

# KICK

I MADKASSEN

Sprængfyldt med sjov og sund energi

**20 IDEER**

til madpakker, I nemt  
kan lave sammen

**SKOLE  
MÆLK**

VI BRINGER  
SUNDHED  
IND I  
SKOLEN

# Sunde madpakker, der hitter

Dit barn har brug for en god madpakke. Med lange dage i skole og institution er det vigtigt, at børn føler sig mætte og har energi, så de kan koncentrere sig om bogstaver, tal og socialt samvær. Samtidig skal madpakken både være sund og lækker, ellers bliver den måske ikke spist.

For mange er det en udfordring at have tid og overskud til den kreative madpakke. Men følger du nogle af de tips og opskrifter, som erfarne forældre og eksperter har samlet i dette hæfte i samarbejde med Mejeriernes Skolemælk-sordning, har du et godt udgangspunkt. Måske vil du endda opleve madpakken som en kreativ udfordring.

Madpakken har nemlig mange vigtige funktioner som brændstof, nydelse, afslapning og som centralt samlingspunkt i fællesskabet med andre børn. Nogle kalder madpakken 'Et stykke med mor og far' og peger på den som omsorg og tryghed. Derfor er det en god og klog investering at yde maden til dit skolebarn stor opmærksomhed.

Husk også, at det er en god idé at inddrage dit barn, når der smøres madpakker - i hvert fald en gang imellem. Det giver barnet et forhold til madpakken, og giver barnet mulighed for at fortælle, hvad det kan lide og ikke lide, hvor meget det kan spise, og hvad det ikke vil spise for øjnene af kammeraterne.

## Fra aftensmad til madpakke

Denne bog handler mest om indholdet i madpakken, men planlægning, indpakning og selve spisesituationen i skolen er også vigtige emner rundt om madpakken.

Det er en fordel at planlægge madpakken, og ved at tænke aftensmaden sammen med de kommende dages madpakker kan du spare tid og penge. Flere af madpakkeopskrifterne her i bogen kan også fungere som aftensmad. Ved de opskrifter, hvor det er oplagt at lave lidt ekstra til madpakken næste dag, finder du dette piktogram.



Her ser du "Grøn salat med kalkunbacon".  
Opskriften er på side 20

Gode drikkevaner skal læres



## Gode drikkevaner skal læres

En skoledag skal naturligvis også byde på mere end fast føde til dit barn. Her er det vigtigt, at du har en dialog med barnet om sunde og usunde drikkevaner. Som forælder har du nemlig mulighed for at påvirke dit barns drikkevaner og forsøge at holde fast i de gode vaner, efterhånden som det bliver større.

Fødevarestyrelsen arbejder ud fra følgende anbefalinger:

- Vand efter behov (til tørst).
- Ca. ¼ - ½ liter mager mælk eller mælkeprodukt om dagen, fx en skolemælk og yoghurt til morgenmad.
- Max ½ liter sodavand om ugen.

½ liter magert mælkeprodukt om dagen vil ifølge Fødevarestyrelsen være passende for de fleste danskere, så man får dækket sit calciumbehov. Spiser man sundt og efter kostrådene, kan man nøjes med lidt mindre, ca. ¼ liter.

Tre ud af fire børn i indskolingen får den halve liter mælk om dagen. Men det går ned ad bakke med alderen, så halvdelen af alle skolebørn får mindre end anbefalet. Til gengæld ligger deres forbrug af sodavand og andre søde drikke alt for højt. Det er uheldigt og øger risikoen for en række livsstilssygdomme samt overvægt og syreætsninger på tænderne. Drikkevanerne er altså vigtige for barnets sundhed og for de valg, barnet selv træffer, når det bliver større. Det skal du lære dit barn i en tidlig alder. Det kan du bl.a. gøre ved selv at vise det gode eksempel. Voksne har nemlig også brug for mejeriprodukterne. Og da forældre er rollemodeller for børnene, er det godt at vise, at mælk ikke bare er en barnedrik, for så mister den status.

Derfor vil det være godt for dit barns forhold til mælk, at du også drikker mælk.

## Skolemælk

Hvis dit barns skole er tilknyttet en skolemælksordning, kan du nemt sikre, at dit barn får ¼ kold mælk hver dag i spisefrikvarteret. Med ¼ liter mager skolemælk samt fuldkorn og grønt i madpakken får dit barn det alsidige måltid, der mætter længe. Med skolemælk og en god madpakke fristes dit barn ikke så nemt af søde drikke og usunde mellemmåltider.

På skolemælk.dk kan du se, om dit barns skole er med i Mejeriernes Skolemælksordning. Her kan du altid bestille mælk til dit barn.

## Mejeriprodukter i kosten

Mælkens vigtigste egenskaber kan også hentes i ost, yoghurt og andre mejeriprodukter. Disse produkter er tilsvarende en vigtig del af en sund og varieret kost, fordi de indeholder de vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for hver dag gennem hele livet.

Eksempelvis er calcium et vigtigt bidrag til vækst og knogleudvikling. Mejeriprodukter bidrager endvidere med meget mere end sund ernæring og er vigtige for nydelsen ved mange måltider. Nogle mejeriprodukter giver en smagsoplevelse i sig selv - det gælder fx ost og yoghurt - andre giver smag som ingrediens i sammensatte retter.

God fornøjelse.



