedemel

Til pensling:  
1 spsk. kærnemælk

Alle råvarerne kan du få  
som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Læg bagepapir på en bageplade.
2. Vask og skræl guleroden. Riv guleroden.
3. Smuldr gæren i en stor skål.
4. Hæld kærnemælken i en gryde. Lun mælken.
5. Hæld kærnemælken over gæren og rør til gæren er opløst.
6. Kom salt og de revne gulerødder i skålen. Rør.
7. Kom rugmel i skålen. Rør godt.
8. Kom lidt efter lidt hvedemelet i skålen. Slå og ælt dejen godt. Ælt dejen færdig på bordet.
9. Rul dejen til en pølse og del den i 8 stykker.
10. Form 8 små brød og sæt dem på bagepladen.
11. Læg en plasticpose over brødene. Lad brødene hæve i 15 minutter.
12. Tænd ovnen på 220 grader.
13. Pensl brødene med kærnemælk. Snit brødene med en kniv.



14. Sæt brødene midt i ovnen. Bag i ca. 12 minutter til brødene har en lysebrun skorpe.
15. Tag brødene ud af ovnen og lad dem køle af på en bagerist.





Om foråret er det småt med friske danske grøntsager. De grøntsager, som er tilbage, har ligget på lager siden høsten i efteråret. Derfor kan det være en god ide at lave puréer af dem og pifte dem op med krydderier, nødder og andet godt.



Den økologiske landmand fjerner ukrudt i marken med maskiner eller håndkraft. Ukrudt må ikke fjernes med kunstige bekæmpelsesmidler.



I april lukker landmanden de økologiske køer på græs. Det er en festdag for de økologiske køer.



# FORÅR

MARTS - MAJ



Den økologiske landmand venter spændt på, hvornår han kan komme i marken. Så snart jorden er klar, skal der gødes, pløjes og sås.



## INFO

Økologiske kyllinger skal have økologisk foder, god plads i stalden, og de skal kunne komme ud i en hønsegård.

## TIP

Panko er japansk mel til panering lavet af brødkrummer. Du kan bruge rasp i stedet for panko.

# KYLLINGENUGGETS MED DIP OG BAGTE KARTOFLER

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

## *Bagte kartofler:*

*400 g små kartofler*  
*2 spsk. olivenolie*  
*1 tsk. salt*

## *Kyllingenuggets:*

*ca. 300 g kyllingekød*  
*½ lille løg*  
*½ fed hvidløg*  
*1 æggehvite*  
*1 spsk. mel*  
*1 knivspids paprika*  
*Lidt salt*  
*Lidt peber*

## *Til panering:*

*1 æg*  
*2 dl panko eller raps*

## *Til stegning:*

*3 spsk. neutral olie*  
*Lidt salt*

## *Dip:*

*1 æble*  
*1 spsk. brun farin*  
*1 dl æblemost*  
*2 spsk. æbleeddike*  
*1 tsk. salt*  
*Lidt røget paprika*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

## **Bagte kartofler**

1. Tænd ovnen på 160 grader.
2. Læg bagepapir på en bageplade.
3. Skrub kartoflerne rene og læg dem i en skål.
4. Kom olie og salt i skålen. Bland.
5. Hæld kartoflerne ud på bagepapiret. Sæt kartoflerne i ovnen og bag i ca. 40 minutter, til kartoflerne er møre.
6. Kom de bagte kartofler i en skål.

## **Kyllingenuggets**

7. Skær kyllingekødet i stykker. Læg det i en foodprocessor.
8. Pil løg og hvidløg og hak det. Kom det i foodprocessoren.
9. Kom æggehvite, mel, paprika, salt og peber i foodprocessoren. Blend i ca. 5 sekunder.
10. Sæt kyllingefarsen i køleskabet i ca. 10 minutter, til den har en fast konsistens.

## Panering

11. Form små kugler af farsen med en ske og fingrene.
12. Slå ægget ud i en dyb tallerken, og pisk det sammen.
13. Kom panko på en tallerken.
14. Rul kyllingekuglerne i æggemassen og rul dem derefter i panko. Kuglerne skal have en jævn overflade af panko.

