

Skal vi lave mad?

Det er sjovt at lave mad sammen

Retter fra ØJN skolemad og Generation Sunde Børn, som du kan lave selv derhjemme. Kom i gang med dit køkkeneventyr og lær at lave mad.



Masser af sunde sager
som du nemt kan trylle om til gode måltider sammen med dine venner og familie.





søde, seje elev

Nu er det tid til at komme i køkkenet.

Her får du nogle af de bedste ØJN-opskrifter fra skolemaden i Generation Sunde Børn, du kan tage med hjem. De kan inspirere dig til at prøve at lave mad til dig og din familie.

I ØJN er vi kokke, der ELSKER at lave mad hver dag. Når vi laver mad til vores venner og familie, gør vi dem glade, og vi får masser af ros. Du skal bare se, hvad der sker, hvis du spørger din familie, om du må lave mad til dem. De vil helt sikkert blive glade og stolte.

Du kan vælge din yndlings-ØJN-opskrift og spørge din mor eller far, om de vil hjælpe dig med at handle ind og hjælpe dig lidt med at lave opskriften. Du kan måske få en fast dag om ugen til at lave mad. Du vil se, at jo flere gange du laver mad, desto dygtigere bliver du.

Vi har også tilføjet to yndlings-weekendretter fra ØJN til dage, hvor der er plads til ekstra nysgerrighed i køkkenet. Maden smager bare meget bedre, når man selv har været med til at lave den, og når man spiser den sammen!

Vi ønsker jer rigtig god fornøjelse med madlavningen og god kogelyst!

Kærlig hilsen

Alle rødderne fra ØJN skolemad
& Generation Sunde Børn





Rugbrød med makrel & fiskenuggets

- snackgrønt og frugt

Fiskenuggets

Fiskenuggets
fra frost 10-15 stk.

Remoulade
Evt. en citron

Makrel

1 dåse makrel i tomat

Grønt

Agurk
Gulerødder
Peberfrugt
Banan
Æble

Rugbrød

Købes færdigt

Fiskenuggets

- 1 Gør en bageplade klar med bagepapir og kom alle fiskeruggets på.
- 2 Bag i varmluftsovn på 200 grader i 15 minutter.
- 3 Skær imens agurk, gulerod og peberfrugt i stave og åben derefter dåsen med makrel.
- 4 Server nuggets og makrel på rugbrød og med remoulade og evt. en citron i både.





Rugbrød med fiskefilet & makrel

- remoulade, snackgrønt og frugt

Fiskefileter

4 rødspættefileter
2 æg
20 g. hvedemel
1 dl. rasp
2 spsk. smør
2 spsk. olie

Tilbehør

1 dåse makrel i tomat
Remoulade

Grønt

Agurk
Gulerød
Bladselleri
Banan og æble

Rugbrød

Købes færdigt

Fiskefileter

- 1 Find 3 skåle frem:
Skål 1: Pisk æg sammen.
Skål 2: Bland hvedemel med salt og peber.
Skål 3: Put rasp i.
- 2 Tag en af de fire rødspættefileter og vend den først i mel, så æg og til sidst rasp. Gentag med alle rødspætterne og læg dem klar på en tallerken.
- 3 Smelt smør med olie på en stor pande på mellem-høj varme.
- 4 Steg rødspætterne på hver side til de er gyldne og krydr med salt og peber.
- 5 Lun rugbrødet i ovnen eller på brødristeren.
- 6 Skyl og skær frugten og grøntsagerne.
- 7 Server fileterne på rugbrød med remoulade og makrel i tomat ved siden af.



Invitér
familien til
græsk aften



Pitabrød med græsk frikadelle

- creme fraiche dressing, snackgrønt og frugt

Græsk frikadelle

400 g. hakket oksekød
100 g. squash
50 g. feta eller salatter
1 spsk. hvedemel
2 æg
Saft og skal af en halv øko citron
3 tsk. oregano
3 tsk. salt
Peber

Fuldkornspitabrød

Købes færdige

Dressing

2,5 dl. creme fraiche
1-2 tsk. sennep
1 bundt purløg
0.5 tsk. salt

Grønt

Agurk
Grønål
Tomat

Græske frikadeller

- 1 Riv squash på et rivejern og klem vandet ud. Det kan du gøre med hænderne.
- 2 Riv citronskallen fint og pres saften i en skål.
- 3 Kom det hakkede oksekød i en stor skål og rør det grundigt med salt og peber. Tilsæt saft og fintrevet skal fra citronen og revet squash.
- 4 Kom hvedemel, æg, feta i tern og oregano i, og rør godt sammen.
- 5 Lad farsen hvile i køleskabet i 10 minutter. Imens skærer du dine valgte grøntsager og frugter ud i både og skiver.
- 6 Kom olien på en pande og sæt den på middel varme. Form de græske frikadeller med en ske og kom dem på panden. Steg til de er gyldne på begge sider.