Bestil  
din mælk på  
skolemælk.dk

# Indhold



## Rugbrød

### Muskelmadder

- 6 Torskerogn på rugbrød med agurk
- 8 BLT rugbrødssandwich
- 9 Jordbærmadder
- 10 Fiskefrikadeller m/ dild og hjemmelavet remoulade
- 12 Amagermad



## Salater

### Salater med spræl i

- 14 Pastasalat
- 15 Kikærtesalat
- 16 Laksesalat med rugbrød
- 19 Pasta-basta-salat med radiser, babyspinat og grove "rugbrødsstykker"
- 20 Grøn salat med kalkunbacon



## Sandwich

### Dobbeltdækkeren

- 22 Bagels med røget laks
- 24 Hjemmebagte pitabrød med æg, grønne asparges, salat og karrydressing
- 26 Tunsandwich
- 28 Italiensk brød med røget skinke, hytteost, radiser og oliven
- 30 Grove madpakkeboller



## Brød med fyld

### Fyldige kick-startere

- 32 Pitabrød med skinke og ost
- 34 Mini-pizza med rodfrugter og mozzarella
- 35 Græsk salat-trekanter
- 36 Grovpita med linser
- 38 Bananbrødkranse

### Variation i madpakken

Variation i det, man spiser, er med til at sikre, at man får dækket alle behov. Det er en god idé at variere udvalget af både brød, frugt, grønt, pålæg, mejeriprodukter og tilbehør mest muligt. At skifte mellem brødmåltider og middagsretter er også med til at skabe variation. Nogle børn har også brug for en morgen-madpakke, fordi de først er klar til at spise, når skoledagen er startet. Det gælder fx mange større børn, der springer morgenmaden over, fordi deres døgnrytme i puberteten ofte forskyder sig.

# Rugbrød

## Muskelmadder

Rugbrød er sundt og gør dig stærk. Det indeholder nemlig gode vitaminer, mineraler og mange kostfibre, som mætter længe. Så når der både skal være energi til at sparke bolden i kassen og score gode karakterer, er det ikke helt dumt med rugbrød i madkassen.

Vi har en lang tradition for at spise rugbrød i Danmark. Det er ikke kun for sundhedens skyld, men også fordi det holder godt og længe - både i madpakken og i køkkenskabet. De fleste børn kan lide rugbrød, men måske er I ikke vant til at spise rugbrød hjemme hos jer. Men rugbrødsmadder kan være meget andet end en "klapsammen" med leverpostej. Prøv at variere madderne med forskellig slags kød og årstidens grøntsager. Hjemmebagt rugbrød med surdej smager fantastisk, men det kan være lidt mere surt end det, man køber. Det kan derfor være en god idé at begynde med et mildere rugbrød fra bageren eller supermarkedet.

# Torskerogn på rugbrød med agurk

## Det skal I bruge:

2-4 skiver torskerogn  
(frisk, røget i 2 mm tykke skiver)  
1-2 skiver rugbrød (evt. ristet)  
¼ - ½ agurk  
1-2 salatblade  
salt og peber  
lidt karse (eller purløg/forårsløg)

**Antal:** 1 person  
**Kan fryses:** Nej

## Sådan gør I:

Læg ingredienserne (rugbrød, salat, torskerogn og kryddergrønt) hver for sig, så de er lige til at lægge sammen i spisepausen. Spis agurken til. Husk salt og peber.

I kan også lave en salat af ingredienserne i stedet for og spise brødet ved siden af. Salaten kan evt. serveres med en dressing af citronsaft og olivenolie.



Husk mælk til maden



Der kan laves salat af ingredienserne i stedet, og brødet kan spises til salaten. Salaten kan evt. serveres med en dressing af citronsaft og olivenolie.

# BLT-rugbrøds-sandwich

## Det skal I bruge:

3 skiver bacon  
2 skiver rugbrød  
evt. 1 spsk friskost naturel (eller mayonnaise)  
1 tomat (i skiver)  
2-3 salatblade  
evt. 5 friske basilikumblade (eller en kvist persille)

**Antal:** 1 person  
**Kan fryses:** Nej

## Sådan gør I:

Bacon steges sprødt og afkøles på fedt-sugende papir (køkkenrulle). Rugbrødet smøres evt. med friskost eller mayonnaise. Skyl salaten. Læg rugbrødet sammen med tomat i skiver, bacon, salatblade og eventuelt friske krydderurter.



# Jordbærmadder



## Det skal I bruge:

1 skive godt rugbrød  
evt. 1 tsk smør  
2-3 blade hovedsalat (helst de helt fine små lyse blade)  
3-4 søde jordbær  
friskkværnet, sort peber

## Tilbehør:

1 gulerod  
ca. 15 rosiner  
1 spsk citronsaft

## Sådan gør I:

Rugbrødet smøres evt. med lidt smør. Salatblade lægges på, og oven på lægges skiver af friske søde jordbær. Afslut med et lille drys friskkværnet sort peber. Guleroden skrælles, rives og kommes i en tætsluttende boks. Citronsaften dryppes hen over, og rosinerne drysses over. Husk en gaffel.

**Antal:** 1 person  
**Kan fryses:** Nej



Prøv også en mad med salat, æble i skiver og rosiner.

