

COOL BEANS

– Opskrifter og andet godt –



Bedre mad - resten af livet

Elevhæfte

INDHOLDSFORTEGNELSE

VELKOMMEN TIL COOL BEANS side 3

UNDERVISNINGSGANG 1 – GRUNDSMAGE OG REGLER
Tomatsuppe og blåbærmuffins side 4

UNDERVISNINGSGANG 2 – SÆSON OG KNIV
Dansk sommerkylling og koldskål side 8

UNDERVISNINGSGANG 3 – FISK OG TEKSTUR
Fiskefrikadeller og remoulade side 14

UNDERVISNINGSGANG 4 – KORN OG GÆR
Boller, smør og marmelade side 17

UNDERVISNINGSGANG 5 - BÅLMAD OG ILD
One pot bolognese og snobrød med urter side 22

UNDERVISNINGSGANG 6 – GRØN UMAMI OG PROTEIN
Daal, raita og salat side 26

UNDERVISNINGSGANG 7 – MADPAKKE OG SPIRING
Madbrød, snack og salat side 29

UNDERVISNINGSGANG 8 – SVAMPE OG FERMENTERING
Svampeuppe og svampecrostini side 34

UNDERVISNINGSGANG 9 – PASTA OG FARVER
Lasagne og caprese side 37

UNDERVISNINGSGANG 10 – KØD OG DYREVELFÆRD
Københavnerbøf og kokostoppe side 42

UNDERVISNINGSGANG 11 – BURGER BATTLE
Hjemmelavet burger, fritter og mayonnaise side 46

UNDERVISNINGSGANG 12 – POP UP MED GÆSTER
Restaurant for forældre eller andre gæster side 51

A decorative border made of various colored beans (red, teal, black, pink) arranged in a rectangular frame around the text.

Velkommen til Cool Beans

De næste 12 uger skal I i køkkenet og lave mad sammen. Her lærer du nye retter, kendte retter, køkkenregler og tricks fra kokkens værktøjskasse - lige fra hvordan du får en dej til at hæve, til hvordan du pisker en mayonnaise.

Hver gang I går i køkkenet, skal I lave dejlig mad efter de opskrifter, der er her i hæftet. Ud over maden skal I også lave andre ting. Jeres underviser fortæller jer om råvarerne, opskrifterne og måden man laver maden. Hver gang laver I sammen en køkkenøvelse, og så er der en køkkenudfordring til jer.

God fornøjelse og god appetit!

GRUNDSMAGE OG REGLER

Tomatsuppe og
blåbærmuffins



Velkommen til første gang i Cool Beans

Vi starter med køkkenregler og lærer om de fem grundsmage. Dagens udfordring er, at I selv skal smage en suppe til, efter I har lært om tilsmagning.

Og så skal vi selvfølgelig lave mad. I dag er det tomatsuppe og muffins med blåbær.

KØKKENREGLER

- færdselsregler til brug i køkkenet

Det er vigtigt at have nogle færdselsregler, når man er i køkkenet. Køkkenet kan være et farligt sted, hvor der er varme og skarpe ting, som man kan komme til skade med. Samtidig er der også bakterier, vi kan blive rigtig syge af. Derfor har vi lavet disse 8 køkkenfærdselsregler:

- 1. Løb ikke i køkkenet**
- 2. Gå rigtigt med kniven og hold kniven i hånden**
- 3. Sig til, hvis du går med noget skarpt/varmt**
- 4. Vask hænder før du går i køkkenet**
- 5. Vask hænder hver gang du skifter proces
- fra grønt til kød eksempelvis**
- 6. Pas på med at blande råvarer, hvis det ikke er meningen**
- 7. Skift skåle, skærebrætter og knive efter
hver arbejdsproces**
- 8. Sæt dig ind i hvordan man vasker op**

OPSKRIFTER

Tomatsuppe

4 personer

Du skal bruge:

2 dåser flåede tomater
(800 g)
1 spsk. tomatpuré
1 stor peberfrugt
½ dl fløde
1 stort løg (finthakket)
1 fed hvidløg (finthakket)
2 spsk. olivenolie
1 dl vand (hold lidt igen)
1 spsk. sukker
1 spsk. æbleeddike
Salt og friskkværnet peber
1 tsk. røget chipotle chili
eller anden chili

Tilbehør:

5 skiver lyst brød
til croutoner.
3 spsk. olivenolie
Lidt frisk timian til at
toppe det af med
1,5 dl creme fraiche

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 225 grader.

- Gnid peberfrugten med lidt olivenolie og salt, læg den i et ovnfast fad.
- Bag den i ovnen i ca. 20 min. Vend rundt et par gange mens den bager.
- Tag peberfrugten ud (den må gerne være godt sort).
- Når peberfrugten har ligget ca. 10 min., har skindet løsnet sig lidt og er lige til at pille af med en urtekniv. Du må gerne lade noget af skindet side tilbage. Befri peberfrugten fra skind og kerner.
- Svits løgene i en mellemstor gryde ved middelhøj varme i olie sammen med hvidløget. Så snart løgene er bløde og let gyldne tilsættes alle de våde ingredienser.
- Kog nu suppen godt igennem til alt er mørt i cirka 20-30 min.
- Smag til med chili, peber, salt og sukker og blend til sidst suppen til den er helt glat.
- Skær brødet ud i små tern og vend dem med lidt olie og drys med salt.
- Rist dem i ovnen ved 160 grader i ca. 15 min. til de er gyldne og sprøde.
- Server suppen med sprøde croutoner, creme fraiche og lidt frisk timian på toppen.