Dressing

- 7 Klip purløg op i en skål sammen med cremefraiche. Smag til med sennep og salt.

Servering

- 8 Lun de købte pitabrød i ovnen. Nu kan du samle dit pitabrød med de græske frikadeller, grøntsager og dressing.





Pastasalat med urter

- citron, snackgrønt og frugt

Pastasalat

300 g. pasta
150 g. edamamebønner
3 spsk. mayonnaise
1 bundt persille
1 bundt purløg
Saft og skal fra 1 øko citron
Salt
Peber

Grønt

Gulerødder
Tomat
Blomkål
Banan og æble

Pastasalat

- 1 Kog pastaen i saltet vand og køl den ned.
- 2 Optø edamamebønnerne ved at hælde dem over med kogende vand.
- 3 Riv citronskal og pres saften i en skål.
- 4 Skyl og hak persille og purløg og kom dem i en skål med mayonnaise og saft og skal fra citronen.
- 5 Bland sammen med den afkølede pasta og edamamebønner og smag til med salt og peber.
- 6 Klargør din valgte frugt og grønt ved at skylle og skære det ud.
- 7 Server pastasalaten sammen med frugt og grønt.



Du kan skifte edamamebønner ud med ærter hvis du bedre kan li dem.



Pastasalat med tun

- snackgrønt og frugt

Pastasalat

300 g. pasta
1 dåse tun (ca. 100 g.)
Skal og saft fra 1 øko citron
3 spsk. mayonnaise
50 g. soltørrede tomater
Salt
Peber

Grønt

Gulerødder
Grønne ærter eller edamamebønner
Tomat
Banan og æble

Pastasalat

- 1 Kog pastaen i saltet vand og køl den ned.
- 2 Hak de soltørrede tomater fint.
- 3 Riv citronskal og pres saften i en skål.
- 4 Kom tunen i en skål og rør den sammen med mayonnaise, finthakkede soltørrede tomater, citronskal og saft fra citronen.
- 5 Kom den afkølede pasta ned til blandingen og rør det sammen.
- 6 Smag til med salt og peber.
- 7 Klargør din valgte frugt og grønt ved at skylle og skære det ud.
- 8 Du kan toppe pastasalaten med optøede grønne ærter eller edamamebønner.
- 9 Server pastasalaten sammen med frugt og grønt.





Rugbrød med kyllingefrikadeller

- æg, mayonnaise, karse og snackgrønt og frugt

Kyllingefrikadeller

400 g. hakket kyllingekød
2 løg
½ citron
1 spsk. hvedemel
2 æg
1 dl. mælk
2 spsk. olivenolie
Salt
Peber

Tilbehør

4 æg
Karse
Mayonnaise

Grønt

Gulerødder
Tomater
Agurk
Peberfrugt

Rugbrød

Købes færdigt

Kyllingefrikadeller

- 1 Pil og hak løg fint.
- 2 Kom det hakkede kyllingekød i en skål.
- 3 Pres saften fra citronen ned i skålen med kyllingekød. Tilsæt løg, æg, hvedemel og mælk og rør godt sammen.
- 4 Sæt farsen på køl i 5-10 minutter.
- 5 Varm en pande med lidt olivenolie og form farsen til små frikadeller med hænderne.
- 6 Steg dem ca. 3 minutter på hver side, til de er gyldne.

Tilbehør og grønt

- 7 Kog æggene i en gryde med vand i 7-10 minutter.
- 8 Skyl og skær agurk og gulerødder i stave. Skær peberfrugter og tomater i både.
- 9 Klip karse i en lille skål. Server på rugbrød.