## Stegning

15. Kom olien på en pande. Varm olien op og skru ned til middel varme. Steg kyllingekuglerne, til de er gyldne. Drys med lidt salt.

## Dip

16. Skyl æblet og skær det i både. Skær kernehuset fra æblet.
17. Kom æblet i en lille gryde sammen med brun farin, æblemost, eddike og salt. Kog i ca. 5 minutter.
18. Kom dippen i en blender og blend den.
19. Smag dippen til med røget paprika.
20. Kom dippen i en lille skål.



## INFO

Økologisk sukker kommer fra enten sukkerroer eller sukkerrør, som er dyrket økologisk. Hver dansker spiser eller drikker cirka 20 kg sukker om året. Vi får hovedsageligt sukker fra sodavand, saft, slik, chokolade, kager og lignende.

## TIP

Du kan komme andre frugter i din koldskål. Du kan bruge friske frugter, eller du kan lave frugtkompot med æble, bær eller blommer. Brug årstidens frugt.

# KOLDSKÅL MED RABARBERKOMPOT

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til rabarberkompot:*

200 g rabarber

50 g rørsukker

½ vaniljestang

*Til koldskål:*

1 æg

2 spsk. sukker

½ vaniljestang

5 dl kærnemælk

½ citron

*Til pynt:*

10 mandler

Alle råvarerne kan du få som økologiske

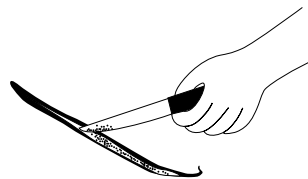
SÅDAN GØR DU:

## Rabarberkompot

1. Skyl rabarberne, og skær dem i små stykker på ca. 1-2 cm. Kom rabarberstykkerne i en gryde.
2. Flæk vaniljestangen på langs og kom den i gryden.
3. Kom sukkeret i gryden. Kog ved svag varme i ca. 10 minutter. Rør i rabarberne, mens de småkoger.
4. Tag vaniljestangen op og køl rabarberkompotten af.

## Koldskål

5. Kom æg og sukker i en stor skål.
6. Del vaniljestangen på langs og skrab vaniljekornene ud. Kom vaniljekornene i skålen.
7. Pisk æg, sukker og vaniljekorn med en håndmikser i ca. 2 minutter, til æggemassen er luftig og skumende.
8. Kom kærnemælken i skålen. Bland godt med en dejskraber.
9. Pres citronen. Kom 1 spsk. citronsaft i skålen. Bland.
10. Smag koldskålen til med citronsaft.
11. Hak mandlerne.



## Anret

12. Fordel rabarberkompotten i de 4 skåle.
  - Læg rabarberne i en top i midten af skålene.
  - Hæld koldskålen i skålene rundt om rabarberkompotten.
  - Pynt med de hakkede mandler.

## TIP

Du kan komme gulerodspur i en sandwich eller på en brødsmad.

## INFO

Danskerne er det folk i verden, der lægger mest økologi i indkøbskurven. Cirka 10 pct. af alt, hvad vi køber, er økologisk.

## INFO

Spidskommen og koriander er krydderier, som man bruger meget i mad fra Indien, Asien og Mellemøsten. Spidskommen er en af de mange krydderier, som karry består af.

# GULERODSPURÉ MED SPIDSKOMMEN

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*300 g gulerødder*  
*½ tsk. spidskommen*  
*½ tsk. hele korianderfrø*  
*3 spsk. olivenolie*  
*1 tsk. akacie honning*  
*1 fed hvidløg*  
*½ citron*  
*2 spsk. jordnøddesmør*  
*Salt*  
*Peber*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Vask gulerødderne godt og skær dem i tykke skiver.
3. Kom gulerødderne i et ovnfast fad. Sæt fadet i ovnen. Bag gulerødderne i ca. 25 minutter, til de er møre.
4. Kom spidskommen og korianderfrø på en pande. Rist dem, til de er let gyldne og dufter.
5. Kom den ristede spidskommen og korianderfrø i en morter og stød dem til fint pulver.
6. Kom de bagte gulerødder i en blender.
7. Kom spidskommen, korianderfrø, olie og honning i blenderen.
8. Pil hvidløget, skær det i 4 stykker og kom det i blenderen.
9. Pres citronen. Kom 1 spsk. citronsaft og jordnøddesmør i blenderen.
10. Blend i ca. 2 minutter, til det hele er en ensartet grov puré. Smag gulerodspureen til med citronsaft, salt og peber.
11. Kom gulerodspureen i en glasskål og server.