OPSKRIFTER

Blåbærmuffins

ca. 12-15 stk.

Du skal bruge:

75 g smør
225 g sukker
2 æg
2 dl creme fraiche (alternativt kan du bruge tykmælk, yoghurt naturel eller skyr)
270 g hvedemel
1,5 tsk. bagepulver
175 g blåbær (brug frosne blåbær, når de ikke er i sæson)
100 g hvid chokolade (kan undlades)
Flormelis til pynt

Sådan gør du:

- Rør smør og sukker sammen, til det er blødt og luftigt.
- Pisk æggene i et ad gangen, og tilsæt herefter creme fraiche.
- Sigt hvedemel og bagepulver i dejen, og vend det sammen.
- Kom blåbær og grofthakket hvid chokolade i, vend forsigtigt rundt. (Grunden til, at de skal være frosne er, at optøede blåbær smatter ud i dejen og gør den helt blå.)
- Fordel dejen i forme beregnet til muffins.
- Bag dem ca. 25 minutter ved 180 grader varmluftsovn. Mærk efter med en gaffel eller pind, om de er bagte - hvis der sidder dej på gafflen, når du trækker den ud, er de stadig ikke helt bagte. De må gerne få lidt farve på toppen.
- Drys de færdige muffins med lidt flormelis.



SÆSON OG KNIV

Dansk sommerkylling
og koldskål



Velkommen til anden gang i Cool Beans

I dag sætter vi fokus på sæson. Sæsoner kender vi jo fra årstiderne, men de er også vigtige i forhold til mad og råvarer. Når en grøntsag er i sæson, så betyder det, at grøntsagerne naturligt kan vokse. Jordbær har altså sæson i slutningen af juni og grønkål kan tåle frost, så den kan høstes om vinteren og har altså sæson fra efteråret over vinteren.

Sæson kan man aldrig sætte præcis dato på, for det afhænger af vind og vejr. Så sæsonen skifter lidt fra år til år. Men jordbær har næsten altid en kort sæson omkring juni. Når grøntsager og frugter har en kort sæson, som fx jordbær, så sylter man ofte for at gemme det til resten af året.

Dagens øvelse giver jer mulighed for at bruge viden om sæson. Dagens udfordring er at sylte og at udskære kylling.

OPSKRIFTER

Koldskål

10 personer

Du skal bruge:

5 dl kærnemælk
5 dl tykmælk
60 g pasteuriserede
æggeblommer
150 g sukker
1 vaniljestang
1 citron – Skal og saft

Sådan gør du:

- Flæk vaniljestangen og skrab kornene ud.
- Kom kornene i en skål sammen med æggeblommer og sukker og pisk det helt hvidt og luftigt.
- Riv citronskallen og pres citronsaften og tilsæt det sammen med kærnemælk og tykmælk til æggeblandingen.
- Pisk det grundigt sammen til der ikke er nogen klumper.
- Sæt koldskålen på køl og lad den trække i 1 time før servering.



OPSKRIFTER

Kammerjunkere

12 personer

Du skal bruge:

300 g mel
125 g blødt smør
75 g sukker
1 æg
1 tsk. bagepulver
¼ tsk. knust kardemomme
¼ tsk. fint salt

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 160 grader

- Bland alle ingredienser i en skål og mix det godt sammen med dine hænder.
- Lav derefter små boller på størrelse med en 2 krone og kom dem på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Bag kammerjunkerne sprøde i ovnen i cirka 15 minutter til de er helt sprøde og gyldne.



OPSKRIFTER

Kylling danois

4 personer

Du skal bruge:

KYLLING OG SAUCE

1 kylling
25 g smør
2 spsk. olie
1 potte kruspersille
2 løg
2 gulerødder
5 laurbærblade
2,5 dl hønsefond (eller vand)
2,5 dl sur æblemost
3,5 dl piskefløde
Salt og peber

Sådan gør du:

- Skyl kyllingen grundigt og krydr den både indvendigt og udvendigt med salt og peber.
- Fyld kyllingen med persille. Luk til med en stegenål.
- Kom smør og olie i en stor tykbundet gryde og brun det let af.
- Brun kyllingen på bryst, ryg og hver af siderne, så lårene også får en tur.
- Vend til sidst kyllingen med rygbenet nedad.
- Kom fond, most, halve løg og gulerødder ved.
- Lad det simre i 45 minutter til 1 time. Kyllingen er færdig, når lårene begynder at slippe, når du trækker let i dem.
- Tag kyllingen op ad gryden og sigt væsken over i en ren skål. Kom væsken tilbage i gryden og kog det i cirka 5 minutter uden låg. Kom fløden ved. Kog ind i endnu 5 minutter. Smag til med salt, peber og evt. en smule eddike.
- Tranchér kyllingen og kom lidt sauce over.



OPSKRIFTER

Agurkesalat

Du skal bruge:

1 agurk
½ spsk. salt
1,5 dl eddike
3 spsk. sukker
1 dl vand

Sådan gør du:

- Skær agurken helt tyndt og drys den med salt.
- Lad den trække i 15 minutter.
- Hæld overskydende væske fra.
- Kom vand, eddike og sukker i en gryde og giv det hurtigt opkog. Kom lagen henover agurkerne og lad det trække i en halv times tid.