Ja vi kalder det
hønsesalat selv
om det er lavet på
kylling



Byg-selv Sandwich med hønsesalat

- snackgrønt og frugt

Sandwichboller

Brug opskriften på side 10
eller køb nogle gode
sandwichboller

Hønsesalat

250 g. kyllingebryst
200 g. champignon
50 g. syltede agurker
2 spsk. mayonnaise
Saft og skal fra ½ øko citron
Salt
Peber

Grønt

Agurk
Rød spidskål
Melon

Hønsesalat

- 1 Kog kyllingebrystet i letsaltet vand, til det er gennemtilberedt. Det tager ca. 10 – 15 minutter.
- 2 Skær champignon i tern og steg dem på en varm pande med lidt olie.
- 3 Lad både champignon og kylling køle ned.
- 4 Skær de syltede agurker i tern og bland det sammen med mayonnaise, citronskal og saft fra citronen.
- 5 Når kyllingen er kølet af, kan du skære det i tern eller rive kødet fra hinanden i totter. Du kan bruge to gafler til at rive kødet fra hinanden.
- 6 Bland svampe, kylling og dressingen godt sammen og smag til med salt og peber.
- 7 Klargør dine friske grøntsager og skær dem ud, så du kan bruge dem til at bygge en sandwich.
- 8 Nu kan du bygge din sandwich ved at komme hønsesalaten og grøntsagerne i din sandwichbolle.
- 9 Spis den friske frugt ved siden af.





Fuldkornsboller

Dej

25 g. gær
4,5 dl. vand
1 tsk. salt
1 spsk. olivenolie
1,5 dl. havregryn
5 dl. hvedemel
2,5 dl. fuldkornsmel
1 æg

Pynt

50 g. hørfrø
25 g. sesamfrø

- 1 Rør gæren ud i det lunkne vand i en stor skål og tilsæt salt og olivenolie.
- 2 Kom havregryn i og rør godt rundt. Tilsæt fuldkornsmel og hvedemel og rør godt rundt.
- 3 Sæt skålen med dejen et lunt sted med et viskestykke over i ca. 45 minutter.
- 4 Rul dejen ud og skær den i 10 lige store stykker og rul dem til boller med hænderne.
- 5 Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Kom bollerne på en bageplade med bagepapir og lad dem igen hæve 20 minutter.
- 6 Pensl dem med æg og drys med hørfrø og sesamfrø. Bag bollerne i ovnen 20-25 minutter.
- 7 Tjek om bollerne er færdige ved at banke forsigtigt på bunden. Hvis det lyder hult, er de færdige.





HVIS der er
én pizza tilbage,
så skynd dig at
gemme den til
næste dag...

Pizza Margarita

med snackgrønt og frugt

Pizzadej (til 4 små pizzaer)

125 g. hvedemel
2 ¾ dl. (275 ml.) lunkent vand
25 g. gær
1 tsk. jomfruolivenolie
1 tsk. salt

Topping

200 g. hakkede tomater
1 tsk. oregano
40 g. revet goudaost

Tilbehør

Gulerødder
Agurk
Æbler

Pizzadej

- 1 Hæld det lunkne vand i en stor skål og rør gæren helt ud.
- 2 Bland hvedemel og salt og rør det ud i vandet, lidt ad gangen.
- 3 Ælt dejen sammen med hænderne, indtil den slipper fingrene.
- 4 Dæk skålen med dejen til med et fugtigt viskestykke. Sæt skålen et lunt sted og lad den hæve ca. 45 minutter.
- 5 Imens dejen hæver, skærer du gulerod og agurk i stave og æblet i både.

Sammensæt pizzaen

- 6 Tænd ovnen på 230 grader varmluft og sæt bagepladerne ind i ovnen.
- 7 Del dejen i 4 lige store kugler og rul dem ud med en kagerulle. Brug evt. fingrene til at strække dejen ud. Fordel tomatsaucen på pizzaerne og drys med den revne gouda og oregano.
- 8 Tag de varme bageplader ud af ovnen og træk bagepapiret med pizzaerne over på.
- 9 Bag dem i 8-10 minutter, eller til de er gyldne og sprøde.