## TIP

Server selleripuré til kødretter eller spis fx naanbrød eller små gulerødsbrød til.

## INFO

Økologiske citroner er dyrket uden brug af kunstige bekæmpelsesmidler. Brug derfor økologiske citroner, når skallen skal bruges i maden.

# SELLERIPURÉ

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til kogning:*

*½ knoldselleri*

*½ l mælk*

*2 dl vand*

*Til puré:*

*25 g smør*

*1 citron*

*Lidt salt*

*Lidt peber*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

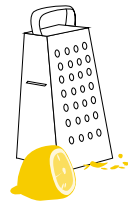
## Kogning

1. Vask og skræl knoldsellerien. Skær sellerien i grove stykker og kom dem i en gryde.
2. Kom mælk og vand i gryden.
3. Kog sellerien ved lav varme i ca. 25 min. Rør jævnligt i gryden, så det ikke brænder på. Sellerien er færdig, når stykkerne er helt møre.
4. Sæt en sigte på en skål. Hæld den kogte selleri i sigten.
5. Kom sellerien i en blender. Gem mælken i skålen.

## Puré

6. Kom smørret i en lille gryde. Brun smørret til det bliver gyldent i farven og dufter af hasselnød.

7. Riv skallen af citronen. Skær citronen over og pres saften ud af den.



8. Kom det brunede smør, citronskal og 2 spsk. citronsaft i blenderen.
9. Blend i ca. 2 minutter, til du har en glat puré. Tilsæt evt. lidt af den lune mælk for at få den rette konsistens.
10. Smag selleripuréen til med citronsaft, salt og peber.
11. Kom selleripuréen i en lille skål.

## INFO

Restauranter og cafeer kan få økologiske spisemærker. Mærkerne viser, hvor mange procent af deres råvarer, der er økologiske.



## TIP

Spis rødbede-  
creme sammen  
med naanbrød  
eller små gulerods-  
brød.

# RØDBEDECREME MED VALNØDDER

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

200 g små rødbeder

50 g valnødder

1 tsk. spidskommen

1 fed hvidløg

15 g rasp

1 spsk. tahin (sesampasta)

4 spsk. olivenolie

1/2 citron

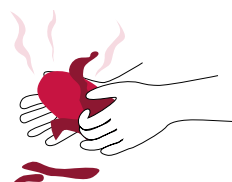
Salt

Peber

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Vask rødbederne og læg dem i en gryde. Kom vand i gryden, så det dækker rødbederne.
2. Kog rødbederne i ca. 40 minutter, til de er møre. Hæld vandet fra rødbederne.
3. Skyl rødbederne i koldt vand og gnid skrællen af.
4. Skær rødbederne i store stykker. Kom rødbedestykkerne i en blender.
5. Kom valnødderne på en pande. Rist valnødderne i ca. 4 minutter, til de begynder at dufte. Kom de ristede valnødder i blenderen.
6. Kom spidskommen på panden og rist det. Hæld den ristede spidskommen i en morter og stød til fint pulver. Kom det i blenderen.
7. Pil hvidløget og kom det i blenderen.
8. Kom rasp, tahin og olivenolie i blenderen. Blend i 1 minut, til blandingen er blevet til en creme.
9. Pres citronen. Kom 1 spsk. citronsaft i blenderen. Blend.
10. Smag rødbedecremen til med salt, peber og citronsaft.
11. Server rødbedecremen i en lille glasskål.





## INFO

Tilsætningsstoffer har et E-nummer. Man må kun bruge 45 ud af 350 tilladte E-numre i økologisk produktion. Kun naturlige tilsætningsstoffer er tilladt. For eksempel naturlig frugtfarve.