# Fiskefrikadeller

## med dild og hjemmelavet remoulade



Pak tingene hver for sig i madpakken. Remouladen kommes i en lille tætsluttende bûtte. Madden kan også laves som en sandwich, der pakkes tæt i plastfilm.

### Det skal I bruge:

#### Fiskefrikadeller:

500 g hakket sej- eller torskefilet (ikke færdig fars)  
1 tsk salt  
1 spsk hvedemel  
2 æg  
ca. ½ dl mælk  
3-4 spsk frisk, hakket dild  
2-3 spsk finthakket løg  
2 spsk smør eller olie (til stegning)

#### Remoulade:

1 ½ dl yoghurt naturel 10 %  
¼ tsk salt  
¼ tsk peber  
½ tsk karry  
1 fintrevet gulerod  
1 finthakket drueagurk  
3 spsk hakket kapers  
evt. 2 spsk hvid balsamico-eddike

#### Tilbehør (til én madpakke):

2-3 cherrytomater  
lidt rucolasalat eller et salatblad  
2 skiver rugbrød (eller en grovbolle)



#### Sådan gør I:

#### Fiskefrikadeller:

Fiskekødet røres godt med salt. De øvrige ingredienser røres i. Lad farsen hvile i 30 min. i køleskabet. Form ca. 12 frikadeller af farsen. Frikadellerne steges ca. 10-12 min. alt efter størrelse på en middelvarm pande. Vendes ofte, så de ikke bliver for mørke.

#### Remoulade:

Yoghurten røres med krydderierne. De øvrige ingredienser røres sammen. Rør eventuelt lidt hvid balsamico i.

**Antal:** 12 fiskefrikadeller/  
6-8 port. remoulade

**Kan fryses:** Ja, fiskefrikadellerne.

# Amagermad



## Det skal I bruge:

1 skive lyst brød  
1 skive groft rugbrød  
evt. lidt sennep  
1 salatblad  
1 skive kogt skinke  
1 skive mild/mellemlagret  
Danbo (24-26 %)

### Tilbehør:

¼ agurk i stave  
cherrytomater eller andet grønt

**Antal:** 1 person  
**Kan fryses:** Nej

### Sådan gør I:

Smør brødsiverne med et tyndt lag sennep - hvis det ønskes. Læg salat, skinke og ost lagvis, og klap sammen. Ved siden af serveres cherrytomater, agurkestave eller andet grønt. v



Denne mad kan varieres på flere forskellige måder alt efter smag. Fx kan man bruge en lufttørret skinke og en tør ost, fx Samsø 24 % i stedet for det mere traditionelle pålæg.



### Kølig madpakke

Madpakken kan risikere at skulle ligge 4-5 timer i tasken. Hvis der ikke er et køleskab i klassen, så læg et køleelement ved madpakken. Det er i det hele taget en god idé at bruge penge på gode, tætsluttende bokse og kasser.

# Salater

## Salater med spræl i

Pastasalat, rissalat, bønnesalat, kartoffelsalat eller friske, sprøde salater. Salater kan laves af det meste, og I kan nemt lave en superlækker salat til madpakken ud af en rest kylling eller pasta fra aftensmaden. For eksempel kan en salat med pasta, friske grøntsager og lidt fisk, kød, ost eller andre mejeriprodukter nemt blandes til en farverig symfoni, som tilmed er spækket med gode vitaminer, kulhydrater, proteiner og fedt i begrænsede mængder. Et helt lille måltid, som nemt kan varieres og derfor kan indeholde en stor del af de næringsstoffer, en sprællevende krop har brug for hver dag.

Husk, at farver giver lyst til maden. Det ser flot ud, når madkassen indeholder alle regnbuens farver - og jo flere farver jo flere slags vitaminer.

# Pastasalat

## Fyld:

Parmaskinken ristes på et stykke bagepapir i ovnen ved 200 grader i 15 minutter til den er sprød og brækkes derefter i mindre stykker. Pinjekernerne ristes på en tør stegepande ved middel varme, til de er lysebrune. Parmesanosten høvles i store flager med en grøntsagskræller.

## Dressing:

Ryst olivenolie, citronsaft og peber sammen i et bæger. Bland nu fyldet med den kolde pasta og tilsæt til sidst dressingen.

\* persillen skal først tilsættes pastasalaten den dag, den skal spises.

**Antal:** 1 person

**Kan fryses:** Nej

## Tip

I stedet for parmaskinke kan man bruge bacon.

## Det skal I bruge:

75 g pasta penne (eller farfalle, conchiglie)  
2 skiver parmaskinke  
1 spsk pinjekerner  
1-2 spsk friskhøvlet parmesanost  
1 spsk frisk persille (hakket \*)  
1 spsk olivenolie  
1/2 spsk citronsaft  
peber

## Sådan gør I:

Kog pastaen som anvist på pakken. Når den er færdig hældes den i en sigte og overhældes med koldt vand.

# Kikærtesalat



## Det skal I bruge:

### Salat:

1 dåse kikærter  
1 rød peberfrugt  
3 forårsløg  
2 spsk bredbladet persille

### Dressing:

1/2 tsk fintrevet citronskal (økologisk)  
2 spsk citronsaft  
3 spsk olivenolie  
1/2 fed presset hvidløg  
salt, peber

**Antal:** 2 portioner

**Kan fryses:** Nej

## Sådan gør I:

Skyl kikærterne, kom dem i en skål og lad dem dryppe af. Hak peberfrugten i små tern og skær forårsløgene i tynde skiver, og hak persillen. Vask citronen i varmt vand, og riv lidt af skallen af. Pres derefter saften af citronen. Bland alle ingredienserne til dressingen sammen, og smag til med salt og peber. Herefter hældes dressingen over kikærterne og de andre grøntsager, og så er salaten færdig.