Tunsalat
smager herre
frådern



Byg-selv Sandwich med tunsalat

- snackgrønt og frugt

Sandwichboller

Brug opskriften
på side 10 eller køb nogle
gode sandwichboller

Tunsalat

1 dåse tun i vand
2 spsk. mayonnaise
1 dl. creme fraiche
¼ rødløg
Salt
Peber

Grønt

Agurk
Tomat
Fennikel
Banan og appelsin

Tunsalat

- 1 Dræn tunen for vand og kom den i en skål.
- 2 Pil og skræl rødløg og hak det fint.
- 3 Tilsæt mayonnaise, creme fraiche og rødløg til skålen og smag til med salt og peber.
- 4 Klargør dine friske grøntsager og skær dem ud, så du kan bruge dem til at bygge en sandwich.
- 5 Nu kan du bygge din sandwich, ved at komme tunsalaten og grøntsagerne i din sandwichbolle.
- 6 Spis den friske frugt ved siden af eller til dessert.





Wrap med chili sin carne

- snackgrønt og frugt

Wraps:

8 stk fuldkorns tortilla
80 g revet ost

Chili sin carne:

1 dåse hakkede tomater
1 dåse røde bønner
1 dåse hvide bønner
1 dåse majs
150 g bladselleri
3 store gulerødder
1 dl vand
1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk olie
½ - 1 tsk chilipulver
1 tsk salt
1 tsk paprika
1 knivspids spidskommen
1 tsk sort peber
Evt. 1 stykke mørk chokolade

- 1 Skyl og skær grøntsager i små mundrette stykker og kom dem i en skål.
- 2 Pil løg og hvidløg og hak dem fint. Hæld bønnerne i en si så vandet løber fra.
- 3 Kom salt, paprika, spidskommen, oregano og sort peber i en lille skål.
- Chili sin carne:**
- 4 Find en stor gryde og varm olien op under lav varme. Kom de hakkede løg i og steg dem til de bliver gennemsigtige. Kom derefter lidt af chilipulveret i.
- 5 Tilsæt de fint skårede grøntsager og steg dem i 5-10 minutter ved middelvarme, imens du rører rundt.
- 6 Tilsæt de hakkede tomater, bønner, vand, majs, og resten af krydderierne. Lad retten stå og simre i 20-25 minutter ved lav varme. Smag evt. til med mørk chokolade og evt. resten af chilien – pas på den ikke bliver for stærk.
- 7 Tænd ovnen på 200 grader og gør bageplader klar med bagepapir. Læg tortillaerne på bagepladerne og fordel fyldet herpå. Fold dem herefter over på midten. Drys med ost.
- 8 Bag tortillaerne i 3-7 minutter til osten er smeltet.





Sandwich med fiskebøffer

- creme fraiche dressing, snackgrønt og frugt

Sandwichboller

Brug opskriften på side 10 eller køb nogle gode sandwichboller

Fiskebøffer ca. 10 stk.

250 g. torskefars
1/2 løg
1 fed hvidløg
0,25 dl. mælk
1,5 tsk. salt
Lidt peber
1,5 spsk. kartoffelmel
eller hvedemel

Dressing

2,5 dl. cremefraiche
1-2 tsk. sennep
Et bundt purløg
1/2 tsk. salt

Grønt

Agurk
Spidskål
Ananas

Fiskebøffer

- 1 Pil og hak løget meget fint. Pil hvidløg og pres med hvidløgspresser.
- 2 Kom fiskefars i en skål og rør løg, hvidløg, salt, peber, mel og æg i.
- 3 Rør farsen godt sammen og sæt den i køleskabet i 30 minutter.
- 4 Varm en pande op med smør og rapsolie på middelvarme.
- 5 Form fiskebøfferne med en spiseske og kom dem på panden. Vend dem, når de er blevet gyldne, efter et par minutter.

Dressing

- 6 Klip purløg og kom det op i en skål med cremefraichen og rør. Smag til med sennep og salt.

Grønt

- 7 Snit spidskål i tynde strimler og agurk i skiver. Brug grøntsagerne i sandwichen.
- 8 Skær ananas i skiver eller både og spis ved siden af, eller som dessert.