## TIP

Du kan også bruge andre krydderurter til din pesto, fx basilikum, kørvel eller skvalderkål.

## TIP

Du kan komme pesto på brød eller i en sandwich. Du kan også spise pesto sammen med pasta.

# GRØN PESTO

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

50 g persille  
2 fed hvidløg  
50 g mandler  
75 g parmesanost  
1½ dl olivenolie  
½ citron  
1 tsk. salt

## Sylteglas til opbevaring

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

1. Vask et sylteglas. Hæld kogende vand i glasset og skold det.
2. Skyl og tør persillen. Kom den i en blender.
3. Pil hvidløget og kom det i blenderen.
4. Kom mandlerne i blenderen.
5. Riv parmesanosten og kom den i blenderen.
6. Kom olivenolien i blenderen.
7. Pres citronen. Kom 1 tsk. citronsaft og salt i blenderen.
8. Blend i ca. 1 minut til en grov mos.
9. Smag pestoen til med citronsaft og salt.
10. Kom pestoen i sylteglas. Dæk overfladen med olivenolie for at konservere pestoen.
11. Opbevar pestoen i køleskab. Pesto kan holde sig i ca. 2 uger i køleskab.





## INFO

Naan er det persiske ord for brød. Naanbrød bages traditionelt i en tandoor, som er en lerovn. Men det kan også sagtens laves på en pande.

## INFO

Det økologiske landbrugsareal vokser i hele verden. Omkring 95 pct. af salget af økologiske varer sker i Europa og Nordamerika.

## TIP

Spis naanbrød sammen med fx rødbedecreme, bagt sellerisalat eller gulerodspuré med spidskommen.

# NAANBRØD

DET SKAL DU BRUGE TIL 4 PERSONER:

*Til dej:*

*1 dl lunken vand*

*1 tsk. salt*

*½ tsk. sukker*

*½ tsk. bagepulver*

*1 dl yoghurt*

*320 g hvedemel*

*Til stegning:*

*½ spsk. olivenolie*

*Til pynt:*

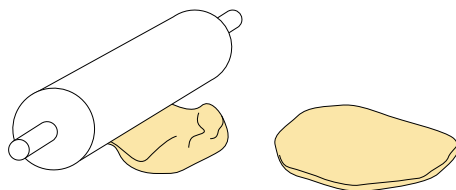
*1 spsk. sesamfrø*

Alle råvarerne kan du få som økologiske

SÅDAN GØR DU:

**Dej**

1. Kom vand, salt, sukker og bagepulver i en skål. Rør det sammen.
2. Kom yoghurt i skålen og rør det godt sammen.
3. Tilsæt melet lidt efter lidt, til du har en jævn og smidig dej. Gem lidt mel til udrulning af dejen. Ælt dejen færdig på bordet.
4. Del dejen i ca. 6 stykker. Ælt hvert stykke godt.
5. Rul hvert stykke ud til ca. 2 mm tynde små runde "pandekager" – et naanbrød.



**Stegning**

6. Kom olie på en pande. Varm olien op og skru ned til middel varme.
7. Kom et naanbrød på panden. Steg brødet på begge sider, til det har en gylden overflade på begge sider. Læg det stegte naanbrød på en tallerken.
8. Gentag pkt. 7, til alle naanbrødene er stegt.
9. Pynt til sidst evt. med sesamfrø.