Rabarberkompot

Du skal bruge:

300 g rabarber
½ dl vand
2 spsk. sukker
½ vaniljestang

Sådan gør du:

1. Skær rabarberne i 2 cm stykker og kom dem i en gryde med vand, vaniljekorn og -stang.
2. Kog under låg i cirka 5 minutter før sukkeret tilsættes. Kog yderligere 4-5 minutter.
3. Smag eventuelt til med mere sukker, hvis du har en sød tand.



OPSKRIFTER

Mormorsalat

Du skal bruge:

1 salathoved
1,5 dl fløde
1 citron
2 tsk sukker
Salt og peber

Sådan gør du:

- Pluk salaten og skyl den grundigt. Der er ikke noget værre end salat som knaser.
- Skær bladene i mindre stykker og kom dem i en skål.
- Pres citronen og kom cirka 3 spsk. saft op i fløden sammen med sukkeret og pisk det let. Lad det stå på bordet og trække i 10 minutter før det smages til med salt og peber. Eventuelt mere citronsaft og sukker.
- Lige inden servering hældes dressingen over salatbladene og vendes forsigtigt rundt med fingrene. Salaten kan godt falde lidt sammen, når dressingen kommer på, så den skal på i sidste øjeblik.



FISK OG TEKSTUR

Fiskefrikadeller og
remoulade



Velkommen til tredje gang i Cool Beans

Denne gang er tekstur og fisk i fokus. Vi skal tale om forskellen på fede og magre fisk. Og så taler vi om, hvordan man kan se, at en fisk er frisk. Dagens øvelse er en gætteleg om konsistenser, og dagens udfordring er at at piske mayonnaise.

Friske fisk

- dufter af frisk hav • har blanke øjne • har et fint slim over det hele •

OPSKRIFTER

Fiskefrikadeller

4 personer

Du skal bruge:

400 g fiskekød (f.eks. torsk, sej, kuller)
50 g røget laks i små tern
1 tsk. salt
Peber
1 dl danskvand
3 spsk. rasp
1 æg
Smør og olie

Sådan gør du:

- Hak fiskekødet og laksen helt fint med kniv. Kom det herefter i en skål og rør det sejt med salt.
- Tilsæt nu danskvand, rasp, og æg og rør det hele sammen.
- Smag til med salt og peber.
- Lad farsen trække 15 minutter i køleskabet.
- Steg frikadellerne på en pande ved middel varme i halvt smør halvt olie.



OPSKRIFTER

Remoulade

Du skal bruge:

85 g hakkede eller
blendede pickles
2 æggeblommer (1 bæger
past. æggeblomme)
1 tsk. citronsaft
1 tsk. dijonsennep
1-2 dl solsikkeolie
Salt og sukker

Sådan gør du:

- Kom æggeblommer, lidt salt, sennep og citronsaft i en skål og pisk godt sammen i et minuts tid.
- Hæld nu, under kraftig piskning, olien i en tynd stråle, forsigtigt i.
- Når mayonnaisen har en god tykkelse, er den færdig. Jo mere olie du kommer i, desto tykkere bliver mayonnaisen.
- Vend mayonnaisen i de hakkede pickles og smag evt. til med ekstra salt, sennep, sukker og citron.

Ristet rugbrød

4 personer

Du skal bruge:

4 skiver rugbrød
Smør
Salt

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 220 grader.

- Smør rugbrødet på begge sider med et tyndt lag smør.
- Drys med fint salt.
- Del hver skive på tværs, så du får 8 trekanter i alt.
- Kom rugbrødstrekanterne på en bageplade med bagepapir.
- Kom rugbrødet i den varme ovn og bag dem i ca. 10 min eller til de er sprøde og gyldne.



KORN OG GÆR

Boller, smør
og marmelade



Velkommen til fjerde gang i Cool Beans

Denne gang er fokus på korn og gær. Vi skal bage, og vi skal lære, hvad der sker, når dejen hæver. Og så skal vi lave et eksperiment med vand, mel, sukker, gær og en plastikhandske.

Dagens udfordring er at ælte dej. Dejen skal være æltet så godt, at man kan lave et glutenvindue. Et glutenvindue er, når man kan tage en klump dej på størrelse med en valnød og spænde det ud, uden det går i stykker. Man strækker klumpen ud mellem tommel- og pegefinger, sådan at dejen bliver så tynd, at der nærmest kommer et vindue. Så har dejen et fint net af glutenstreng, der gør, at den bliver flot og spændstig, når den hæver.

EKSPERIMENT MED GÆR

UDSTYR

- 15 g gær
- 2 spsk. hvedemel
- 2 spsk. sukker
- 1 dl 38 grader varmt vand
- En lille plastikbøtte eller -flaske
- En plastikhandske eller ballon

EKSPERIMENTOPSTILLING

Læg gær, mel og sukker i den lille plastikbøtte, hæld 38 grader varm vand over det og rør rundt. Sæt en plastikhandske over bøtten, sådan at handsken hænger ned på siden af bøtten og samtidig slutter tæt om åbningen. Sæt uret i gang. Se på uret, hvor lang tid der er gået, når plastikhandsken er pustet helt op.

VARIATIONER AF EKSPERIMENTET

Hver gruppe kan tilsætte forskellige mængder af sukker og mel. Eventuelt efter nedenstående skabelon. Mel og sukker kan varieres i det uendelige. Lav jeres egne skabeloner. Lav en arbejdshypotese: Hvad sker der for den gruppe, der har mindst sukker i, hvad sker der for den gruppe, der har mest sukker i?