Sandwich med kyllingebøffer

- creme fraiche dressing, snackgrønt og frugt

Sandwichboller

Brug opskriften på side 10 eller køb nogle gode sandwichboller

Små kyllingebøffer

400 g. hakket kyllingekød
1 løg
1 spsk. hvedemel
2 æg
1 dl. mælk
Saft og skal af ¼ øko citron
Salt
Peber
2 spsk. olie

Dressing

2,5 dl. creme fraiche
1-2 tsk. sennep
1 bundt purløg
1/2 tsk. salt

Grønt

Gulerødder og vælg selv dine yndlingsfrugter

Kyllingebøffer

- 1 Pil løget og hak det meget fint (kan evt. rives på et rivejern).
- 2 Riv citronskallen fint og pres citronsaften i en skål.
- 3 Kom det hakkede kyllingekød i en stor skål og rør det grundig, med salt og peber.
- 4 Tilsæt saft og fintrevet skal fra citronen og løget.
- 5 Kom hvedemel, æg og mælk i, og rør godt sammen. Pas på det ikke bliver for tyndt.
- 6 Lad farsen hvile i køleskabet i 10 minutter. Imens skærer du dine valgte grøntsager og frugter ud i både.
- 7 Kom olien på en pande og sæt den på middel varme.
- 8 Form kyllingebøfferne med en ske og kom dem på panden.
- 9 Steg til de er gyldne på begge sider.

Dressing

- 10 Klip purløg og kom det op i en skål med cremefraichen. Smag til med sennep og salt. Server med frisk frugt og grønt





Rugbrød med fiskefilet

- æggesalat, snackgrønt og frugt

Æggesalat

3 æg
75 g. kikærter fra dåse
50 g. syltede agurker
75 g. frosne edamamebønner
2 spsk. mayonnaise
1-2 tsk. sennep
Saft fra ½ øko citron
Salt
Peber

Fiskefilet

Fiskefileter fra frost
Brug 1 fiskefilet pr person
Remoulade

Grønt

Agurk
Gulerødder
Jordskokker
Æble
Karse

Rugbrød

Købes færdigt

Æggesalat

- 1 Kog æggene i 7 minutter og køl dem ned ved at hælde dem over med koldt vand fra hanen.
- 2 Optø edamamebønnerne ved at hælde kogende vand over dem.
- 3 Kom kikærterne i en si og skyl dem let under hanen.
- 4 Hak de syltede agurker i tern og kom dem i en skål med mayonnaise, sennep og citronsaft.
- 5 Hak de hårdkogte æg og kom dem i skålen med edamamebønner, kikærter og alle de andre ingredienser.
- 6 Bland æggesalaten godt sammen og smag til med salt og peber.

Fiskefilet

- 7 Lun fiskefileterne i ovnen på 180 grader varmluft i ca. 8-10 min til de er gyldne og gennemvarme.

Grønt

- 8 Klargør grøntsager og frugt og server æggesalat og fiskefilet med remoulade på rugbrød. For at gøre æggesalaten ekstra lækker, kan du klippe lidt karse og komme ovenpå.





En lækker pizza med sprød skorpe, så føles det helt som at være i Italien

Pizza med kebab

- snackgrønt og frugt

Pizzadej

(til 4 små pizzaer)

- 125 g. hvedemel
- 2 ¾ dl. (275 ml.) lunkent vand
- 25 g. gær
- 1 tsk. jomfruolivenolie
- 1 tsk. salt

Topping

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 tsk. oregano
- 1 pakke plante kebab
(kan købes i supermarkedet)
- 40 g. revet goudaost

Grønt

- Gulerødder
- Blomkål
- Agurk
- Æble
- Basilikum

Pizzadej

- 1 Hæld det lunkne vand i en stor skål og rør gæren helt ud.
- 2 Bland hvedemel og salt og rør det ud i vandet lidt ad gangen.
- 3 Felt dejen sammen med hænderne, indtil den slipper fingrene.
- 4 Dæk skålen med dejen til, med et fugtigt viskestykke.

- 5 Sæt skålen et lunt sted og lad den hæve ca. 45 minutter. Imens dejen hæver, skærer du gulerod og agurk i stave og æblet i både. Blomkålen kan du plukke i små buketter.

Sammensæt pizzaen

- 6 Tænd ovnen på 230 grader varmluft og sæt bagepladerne ind i ovnen.
- 7 Del dejen i 4 lige store kugler og rul dem ud, med en kagerulle. Brug evt. fingrene til, at strække dejen ud.
- 8 Fordel tomatsaucen og plantekebab på pizzaerne og drys med den revne gouda og oregano.
- 9 Tag bagepladerne ud af ovnen og træk bagepapiret med pizzaerne over på. Bag dem i 8-10 minutter, eller til de er gyldne og sprøde. Pizzaerne serveres med frisk basilikum.