## Øvrigt:

Salaten kan spises alene, men kan også bruges som fyld i pitabrød. Salaten er også lækker med en 1/2 rød chili - finthakket og uden kerner. Man kan også sagtens selv lave kikærterne. Brug ca. 200 g tørrede kikærter. Det tager lidt længere tid, da de skal ligge i blød natten over.



# Laksesalat med rugbrød

## Det skal I bruge:

### Laksesalat:

3 spsk rygeost  
3 spsk ymer (eller yoghurt naturel 10 %)  
4 spsk finthakket agurk  
1 spsk limesaft (eller citrønsaft)  
¼ tsk salt  
1 knivspids friskkværnet peber  
2 skiver røget laks

### Tilbehør:

2 salatblade  
4 skiver groft rugbrød  
40 g agurk

**Antal:** 2 personer

**Kan fryses:** Nej

### Sådan gør I:

Rygeost og ymer eller yoghurt 10 % røres sammen med fint-hakket agurk. Salaten smages til med lime- eller citrønsaft, salt og friskkværnet peber. Laksen skæres i strimler og vendes i salaten. Skyl salatbladene og tør dem. Læg et salatblad på en skive rugbrød. Smør halvdelen af laksesalaten på. Sandwichen lægges sammen og pakkes ind. Gentag, så du har to sandwich. En sandwich gives med i madpakken. Agurken skylles, skæres i stænger og gives med i madpakken.



# PASTA-BASTA-SALAT

med radiser, baby-spinat  
og grove "rugbrødsstykker"

**Mad, der mætter**  
Et sundt og alsidigt måltid midt på dagen er med til at sikre kvaliteten af hele dagens kost. Både frokost-måltidet og mellemmåltiderne bør bestå af "rigtig" mad. Dvs. brød, kartofler, ris eller pasta, frugt og grønt samt kød, fisk, æg og magre mejeriprodukter.

## Det skal I bruge:

### Rugbrødsstykker

100 g rugkerner  
½ liter koldt vand  
10 g gær  
250 g durum hvedemel  
550 g hvedemel  
½ dl maltsirup  
25 g salt

### Pastasalat:

80-100 g kogt pasta (fx makaroni)  
2 spsk fromage frais  
1 nip fint salt  
1 kværn peber  
5 radiser  
20 g babyspinat, efter smag  
1 gulerod, skrællet  
og i stænger  
¼ agurk, i stænger

**Antal:** 1 portion pastasalat/  
14-18 rugbrødsstykker

**Kan fryses:** Ja, rugbrødsstykkerne



Husk mælk til maden

## Sådan gør I:

### Rugbrødsstykker:

Rugkernerne sættes i blød i en skål i ½ liter vand udrørt med 10 g gær. Blandingen sættes på køl natten over.

På andendagen kommer alle de øvrige ingredienser i, og dejen røres sammen (lettest på en røre-maskine). Dejen skal røres sammen til den bliver smidig. Det tager ca. 5 minutter på maskine eller 10 minutter i hånden.

Dejen hviler tildækket i en skål med et klæde over en lille time. Dejen hældes ud på et meldrysset bord og deles i små rustikke stykker, med en vægt på cirka 60-80 g. Stykkerne sættes på en bageplade beklædt med bagepapir og hæver igen tildækket til dobbelt størrelse.

Bages midt i en forvarmet ovn ved 200 grader i 12-15 minutter.

### Pastasalaten:

Den kogte pasta afkøles. Fromage frais smages til med salt og peber. Radiserne vaskes og tørres. Stilkene skæres af, og de skæres over på midten. Babyspinaten skylles og tørres. Pasta vendes med fromage frais. Vend gulerod, agurk og radiser i. Til slut vendes babyspinaten i.

## Tip

I kan lave en større portion pastasalat, som kan holde sig på køl i et par dage. Dog skal man undgå at vende babyspinat i hele portionen, da bladene godt kan afgive lidt væske. Så vend kun den mængde i, I spiser på dagen.

# Grøn salat med kalkunbacon

## Sådan gør I:

### Salat:

En pande varmes op ved middel varme. Kalkunbacon steges sprødt på panden i ca. 3 min. på hver side. Bacon tages af panden og afkøles. De hårdkogte æg pilles og halveres. Salaten skylles og rystes fri for vand. Agurken og peberfrugten skylles, tørres og skæres små tern. Rødløget pilles og skæres i små tern. Kalkunbaconen knækkes i flager. Alle ingredienserne vendes sammen. Der pyntes med hakket persille.

### Dressing:

Kapers hakkes. Alle ingredienser til dressingen røres sammen med en gaffel. Salaten pakkes i en tæt boks. Dressingen gives med ved siden af i en tæt bøtte. Vedlæg rugbrød som evt. er skåret i stave. Husk en gaffel.