Gruppe 1: 0 sukker, 0 mel

Gruppe 2: 1 spsk. sukker, 1 spsk. mel

Gruppe 3: 2 spsk. sukker, 1 spsk. mel

Gruppe 4: 3 spsk. sukker, 1 spsk. mel

Mål tid for hver gruppe.

OPSKRIFTER

Rustikke boller

4 personer

Du skal bruge:

25 g gær
10 g salt
350 g lunt vand
100 g fuldkorns
ølandshvedemel
300 g hvedemel

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 220 grader varmluft.

- Opløs gæren i vandet i en stor skål.
- Tilsæt mel og rør godt rundt med en grydeske.
- Efter 1 minut tilsættes saltet.
- Nu skal der røres. I skal røre i 5 minutter for fuld kraft med skeen.
- Tag ture af 30 sekunder, lidt ligesom en æltestaftet.
- Når I har rørt/æltet færdigt, sættes skålen på bordet og dækkes med film. Den skal hæve i 45-60 minutter.
- Når hævetiden er færdig, fordeles dejen i 8 klatter på en bageplade med bagepapir.
- Bag bollerne i ca. 15-20 minutter. De må gerne blive en smule brændte.



OPSKRIFTER

Smør

4 personer

Du skal bruge:

2,5 dl piskefløde
1 tsk. salt

Sådan gør du:

- Hæld fløden op i en skål.
- Tilsæt halvdelen af saltet.
- Pisk fløden indtil den bliver meget tyk (den skal piskes med håndkraft, ellers virker det ikke.)
- Fortsæt med at piske indtil den skiller... og bliver til smør.
- Kom smørret i et rent viskestykke og brug det til at presse kærnemælken ud.
- Form smørret i en stykke bagepapir.
- Drys med det sidste salt.
- Sæt på køl indtil servering.



OPSKRIFTER

Hindbærmarmelade med lakrids

½ l marmelade

Du skal bruge:

2 dl vand
8 stk. tyrkisk peber bolsjer
250 g hindbær
3 dl syltesukker

Sådan gør du:

- Hak bolsjerne groft.
- Bland vand og bolsjer i en lille gryde eller kasserolle, og lad det simre, til alle bolsjerne er opløst.
- Tilsæt hindbærrene og syltesukkeret, og kog i yderligere 3 minutter.
- Tag gryden af kogepladen og fjern skummet.
- Hæld på varme, rengjorte glas.
- Luk glassene tæt.



BÅLMAD OG ILLD

One pot bolognese og
snobrød med urter



Velkommen til femte gang i Cool Beans

I dag laver vi mad udenfor. Maden laver vi over bål. Vi laver snobrød med vilde urter, som vi selv skal sanke. Sanke betyder at samle fra naturen. Det kan være urter, bær, nødder, frugt og svampe. I dag samler vi kun vilde urter og går efter de almindelige urter, som er lette at genkende, lette at finde det meste af året og så selvfølgelig spiselige.



DE TRE SANKEREGLER

- 1. Sank kun urter du kender, og som du er sikker på kan spises. Lad alle andre vækster stå!**
- 2. Saml kun, hvad der kan være i en hat.**
- 3. Ryd aldrig et område. Naturen skal have størstedelen af væksten tilbage, sådan at planten ikke udryddes på net op dette område. Der er kun få invasive arter, som fx ramsløg og rynket rose, man må plukke i bund.**

Spiselige urter man kan finde i naturen:

- **Ramsløg**
- **Brændenælder**
- **Skvalderkål**

OPSKRIFTER

Snobrød med vilde urter

8 personer

Du skal bruge:

540 g hvedemel
60 g ølandsfuldkornsmel
360 gram vand
20 g gær
12 g salt

Ekstra smag til dejen

50 g fast, lagret ost, f.eks.
Vesterhavsost (kan udlades)
1 håndfuld vilde urter

Sådan gør du:

- Hak de vilde urter groft og riv osten.
- Bland alle ingredienser sammen i en skål og rør dejen sammen med en træske i ca. 5 min.
- Lad dejen hvile i 15 min. med klæde over og rør så dejen 5 min igen.
- Stil efterfølgende dejen til hævnning i ca. 1 time med klæde over. Den skal hæve til dobbelt størrelse.
- Nu er dejen klar til at blive formet til lange pølser og snoet på pinde.
- Bag brødet over et glødende bål til det er gyldent og lyder hult, når du banker på det.



OPSKRIFTER

One pot pasta bolognese

8 personer

Du skal bruge:

2 løg
3 fed hvidløg
½ rød chili
2 spsk. olie
400 g hakket oksekød
½ dl æbleeddike
1 lille dåse tomatpure
300 g rodfrugter (f.eks.
gulerødder, knoldselleri
eller persillerødder)
5 kviste timian
2 dåser hakkede tomater
3 dåser vand (brug dåsen
fra hakket tomat som
måleenhed)
400 g fuldkornpasta
Salt og peber
Lidt sukker

Sådan gør du:

- Pil og hak løg og hvidløg.
- Flæk chilien, befri den for kerner, og hak den.
- Vask eller skræl rodfrugterne og riv dem på den grove side af et rivejern. Du kan også skære dem i tern med urteknive på små spækbrædder.
- Kom olie i bålgyden og varm det godt op.
- Steg løg, hvidløg og chili i olien i et par minutter.
- Tilsæt kødet og lad det riste med til det er godt brunet.
- Kom æbleeddike på, og lad det koge ind, til der ikke er mere væske.
- Tilsæt tomatpure og vend godt rundt.
- Tilsæt de revne rodfrugter sammen med timian, hakket tomat, salt og peber. Bring det hele i kog.
- Kom pastaen i og kog indtil pastaen er tilberedt. Suger pastaen alt væden så tilsæt mere vand undervejs. Det kan tage mellem 20-30 minutter alt efter, hvilken pasta du bruger, og hvor varmt dit bål er.
- Smag til med eddike, sukker, salt og peber.