Gem resterne af
din bolo til lasagnen
næste dag



Spaghetti med bolognese

- snackgrønt og frugt

400 g. spaghetti
100 g. parmesanost
Et lille bundt basilikum

Bolognese

2 løg
2 fed hvidløg
2 gulerødder
2 små pastinakker
3 spsk. olivenolie
400 g. hakket oksekød
1 dåse flåede tomater
1-2 dl. vand
3 tsk. tørret oregano
Salt og peber

- 1 Pil løg og hvidløg og skær begge dele i små tern.
- 2 Skræl gulerødder og pastinakker og riv dem groft på rivejern.
- 3 Varm en stor gryde op på komfuret. Kom olien i gryden og steg løg og hvidløg ved svag varme til de bliver let gennemsigtige.
- 4 Tilsæt kødet og steg det let brunt. Rør godt rundt i kødet, så det fordeler sig.
- 5 Tilsæt gulerødder og pastinakker efter lidt tid og rør.
- 6 Hæld de flåede tomater, tørret oregano og vand i og kog det sammen i 10 minutter.
- 7 Drys med salt og peber. Smag på det. Er det krydret nok?
- 8 Sæt en stor gryde over til spaghetti med 3 liter vand og 1 tsk. salt.
- 9 Kog spaghetti efter anvisning på posen.
- 10 Hæld vandet fra spaghetti i en sigte eller i et dørslag.
- 11 Server spaghetti og bolognese med revet parmesan og et drys frisk basilikum.





Lasagne

- af resterne af bolognesen

1 portion bolognese

- se opskrift fra Spaghetti
med bolognese
på side 18

1 pakke lasagneplader,
gerne fuldkorn
250 g. revet ost
salt og peber
1 karton bechamel
(eller hjemmelavet)

- 1 Kog bolognesen op i en gryde og smag den til.
- 2 Åbn bechamel.
- 3 Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
- 4 Smør et ovnfast fad med lidt smør.
- 5 Læg lidt bolognese i bunden og smør det ud.
- 6 Læg dernæst et lag lasagneplader i bunden.
- 7 Læg et lag bolognese derpå, dernæst lidt bechamel og lidt revet ost.
- 8 Fortsæt sådan, til du ikke har mere, men slut med først bolognese, bechamel og ost på toppen.
- 9 Sæt lasagnen i ovnen i 40 minutter. Når den er færdigbagt, kan du lade den stå lidt og spis den glad med en god grøn salat.

Tilbehør

Grøn salat efter eget ønske.



Snack & gnask grønt & frugt

I ØJN elsker vi at lave snackgrønt og snackfrugt. Hver dag, når du spiser skolemad fra ØJN, får du altid skåle fyldt med sprødt friskskåret frugt og grønt. Det smager bare så godt til maden.

Vidste du, at man får masser af energi og vitaminer i kroppen, når vi mennesker spiser frugt og grøntsager hver dag? Hele ens menneskemaskine kommer i gang af at spise frugt og grønt. Så får man masser af energi til at lære mere i skolen og løbe stærkt i skolegården.

Her ser du nogle af de friske, sprøde grøntsager og frugter, som du kender fra ØJN skolemad i skolen. Vi synes, at du skal prøve at lave det derhjemme sammen med dine venner og familie.

Har du lyst til at dyppe dit snackgrønt i en lækker dip, kan du selv lave din egen nemme røde dip. Den består af tre ingredienser. Rør et lille bæger creme fraiche sammen med lidt ketchup og en smule salt.



Gulerødder

Findes i flere farver. Den mest kendte er den orange. Gulerødderne kan enten skylles og skures med en grøntbørste eller skrælles med en kartoffelskræller. Skær dem derefter i stave med en god kniv.



Bladselleri

Skær begge ender af bladsellerien. Fjern bladene og skyl stænglerne i vand. Skær dem i passende stykker på ca. 10 cm og stil dem i et glas med lidt vand.