## Det skal I bruge:

### Salat:

4 skiver ristet kalkunbacon  
2 hårdkogte æg (eller 4 vagtelæg)  
20 g romersk salat  
20 g feldsalat  
1/2 skoleagurk  
1/2 rød peberfrugt  
1 lille rødløg  
2 spsk skyllet, hakket persille

### Dressing:

2 tsk kapers  
2 spsk rødvinseddike  
3 spsk olivenolie  
1/2 fed hakket hvidløg  
1/4 tsk salt  
1 knivspids peber

### Tilbehør:

2 skiver rugbrød

**Antal:** 2 personer

**Kan fryses:** Nej

### Frisk indpakning

Det er vigtigt, at madpakken pakkes, så den holder sig frisk og bliver ved med at se lækker ud. Generelt gælder det, at smørrebrødspapir er godt til tørre madder, mens pvc-film er godt til noget, der let falder fra hinanden som fx sandwich med meget fyld. Ellers er det en god idé at bruge holdbare og tætsluttende plastikbøtter.

## Dobbeltdækkeren

Kort fortalt er en sandwich to skiver brød, der er klappet sammen om noget fyld. Men en sandwich er ikke bare en sandwich, for den kan laves af al slags brød og have mange former. Og I kan putte lige præcis den blanding af salater, pålæg, ost og grønt i, I bedst kan lide. Generelt kan man sige, at groft brød er sundest, fordi det indeholder mange kostfibre og mætter længere. En sandwich med groft brød og varieret fyld giver din krop benzin til at klare gymnastiktimen, men det er faktisk også godt brændstof til hjernecellerne, så de kan klare matematikopgaverne og anden hjerne-gymnastik i løbet af skoledagen. Er der meget forskelligt indhold i din sandwich, kan det være en god idé at lave den som et "samlesæt". Så behøver den ikke ligge og blive våd i tasken, men kan samles til en lækker sandwich, lige når den skal spises. Prøv eventuelt også at udskifte den "våde" dressing med en mager friskost.

# Sandwich

# Bagels med røget laks

## Salaten for sig

Et salatblad i en sandwich er med til at pifte madpakken op, men den sprøde salat kan let blive slatten, når den har ligget et stykke tid. Derfor kan det være en god idé at have salaten med ved siden af, så man selv kan putte det i bollen eller måske spise det ved siden af på kanin-manér.

## Det skal I bruge:

### Bagels:

3 dl lunken vand  
25 g gær  
1 spsk olie  
1 spsk sukker  
1 tsk salt  
1 æg  
200 g speltmel  
350 g hvedemel

### Fyld (til en bagel):

2 spsk flødeost naturel  
1-2 salatblade  
70 g røget laks  
1 spsk karse (eller purløg)

### Sådan gør I:

Rør gæren ud i vandet, og tilsæt olie, sukker, salt og æg (gem en lille smule til pensling). Rør speltmel i, og tilsæt hvedemel lidt ad gangen, til dejen er glat og kan æltes på bordet. Ælt den grundigt med 200 tag, og stil den til hævnning med plastfilm over i 30-40 min. Tril den til en pølse, og del den i 12 stykker. Tril hvert stykke til en lille pølse, der samles som en tæt ring og glattes godt, så sammenføjnngen ikke går op. Efterhæver på plade i 15 min. Bring en stor gryde vand i kog, og kog 2 ringe ad gangen i 1 min. Sæt dem på pladen igen, og pensl med æg. Bages midt i forvarmet ovn ved 200 grader i 20-25 min. Flæk en bagel, og smør med flødeost. Læg salatblade på, og top med lakseskiver og krydderurter. Læg sammen, og pak stramt.

**Antal:** 12 stk.

**Kan fryses:** Ja, bagels. Frys dem, mens de er lune.

# Hjemmebagte pitabrød

med æg, grønne asparges, salat og karrydressing

## Det skal I bruge:

### Pitabrød:

5 dl vand  
25 g gær  
2 spsk olie  
2 tsk salt  
2 dl grahamsmel  
10 dl hvedemel

### Fyld:

1 æg  
5 asparges  
4 store salatblade

### Dressing:

1 dl yoghurt (naturel)  
1 tsk sennep  
1 tsk karry  
salt og peber

**Antal:** 1-2 personer/  
15-20 pitabrød

**Kan fryses:** ja



Sammen med en skolemælk giver madpakken gode næringsstoffer til dit barns trivsel.

## Sådan gør I:

### Pitabrød:

Lun vandet til det er lillefingervarmt. Rør gæren ud i vandet. Tilsæt olie, salt og grahamsmel. Tilsæt derefter hvedemelet lidt ad gangen. Ælt dejen til den er blank og smidig. Lad den hæve tildækket i en time.

Når dejen har hævet, slås den ned med 10 tag og deles i 15-20 boller. Lad bollerne hvile i 10 minutter og rul dem herefter flade til 1 cm tykke "pandekager". Læg dem på en varm bageplade og bag dem midt i ovnen i 8-10 minutter ved 250 grader.

### Fyld:

Kog ægget i 10 minutter, til det er hårdkogt. Aspargeskropperne koges i saltet vand i 1½ minut. Derefter puttes aspargeshovederne i vandet sammen med aspargeskropperne i 30 sekunder, hvorefter de straks skal i iskoldt vand, gerne med isterninger i for at stoppe kogeprocessen. Pil ægget og skær eller del det i mindre stykker. Rør dressingen sammen. Smør pitabrødet indvendigt med dressingen, og fyld det med salat (hak evt. let), æg og asparges.