GRØN UMAMI OG PROTEIN

Daal, raita og salat



Velkommen til sjette gang i Cool Beans

I dag er temaet de grønne retter, og vi skal lære noget om, hvordan man kan fremelske umamismag i de grønne retter. Med grønne retter mener vi retter uden kød eller med begrænsede mængder kød. Dagens øvelse handler om, hvad det vil sige at være vegetar eller veganer

Man kan kalde protein for kroppens byggesten, og derfor er det vigtigt at indtage protein. Der er protein i kød, men der findes også grønne proteiner. Bønner og linser indeholder lige så meget protein som kød. Det er de grønne proteiner, vi skal lave mad af i dag.

OPSKRIFTER

Daal

4 personer

Du skal bruge:

2 spsk. frisk ingefær
4 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
3 tsk. karry
1 spsk. stødt spidskommen
½ spsk. stødt koriander
½ tsk. kardemomme
½ tsk. chiliflager
5-6 dl grøntsagsbouillon
200 g røde linser
2 dåser hakkede tomater
Salt, peber, sukker og citron

Tilbehør og toppings

Frisk koriander og naan

Sådan gør du:

- Skræl ingefæren og riv den på den fine side af et rivejern.
- Pil og hak hvidløg fint.
- Varm olien i en stor gryde ved middel varme.
- Tilsæt hvidløg og ingefær og rør rundt i 1 minut.
- Tilsæt karry, spidskommen, kardemomme, koriander, og chiliflager og svits krydderierne af i 1 minut under omrøring.
- Skyl linserne i en sigte og kom dem i gryden sammen med grøntsagsbouillon og hakkede tomater.
- Lad det simre under låg i mindst 45 minutter og gerne længere. Rør jævnlige i gryden og tilsæt evt. lidt vand, hvis den bliver for fast.
- Smag til med salt, peber, sukker og citron.

Serveres i dybe tallerkener med naan og frisk koriander.

De købte naanbrød kan lunes i ovnen ved 180 grader i 5 min. lige inden maden serveres.



OPSKRIFTER

Raita

4 personer

Du skal bruge:

2 dl yoghurt naturel
½ groftrevet agurk
1 fed presset hvidløg
½ tsk. spidskommen
Salt, peber og citron

Sådan gør du:

- Vend alle ingredienserne sammen i en skål.
- Smag til med salt, peber og citron.

Indisk salat

4 personer

Du skal bruge:

½ spidskål
1 stor gulerod
Saft af 1 appelsin
2 spsk. olivenolie
½ tsk. salt
1 drys spidskommen
1 god håndfuld korianderblade
1-2 spsk. blå birkes

Sådan gør du:

- Snit spidskål fint.
- Skræl gulerødderne og riv dem på den grove side af rivejernet.
- Bland spidskål og gulerod sammen i en salatskål.
- Rør en dressing af appelsinsaft, olivenolie, salt og spidskommen og vend den rundt i salaten.
- Hak koriander og vend det rundt i salaten. Brug gerne stilkene, hvis de ikke er for tykke.
- Drys birkes over eller vend dem rundt i salaten.



MADPAKKEN OG SPIRING

Madbrød, snack og salat



Velkommen til syvende gang i Cool Beans

I dag skal det handle om den daglige frokost, som vi tager med os, nemlig madpakken. Vi skal lave nogle lækre og sunde madpakker godt pakket med energi, som I bruger hver dag i løbet af en skoledag.

Dagens øvelse handler om at spire knasende grønt, som f.eks. kan bruges i en salat. Dagens udfordring er at bage gulerodsbrud.



Spiring af mungbønne

UDSTYR TIL SPIRING

100 g mungbønner

En spirekasse eller en fladbundet stor bøtte med låg
(1,5 liters condi)

Vand

Køleskab

SPIRINGSØVELSEN

- Sæt mungbønnerne i blød natten over på køl.
- Dræn mungbønnerne for vand, og lav huller i låget på din fladbundede bøtte.
- Skyl mungbønnerne i vand og lad dem være fugtige – men ikke våde – nede i bøtten. Opbevår bønnerne i bøtten på køl og se dem spire efter et par dage.
- Hver morgen: Skyl bønnerne i frisk vand. Lad dem blive på køl, når de er skyllet. Det nedsætter hastigheden af spiringsprocessen og nedsætter risikoen for at udvikle toksiner i bønnerne.

OPSKRIFTER

Gulerodsbrud

4 personer

Du skal bruge:

30 g gær
2,5 dl lunken vand
450 g hvedemel
40 g sukker
8 g salt
30 g blødt smør
1 æg
75 g solsikkekerner
2 gulerødder, skrællede
og revne

Sådan gør du:

1. Hæld vandet i en skål og rør gæren ud heri.
2. Tilsæt hvedemel, sukker og salt og ælt det godt sammen.
3. Tilsæt nu det bløde smør, og ælt i 5-6 minutter, til du har en god smidig dej.
4. Lad dejen hæve i 30 minutter.
5. Når dejen er hævet laves en fordybning i midten af dejen. Slå ægget ud i fordybningen, og kom også solsikkekerner og revne gulerødder i fordybningen.
6. Fold nu dejen sammen til en stor bolle, og hak dejen i stykker på kryds og tværs med en kniv eller en metalskraber. Saml undervejs dejstykkerne sammen.
7. Del dejen i 12 brud, som forsigtigt løftes over på bageplader. Lad brudene hæve i 30 minutter.
8. Bages ved 200 grader i cirka 15 minutter.