Grønkål

På grønkålen spiser man bladene, ikke stænglerne. Start med at skylle grønkålen grundigt. Fjern evt. de grimme blade. Hiv derefter grønkål bladet fra stilken med fingrene og kom dem i en skål.



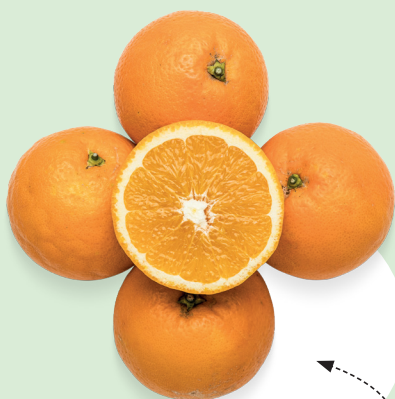
Radiser

Start med at skære de grønne blade væk. Skyl radiserne grundigt. Læg dem i koldt vand til du skal spise dem. Så strutter de.



Tomat

Start med at fjerne den grønne blomst, der hvor tomaten har hængt på planten. Skyl dem godt i vand. Store tomater skæres derefter i både. Små cherrytomater spises hele, som de er.



Appelsiner

Der findes de almindelige appelsiner og blodappelsiner. Skyl appelsinen og skær den midt over. Skær dem derefter i både til snacks.



Jordskokker

Skræl jordskokkerne med en kartoffelskræller og halver dem. Du kan evt. bruge en urtekniv til at rense hjørnerne. Opbevar dem i koldt vand til du skal spise dem.



Vandmelon

En vandmelon kan være stor. Få hjælp til at skære den over i to eller fire stykker. Derefter kan du selv skære den i skiver, så den er klar til at spise.



Spidskål

Start med at fjerne de yderste blade og skær fra top til bund med en skarp kniv. Del de halverede kål i fine både gennem stokken. Alternativt kan du snitte det fint til en kålsalat.



Agurk

Der findes både store og lange agurker, og små skoleagurker. Skyl dem godt i vand og skær dem i stave på langs med en god kniv.

Æbler

Der findes rigtig mange forskellige sorter æbler, i mange farver. Prøv at smage på en masse og find dit yndlingsæble. Start med at skylle æblet. Skær æblet midt over og derefter i både. Æbler kan spises med eller uden kernehuset.



Banan

Bananen smager bedst, når den er gul eller gul med lidt sorte pletter på. Det betyder, at bananen er moden og sød. Skal du spise bananen som snack, kan du skære den i 3-4 stykker.



Blomkål

Først fjerner du de store grønne blade med en kniv. Derefter skærer du dem i mundrette både eller buketter. Så skal de skylles godt i vand. Bladene kan faktisk godt spises, men de smager lidt bittert.



Honningmelon

Start med at skære den midt over. Tag en ske og fjern alle kernerne. Skær den derefter på langs i både.



Fennikel

Denne grønsag kaldes også lakridskongen. Skær enderne forsigtig af, uden at den falder fra hinanden. Skær den i fine både igennem stokken og skyl dem ekstra godt. Opbevares i vand, indtil de skal spises.



Peberfrugt

Start med at skære peberfrugten midt over gennem stokken. Fjern kerner med dine fingre samt noget af det hvide. Skyl dem godt i vand. Skær dem i både/klodser på langs eller i strimler.

SÅÅÅ' DER SKOLEMAD!

INGEN LÆRING UDEN NÆRING

ØJN skolemad

- laver mad på 12 skoler i Generation Sunde Børn projektet.
- Vi drømmer om, at ALLE børn i Danmark får serveret sund og grøn skolemad hver dag, så børnene har krudt til at løbe stærkt og holde sig friske hele dagen.

Læs mere på www.ojn.dk eller på
@ojnskolemad på Instagram.

Generation Sunde Børn

- er et forskningsprojekt, der afprøver skolemad, mere bevægelse og fokus på søvn og digitale vaner i skoletiden samt sætter initiativer i gang i lokalsamfundet omkring skolen.

Projektet involverer ca. 2000 børn i 1.-3. klasse på 23 skoler i Danmark i en periode på to år. De deltagende skoler er fordelt på 12 indsatsskoler og 11 sammenligningsskoler.

Vi drømmer om et sundt liv i trivsel
for ALLE børn i Danmark.

Læs mere om projektet på
www.generationsundebørn.dk