### Øvrigt:

Asparges er grove forneden, og det kan nemt knækkes væk ved at tage fat i hver asparges med begge hænder og lade den knække, der hvor den selv gør - det er lige præcis der, den skiller mellem fin og grov. Kassér den grove ende og knæk hovedet fra i den anden ende. Hovedet skal ikke koge lige så længe som kroppen.

# TUN SAND- WICH

## Tip

Yoghurt 10 % afgiver ikke vand, som de mere magre typer gør. Den er ikke så fed som cremefraiche, men har alligevel en god, fed konsistens. Hvis du ikke kan lide den syrlige smag, er det muligt flere steder at erstatte yoghurt med fx hytteost.

## Det skal I bruge:

1 sandwichbolle\*  
50 g tun i vand  
2 spsk yoghurt (10 %)  
salt og peber  
1 spsk klippet purløg  
evt. 2-3 hakkede oliven (eller kapers)  
1 salatblad

### Tilbehør:

½ kogt majsbolle

\* Se evt. opskrift på Grove madpakkebolle (side 28), eller køb gode, seje, grove bolle.

### Sådan gør I:

Rør tunen jævn med yoghurt, salt, peber, purløg og evt. oliven/kapers. Smag til, og smør tunsalaten på den gennemskårede bolle, der udstyres med salat, eller giv sprøde salatblade med ved siden af. Læg også et par klodser af kogt majsbolle ved.

**Antal:** 1 person

**Kan fryses:** Nej.

# Italiensk brød med røget skinke, hytteost, radiser og oliven

Dejen til de italienske brød kan med fordel laves dagen inden, brødene skal bages.

## Det skal I bruge:

### Italiensk brød:

40 g gær  
2 tsk groft salt  
5 dl vand  
1 spsk olivenolie  
1 tsk sukker  
450 g pastamel  
500 g pizzamel

### Fyld:

3 radiser  
4 sorte oliven (uden sten)  
2 spsk hytteost  
4 skiver røget skinke  
2 tsk pinjekerner  
1 æble

**Antal:** 2 personer

**Kan fryses:** Ja

## Sådan gør du:

### Italiensk brød:

Smuldr gær i en skål, tilsæt salt og lad det opløse gæren (det virker!). Tilsæt vand, olivenolie, sukker og pastamel lidt efter lidt. Gem en håndfuld pastamel, som brødet skal drysses med til sidst. Derefter kommes pizzamelet i. Ælt dejen 10-15 min. til den er smidig. Grundighed her er meget vigtigt for et vellykket resultat.

Stil derefter dejen til hævnning i køleskabet med et vådt viskestykke over i 5-10 timer (jo længere des bedre). Efter hævnning slås dejen ned og deles i 8 lige store portioner og formes til brød. Brødene lægges på en bageplade beklædt med bagepapir. Lad dem efterhæve en times tid. Rids så brødet på langs med en kniv og tryk det let sammen igen. Pensel med vand, og drys lidt pastamel over brødet.

Kom brødet i en kold ovn og sæt temperaturen til 225°. Bag brødet i 35 minutter. Sluk ovnen og giv det 10 minutters eftervarme i ovnen. Eller kom brødet i en opvarmet ovn ved 225° og bag det i 35 minutter (det tager mere strøm og er ikke bedre). Når brødet er bagt, lyder det hult, når man banker på det. Sæt det på en rist og lad det køle af.

### Fyld:

Radiserne skylles og hakkes i små tern. De 4 oliven skæres i skiver. 2 brød lunes, skæres over og smøres med hytteost. Skinke lægges i brødene i sammen med de øvrige ingredienser. Der gives et æble med til madpakken.

### Min egen madpakke

På et tidspunkt kan børnene også blive interesseret i at sammensætte deres mad på en ny måde. Det er tegn på, at de er ved at løsrive sig fra forældrenes omsorg. Maden er således med til at udtrykke deres personlighed. Samtidig tillægges klassekammeraternes og vennernes syn på maden større betydning end tidligere.



# Grove madpakkeboller



## Det skal I bruge:

1/4 pakke gær  
1/2 liter koldt vand  
2 tsk groft salt  
1 tsk sukker  
300 g hvedemel  
250 g sigtet speltmel  
50 g knækkede rugkerner  
50 g havregryn

Dejen skal overnatte i køleskabet

**Antal:** 12-16 stk.  
**Kan frys:** Ja

## Sådan gør I:

Rør gæren ud i vand sammen med salt og sukker. Rør hvedemel, speltmel, knækkede rugkerner og halvdelen af havregrynene i, og rør godt. Dæk skålen med film og sæt den i køleskab til næste dag. Næste morgen tændes ovnen på 250 grader, helst varmluft, og 2 plader dækkes med bagepapir. Dejen er klistret, så den tages nemmest med en spiseske, der dyppes i vand mellem hver gang. Fordel dej-klumperne på de to plader, og drys alle bollerne med resten af havregrynene. Bag en enkelt plade ad gangen i den forvarmede ovn i ca. 15 minutter, til de lyder hule, når de bankes i bunden. Lige når du sætter pladen ind, smides 1/2 dl koldt vand ind i bunden af ovnen for at øge luftfugtigheden.