OPSKRIFTER

Couscoussalat med pesto og grønt

4 personer

Du skal bruge:

3 dl vand
2 tsk. salt
3 dl couscous
2 spsk. olivenolie

DRESSING

½ dl persilleblade
½ dl olivenolie
½ dl hasselnødder
½ dl revet parmesan
1 spsk. æbleeddike
Salt og peber

GRØNT

¼ broccoli
2 gulerødder
2 forårsløg
100 g cherrytomater
Evt. mungbønnespirer

Sådan gør du:

1. Kom vand og salt i en lille gryde og kog op.
2. Kom couscous og olivenolie i vandet, tag gryden af varmen og lad det trække i 10 minutter.
3. Skyl persille og kom bladene i en lille hakker til stavblender sammen med olivenolie, hasselnødder, parmesan og eddike.
4. Kør det i 10-15 sekunder til du får en let grov pesto og smag til med salt, peber og måske lidt mere eddike.
5. Skær små buketter af broccolien og skær stokken i mindre tern.
6. Blancher broccolien i 2 minutter i saltet vand. (se note)
7. Skræl guleroden og riv den på den grove side af et rivejern.
8. Skær forårsløget i tynde ringe.
9. Skær cherrytomaterne i kvarte.
10. Bland alle ingredienserne i en stor skål og smag til.
Hvis du har nødder til overs, kan du hakke dem og drysse dem oven på salaten.

TIP!
At blanchere betyder, at man kommer grøntsager ned i kogende vand i kort tid og efterfølgende i koldt vand for at køle hurtigt ned. Bagefter dryppes grøntsagerne af, så de ikke er for våde. At blanchere booster smag og farve.



OPSKRIFTER

Snack cookie

4 personer

Du skal bruge:

2 dl havregryn
1 banan (gerne en
godt moden en)
25 g mørk chokolade
25 g mandler

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 200 grader.

1. Kom havregryn og banan op i en skål.
2. Stavblend det godt sammen, så det til sidst minder lidt om en dej.
3. Hak chokoladen og mandlerne groft og vend det i dejen.
4. Brug et par skeer til at fordele fire "klatter" af dej på en bageplade med bagepapir. De skal højst være 1 cm tykke.
5. Bag cookiesne i ca. 15 minutter til de er gyldenbrune, men ikke brændte.



SVAMPE OG FERMENTERING

Svampesuppe og
svampecrostini



Velkommen til ottende gang i Cool Beans

I dag skal vi lære mere om svampe. Svampe har ganske specielle konsistenser, både når de er friske, og når de er tilberedte. Og så har svampe rigtig meget umamismag, som er vigtig for at få grøn mad til at smage godt.

Dagens øvelse handler om, hvor der findes svampe i vores mad.

OPSKRIFTER

Svampesuppe med bacon og kantareller

4 personer

Du skal bruge:

1 løg
2 fed hvidløg
2 spsk. olie
2 spsk. mel
500 g friske
markchampignon
5 kviste frisk timian
6 dl vand
1 hønsebouillonterning
2 dl fløde
Salt, peber og citron

Topping

100 g bacon
100 g kantareller

Sådan gør du:

- Skær løg og hvidløg groft ud.
- Skær bunden af svampene, skyl dem og del dem i kvarte.
- Varm en gryde op ved middel-høj varme og kom olie og løg i gryden. Lad løgene stege godt møre.
- Drys mel over løgene og vend godt rundt.
- Tilsæt svampe, timian, vand og bouillonterning og vend godt rundt.
- Kog op og lad det simre under låg i 20 min.
- Tilsæt fløde og kog op.
- Fjern timiankvistene og blend suppen med en stavblender.
- Smag til med salt, peber og citron.
- Hold suppen lun indtil servering.

TOPPING

- Skær bacon ud i strimler og rens kantareller. Del evt. kantarellerne i mindre stykker ved at hive dem fra hinanden.
- Varm en pande godt op og kom bacon på. Steg til det er sprødt og læg det på et stykke køkkenrulle.
- Kom kantarellerne på panden, når baconen er taget af, og lad dem stege ved høj varme til væsken er fordampet, ca 8-10 minutter.
- Læg kantarellerne på køkkenrulle, og stil dem til side indtil servering.

Spis svampesuppen i dybe tallerkener med bacon og kantareller drysset på toppen.



OPSKRIFTER

Svampecrostini

4 personer

Du skal bruge:

200 g blandede svampe, fx
markchampignon, østershatte og shitake
1 fed hvidløg
3 spsk. bredbladet persille
8 skiver lyst brød (ciabatta
skåret på skrå)
2 spsk. olie
25 g smør
1 tsk. salt
Friskkværnet peber
25 g parmesanost

Sådan gør du:

- Skær bunden af svampene, skyl dem og skær dem i grove stykker.
- Skær hvidløget i mindre stykker.
- Skyl persillen og hak den.
- Grill brødkiverne på en rist øverst i ovnen, ca. 1 min. på hver side. Hold dem varme i den slukkede ovn - for halvåben dør.
- Varm en stor pande op ved kraftig varme. Rist svampene i olie under omrøring i ca. 8-10 min., så vandet damper fra svampene, og de er flot ristede.
- Tilsæt smør og hvidløg og steg videre i ca. 2 min. Vend til sidst persille, salt og peber i. Smag svampeblandingen til.
- Læg de grillede brødkiver på tallerkener. Fordel svampeblandingen på brødet og top med revet ost.