# STIKORD

|               |                                |            |                                 |
|---------------|--------------------------------|------------|---------------------------------|
| Agurk         | 15, 17, 41                     | Løg        | 17, 43, 49                      |
| Boghvede      | 31                             | Mandler    | 51, 59                          |
| Brødcroutoner | 27, 29                         | Marcipan   | 13                              |
| Bær           | 21, 31                         | Mayonnaise | 9, 39                           |
| Chokolade     | 13                             | Mælk       | 31, 37, 43, 45, 51, 55          |
| Citron        | 9, 15, 29, 31, 39, 43, 51 - 59 | Nødder     | 15, 57                          |
| Couscous      | 43                             | Ost        | 11, 23, 29, 31, 37, 59          |
| Fløde         | 15, 29                         | Quinoa     | 41                              |
| Grøn kål      | 23                             | Rabarber   | 51                              |
| Gulerod       | 27, 29, 31, 45, 53             | Rødbede    | 21, 23, 25, 57                  |
| Hakket kød    | 43                             | Smør       | 11, 13, 25, 27, 29, 31, 43, 55  |
| Honning       | 21, 43, 53                     | Spinat     | 11                              |
| Hovedsalat    | 37                             | Sukker     | 13 - 17, 25, 27, 33, 41, 51, 61 |
| Hvidløg       | 49, 53, 57, 59                 | Tahin      | 57                              |
| Ingefær       | 25                             | Vanilje    | 51                              |
| Kakao         | 25                             | Yoghurt    | 9, 39, 43, 61                   |
| Kartofler     | 9, 11, 13, 43, 49              | Æble       | 15, 21, 33, 39, 49              |
| Knoldselleri  | 37, 39, 41, 55                 | Æg         | 9, 13, 23, 25, 39, 43, 49, 51   |
| Kyllingekød   | 49                             |            |                                 |

Hæftet er FSC og Svanemærket





### Redaktion:

Hanne Børsch og Hanne Birkum

Opskrifterne er udviklet af Københavns Madhus - på nær opskrifterne side 15, 45 og 51, som er udviklet af Hanne Birkum

Design og grafisk tilrettelæggelse: Trine Lomholt Bruun, BRAULEIN

Illustrationer: Ene Es

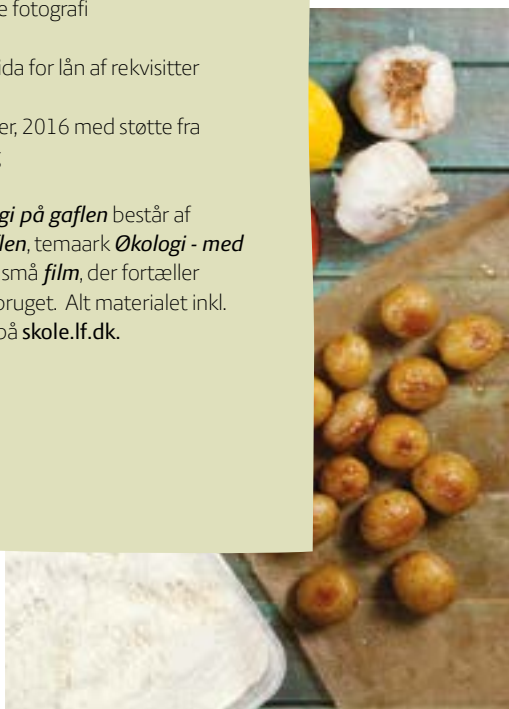
Fotos: Louise Guldborg, newblue fotografi

Rekvisitter til fotos: Stor tak til aida for lån af rekvisitter

Udgivet af Landbrug & Fødevarer, 2016 med støtte fra Fonden for Økologisk Landbrug

Undervisningsmaterialet *Økologi på gafflen* består af opskriftshæftet *Økologi på gafflen*, temaark *Økologi - med smag, sundhed og glæde* samt små *film*, der fortæller om økologisk produktion i landbruget. Alt materialet inkl. lærervejledning er tilgængeligt på [skole.lf.dk](http://skole.lf.dk).

ISBN nr.: 87-87323-28-1  
Landbrug & Fødevarer ©





## ØKOLOGI PÅ GAFLEN

Her er 24 opskrifter med økologiske råvarer i sæson. Opskrifterne er lavet til brug i skolekøkkenet, men kan også bruges på fritidshjemmet eller hjemme i køkkenet.

Opskrifterne er krydret med information om, hvad der kendetegner økologisk mad.

På [skole.lf.dk](http://skole.lf.dk) finder du mere undervisningsmateriale om økologi til brug i madkundskab. Her er små film om økologi hos landmanden samt temaark om økologi i forhold til miljø, bæredygtighed, sundhed, mærkning mv.

God fornøjelse!