## Fyldige kick-startere

Trænger din madpakke til et (kærligt) spark - eller måske bare til et frisk pust udefra? Der er masser af muligheder for at kombinere brød og råvarer på nye måder, som kan gøre din madpakke mere spændende og overraskende. Opskrifterne i dette afsnit henter inspiration fra køkkentraditioner rundt om i verden og har det til fælles, at de alle er brød, der enten er bagt med fyld i eller fyld på - eller brød, der er rullet rundt om fyld. Når vi spiser, skal der være noget for både øjne, smagsløg og mave. Anderledes udformede madpakker kan være lige så spændende som mad med ny og anderledes smag. Prøv for eksempel at skære dit brød ud i sjove former og oplev, hvordan det faktisk smager bedre!

# BRØD MED FYLD





# PITABRØD

med skinke og ost

## Det skal I bruge:

4 pitabrød (store)  
4 skiver skinke (ca. 100 g)  
4 skiver mild morgenost  
(fx Samsø ost ca. 100 g)

**Antal:** 2 personer  
**Kan fryses:** Nej

## Sådan gør I:

Skær en rille i pitabrødet, og læg en skive skinke og ost ind i. Pitabrødet lægges på brødristeren og ristes i ca. 2 min. på hver side. Pak det ind i madpapir eller en serviet, så det er lige til at spise. Pas på - osten kan godt blive varm. Kan også bruges som en morgenstarter.

## Tilbehør:

Agurkeskiver og små tomater eller lignende.



# Mini-pizza

## med rodfrugter og mozzarella



### Det skal I bruge:

#### Pizzadej:

25 g gær  
2 dl kogt, lunken vand  
1 dl A38 (eller andet syrnede mælkeprodukt)  
¾ spsk olivenolie  
1 tsk salt og ½ tsk sukker  
300 g durummel  
ca. 200 g hvedemel

#### Sauce:

1 dåse flåede tomater  
½ dåse tomatpuré (70 g)  
oregano, salt og peber

#### Topping:

1 gulero, 1 pastinak, 1 persillerod  
1 kugle frisk mozzarellaost  
(netto vægt 125 g)

**Antal:** 5 stk.

**Kan fryses:** Nej

### Sådan gør I:

#### Pizzadej:

Opløs gæren i det kogte, lunkne vand og tilsæt A38, olie, salt og sukker. Rør durummelet i, og ælt hvedemelet i lidt efter lidt - ælt med ca. 200 tag! Stil dejen til hævnning et lunt sted i 40 min. tildækket med et rent, fugtigt klæde. Slå dejen ned, og form til fem mini-pizzaer.

#### Sauce:

Hak tomaterne fint og kom dem i en skål. Rør tomatpuré i, og krydr med oregano og salt og peber efter smag. Fordel tomatsovcen på de fem udrullede stykker dej.

#### Topping:

Skræl grøntsagerne, og riv dem i tynde skiver på rivejernet. Fordel de tynde grøntsagsskiver oven på tomatsovcen. Skær mozzarellaen i fem skiver og læg en skive på hver af pizzaerne. Bag mini-pizzaerne midt i en forvarmet ovn ved 200 grader i 20 min., til osten er let gylden.

# Græsk salat-trekanter

### Sådan gør I:

#### Dej:

Pil løget og hak det fint. Varm olien på en pande og svits løgene bløde, de må ikke tage farve. Afkøl løgene. Bland vand og gær. Opløs gæren i vandet. Tilsæt næsten alt melet, sukker, æg og olie. Ælt dejen. Tilsæt derefter salt og det afkølede løg, og ælt det godt ind i dejen. Sæt dejen til hævnning under et fugtigt viskestykke og lad den hvile i 10-15 minutter.

#### Fyld:

Skyl tomaterne og hak dem groft. Hak oliven. Bland tomater, oliven og den hvide ost i en skål, og smag til med salt og peber. Drys mel ud på bordet og rul dejen ud i en firkant på ca. 20x50 cm. Firkanten deles op i 10 stk. på 10x10 cm. Tomatblandingen fordeles på de ti firkanter. De pensles med lidt vand i kanten og lukkes derefter sammen til en trekant. Tryk evt. kanten til med en gaffel. Trekkanterne lægges på en smurt bageplade med afstand til hinanden. Lad dem hæve til tre gange størrelsen under et rent viskestykke, ca. 20-30 min. Trekkanterne pensles med sødmælk og sættes ind i en forvarmet ovn på ca. 200 grader bages i 10-12 minutter. Trekkanterne må gerne være lidt bløde. Gemmes på køl eller frost.

### Det skal I bruge:

#### Dej:

1 rødløg  
1 tsk olie  
ca. 2 1/2 dl lunken vand  
25 g gær  
500 g italiensk mel  
2 tsk sukker  
1 æg  
2 tsk olivenolie  
1 spsk havsalt  
1/2 dl sødmælk (til pensling)

#### Fyld:

3 gode, modne tomater  
10 gode oliven (uden sten)  
150 g hvid ost i saltlage (i små tern)  
1/2 tsk salt  
1/4 tsk peber  
Tilbehør (til én madpakke):  
1 gulero

**Antal:** 10 stk.

**Kan fryses:** Nej



# Grovpita med linser

## Det skal I bruge:

5 dl vand  
25 g gær  
2 spsk olie  
2 tsk salt  
2 dl grahamsmel  
ca. 10 dl hvedemel

**Antal:** 15-20 stk.

### Fyld til 1 person:

1/2 dl grønne linser  
50 g hvid ost i saltlage  
1-2 tomater  
Dressing:  
1 spsk olivenolie  
1 tsk citronolie  
1 tsk honning  
1 spsk yoghurt (naturel)  
salt, peber  
4 salatblade  
(romani, hjertesalat eller iceberg)

**Kan fryses:** Nej

Tip

Pitabrødet holder sig mere frisk hvis I lægger salat og fyldet i, når I er klar til at spise. Læg en lille ske i madpakken.