PASTA OG FARVER

Lasagne og caprese



Velkommen til niende gang i Cool Beans

I dag skal vi en tur til Italien. Vi skal lave lasagne og lære mere om, hvorfor farverne på maden betyder rigtig meget for, om vi har lyst til at spise maden.

Dagens øvelse handler om, hvor forskellige retter kommer fra. Til dagens udfordring får du brug for at rulle ærmerne op, for vi skal have gang i piskeriset.

OPSKRIFTER

Lasagne

4 personer

Du skal bruge:

1 gulerod revet på den grove side på rivejernet
1 finthakket løg
300 g hakket oksekød
1 dl æblemost
1 dåse flåede tomater
1 lille dåse tomatpuré
1 spsk. oregano
1 fed revet hvidløg
1 portion friske pastaplader
1 portion mornaysauce (se opskriften nedenfor)
200 g revet ost

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 200 grader

- Sauter løg og gulerødder i lidt olie i en gryde ved middelvarme. (Se note)
- Skru op for varmen og tilsæt nu det hakkede oksekød og svits indtil det er brunt.
- Tilsæt æblemost, og kog til det stort set er fordampet.
- Krydr med salt, peber og hvidløg. Kom nu de flåede tomater og tomatpuréen i og lad saucen koge i 30 minutter.
- Smag kødsaucen til.
- Læg nu kødsauce, mornaysauce og pastaplader lagvis i et ovnfast fad, og til sidst sluttes af med at dække det hele med mornaysauce og revet ost.
- Bag lasagnen ved 200 grader i cirka 30 minutter.

TIP!
At sautere betyder at stege noget blødt, uden det tager farve/bliver brændt. I opskriften skal løg og gulerødder sauteres, så pas på med at give gryden for meget varme.



OPSKRIFTER

Mornaysauce

1 portion (1 lasagne)

Du skal bruge:

50 g smør
50 g hvedemel
5 dl mælk
1 knivspids revet muskatnød
50 g revet ost
Salt og peber

Sådan gør du:

- Smelt smørret i en gryde ved middelhøj varme.
- Kom melet i og rør rundt, så der ikke er nogle tørre klumper mel tilbage.
- Tilsæt 2 dl mælk mens du pisker godt og kog det op så det bliver meget tykt. Pas på det ikke brænder på.
- Tilsæt nu 1 dl mælk mens du pisker godt og kog det op så det bliver lidt mindre tykt. Pas på det ikke brænder på.
- Tilsæt igen 1 dl mælk mens du pisker godt og kog det op så det bliver lidt tykt. Pas på det ikke brænder på.
- Tilsæt til sidst 1 dl mælk mens du pisker godt og kog det op så sauceen får den rigtige tykkelse. Pas på det ikke brænder på.
- Lad det koge igennem i ca. 3 min ved middelvarme mens du pisker i gryden. På den måde fjerner du melsmagen.
- Tilsæt muskatnød og revet ost og rør rundt.
- Smag til med salt og peber.

Lad sauceen stå til du skal samle lasagnen.



OPSKRIFTER

Caprese (tomatsalat)

4 personer

Du skal bruge:

4 store tomater
2 stk. mozzarella
½ rødløg
10-15 blade basilikum
Olivenolie
Salt og peber

Sådan gør du:

- Skyl tomaterne og skær dem i ½ cm tykke skiver.
- Skær også mozzarellaen i tynde skiver.
- Pil og hak løget fint.
- Anret tomater og mozzarella på en tallerken, ved skiftevis at lægge tomat og mozzarella.
- Drys med finthakkede løg.
- Læg basilikumblade flot ud over.
- Krydr med salt og peber.
- Slut af med at dryppe lidt olivenolie ud over salaten.



OPSKRIFTER

Limonade

4 personer

Du skal bruge:

1 dl vand
1 dl sukker
4 citroner
½ citron i skiver til servering
½ bdt. mynte

Sådan gør du:

- Kog sukker og vand op og kom det i en kande.
- Pres saften fra de fire citroner ned i sukkerlagen.
- Kom vand på til du synes, den smager, som den skal (ca. 6-8 dl).
- Kom mynte og citron ned i kanden. Det får det hele til at se hammer godt ud og mynte passer rigtig godt til citronerne.



KØD OG DYREVELFÆRD

Københavnerbøf
og kokostoppe



Velkommen til tiende gang i Cool Beans

I dag skal vi lave københavnerbøffer og kokostoppe. Og vi skal tale om, hvor kødet til københavnerbøfferne kommer fra, hvordan dyrene har haft det, og hvad der er rimeligt, når det handler om dyrevelfærd.

Dagens udfordring er at stege farsen perfekt. Fars skal steges ved middelvarme og skal gennemsteges. Dagens øvelse er, at vi taler om dyrevelfærd. Hvordan kan vi selv være med til at forbedre forholdene for dyrene?