Vil du vide mere om mælk og andre mejeriprodukter i relation til ernæring og sundhed, kan du læse mere på Mejeriforeningens hjemmeside [maelken.dk](http://maelken.dk), hvor du også kan stille spørgsmål og få svar i brevkassen.



## Sådan gør I:

### Pitabrød:

Lun vandet, til det er lillefin-gervarmt. Opløs gæren i vandet. Tilsæt olie, salt og grahamsmel. Tilsæt derefter hvedemelet lidt ad gangen. Ælt dejen til den er blank og smidig. Lad den hæve tildækket i en time. Når dejen har hævet deles den i 15-20 boller. Lad bollerne hvile i 10 minutter og rul dem herefter flade til 1 cm tykke "pandekager". Læg dem på en varm bageplade og bag dem midt i ovnen i 8-10 minutter ved 250 grader.

Linserne koges som anvist på pakken. Dressingen røres sammen. Den hvide ost og tomat skæres i små tern og vendes med linserne og dressingen. Denne salat pakkes for sig og fyldes først i pitabrødet sammen med de hele salatblade, når det skal spises.

# Bananbrød- kranse

## Det skal I bruge:

450 g banan uden skræl  
250 g rugmel  
400 g hvedemel  
1 tsk stødt kardemomme  
2 tsk stødt kanel  
1½ tsk fint salt  
1½ tsk natron  
1 dl ylette  
(eller andet surmælksprodukt)

**Antal:** 10-12 stk.  
**Kan fryses:** ja

Formen på disse bananbrødkranse er så fine og samtidig skægge at lave. Brødene er dejligt krydrede, fiberrige og skønne både i madpakken og som en lille eftermiddagsspise.

### Sådan gør I:

Mos banerne i melet og tilsæt de øvrige ingredienser. Ælt dejen godt og del den i 10-12 haps. Rul hver haps ud til en lang slange i lidt mel, så den ikke hænger fast i bordet. Bøj "slangen" på midten, så du har to lige lange slanger, og sno dem rundt til en spiral. Saml enderne af spiralen og læg den færdige krans på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag kransene i ovnen i 12-15 minutter ved 225 grader, indtil de er smukt gyldne og der dufter vidunderligt af banan, kanel og kardemomme i hele huset. Spises flækket med iskold smør eller nydes naturel.



Opskrifterne er udviklet af:

**Studerende med linjefag i hjemkundskab på N. Zahles Seminarium:**

Side 6, 12, 14, 15, 24, 34 og 36

**Kokkelandsholdet:**

Side 8, 9, 10, 16, 20, 28 og 35

**Peter Foldby:**

Side 19

**Helle Brønnum Carlsen:**

Side 22 og 27

**Carina Malling Skronski**

Side 30

**Betina Repstock:**

Side 34

**Sif Orellana:**

Side 38

**Udgivet af:**

Mejeriernes Skolemælksordning

**Redaktion:**

Anne-Karin Kristiansen, Jane Riis Nielsen  
og Lars Witt Jensen

**Design:**

MODI Design

**Grafisk produktion**

Ras Grafisk

**Foto:**

John Bendtsen og Torben Hjulmand

ISBN: 978-87-89795-41-6

Udgivelsesår: 2013

## Brug rester

En rest af ris, lidt grøntsager fra dagen før og måske et lille stykke kylling. Så har du en sund og lækker salat. Eller hvad med en kogt kartoffel på rugbrødsmanden? Brug resterne i madpakken - ofte skal der ikke meget til.

## Inspiration til madpakken

Tilmeld dig madpakkemailed på skolemælk.dk/madpakkemail. Så får du ca. hver måned nem inspiration og hverdagstips til madpakken direkte i mailboksen.

Tjek også opskriftsdatabase på skolemælk.dk/opskrifter. Der er masser af spændende og lækre opskrifter til madpakken.

# KICK

I MADKASSEN





# 5 gode grunde til at drikke skolemælk

## 1. Mælk

er en vigtig kilde til protein, calcium, vitamin B<sub>2</sub>, vitamin B<sub>12</sub>, fosfor, kalium og jod.

## 2. Calcium

er vigtigt for knoglerne, som opbygges i børne- og ungdomsårene.

## 3. Med skolemælk og en god madpakke

fristes dit barn ikke så nemt af søde drikke og usunde mellemmåltider.

## 4. Nøglehullet

guder til et sundere valg. Skummet-, mini- og kærnemælk er mærket med det grønne nøglehul.

## 5. Med fuldkorn og grønt

i madpakken og 1/4 liter dejlig kold skolemælk får dit barn et varieret måltid, der mætter og giver næring til læring.

**Bestil din mælk på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)**

### Mejeriernes Skolemælksordning

Sønderhøj 1 · 8260 Viby J  
[www.skolemælk.dk](http://www.skolemælk.dk)  
[www.mejeri.dk](http://www.mejeri.dk)