OPSKRIFTER

Københavnerbøf (den danske pariserbøf)

4 personer

Du skal bruge:

300 g hakket oksekød

Salt og peber

1 æg

½ løg

1 gulerod

1 persillerod

2 skiver rugbrød

2 spsk. olie

Tilbehør

4 æg

1 spsk. olie

Karse

Sådan gør du:

- Krydr kødet godt med salt og peber og rør derefter ægget deri. Farsen skal være sej og klistret.
- Riv løg og rodfrugter på den grove side af rivejernet og bland det i kødet. Rør det godt rundt, så det bliver fordelt ligeligt i hele farsen.
- Skær brødet i 4 firkanter på ca. 4x4 cm.
- Del farsen i 4 portioner, form dem som flade frikadeller, og pres dem ud over brødet og lidt ned omkring brødets kanter.
- Steg 'bøfferne' på en middelvarm pande i olie i ca. 6 minutter på kødsiden, og steg derefter i 3 minutter på brødsiden.
- Spejl æggene i olie på en anden pande ved middelvarme.
- Klip karsen lige inden du serverer bøfferne.
- Anret københavnerbøfferne med æg og karse og server straks.

TIP!
Hvis bøffer bliver færdig for tidligt, kan de holdes varme i ovnen. Kom dem i et ovnfast fad og dæk med stanniol. Tænd ovnen på 120 grader varmluft og lad dem stå i ovnen indtil servering.



OPSKRIFTER

Bagte rodfrugter

4 personer

Du skal bruge:

600 g blandede rodfrugter
(rødbeder, pastinakker,
selleri, jordskokker,
gulerødder mm)
2 spsk. olie
2 spsk. eddike
2 spsk. honning
Salt og peber

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

- Skræl eller rens rodfrugterne.
- Skær rodfrugterne i ukurante, mundrette stykker, ca. 1x1 cm.
- Kom stykkerne i en skål og vend med olie, honning, eddike, salt og peber.
- Kom stykkerne på en bageplade dækket med bagepapir og bag i ovnen i ca. 40 min til de er møre og lækre.

TIP!
Rodfrugter med tyk skræl skal skrælles, hvorimod rodfrugter med tynd skræl kun skal skylles og renses. Rødbede, pastinak og selleri skal skrælles, mens jordskokker og gulerødder godt kan beholde deres skræl på.



OPSKRIFTER

Kokostoppe med chokolade

16 kokostoppe

Du skal bruge:

250 g sukker
250 g kokosmel
3 æg
100 g chokolade til pynt

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 175 grader.

- Rør kokosmel, sukker og æg sammen i en skål.
- Dæk skålen til med husholdningsfilm, og lad blandingen hvile på køkkenbordet i 15 minutter.
- Form dejen til små kokostoppe og bag dem i ovnen i ca. 15 minutter.
- Afkøl dem derefter på en rist og dyp dem i smeltet chokolade så snart de har sat sig.



BURGER BATTLE

Hjemmelavet burger, fritter
og mayonnaise



Velkommen til 11. gang i Cool Beans

I dag er det tid til Burger Battle i Cool Beans. Vi holder altså en konkurrence om, hvem der kan lave den bedste burger.

Det gælder om at smage til og gøre sig umage med det hele, lige fra konsistensen på mayonnaisen til smagen på de syltede agurker. Dagens øvelse og udfordring er selvfølgelig burgerne.

God fornøjelse med Cool Beans Burger Battle.



COOL BEANS BURGER BATTLE

5 burgerboller (1 til dommeren og en til jer hver i gruppen)

DETTE SKAL EN BURGER INDEHOLDER:

1. Bøf
2. Mayonnaise (gerne med smag)
3. Dressing (Creme fraiche, ketchup mm)
4. Et syltet element (agurk, løg mm)
5. Grønt (salat, agurk, tomat, løg mm)

Der skal serveres kreative kartofler til (50 g per person)

I BLIVER BEDØMT PÅ 5 TING:

1. Samarbejde
2. Oprydning (rod og dårlig hygiejne tæller ned)
3. Kreativitet
4. Anretning
5. Smag på burger og pandekage

DISSE TING SKAL STÅ PÅ DOMMERBORDET:

1. 1 stk. burger som opfylder kravene
2. 50 g kreativ kartoffel
3. 1 pandekage

HUSK Hvis burgeren er klar for tidligt, bliver den kold, og det kan dommeren ikke lide.

OPSKRIFTER

Mayonnaise

Du skal bruge:

2 spsk. pasteuriseret
æggeblomme
1 spsk. eddike
1 tsk. sennep
1 – 1 ½ dl smagsneutral olie
(olie der ikke smager
af noget)
Salt

Sådan gør du:

- Kom æggeblomme, sennep, lidt salt og æbleeddike i en skål og pisk det sammen i 1 minut til det bliver lysere.
- Hæld stille og roligt olien i, i en tynd stråle.
- Når mayonnaisen er blevet helt tyk, er den færdig.
- Smag til med tørrede krydderier, hvidløg eller andre ting, du har lyst til, at din mayonnaise skal smage af.



Klassisk syltelage

Du skal bruge:

1 dl sukker
1 dl æbleeddike
½ dl vand
Evt. peberkorn og
laurbærblade

Sådan gør du:

- Kog alle ingredienserne op i en lille gryde.
- Skær grønt ud i tynde skiver eller små tern og kom det i en skål.
- Hæld lagen over de grøntsager, du vil sylte.
- Lad det trække indtil servering.



Pandekager

4 personer

Du skal bruge:

1,5 dl hvedemel
2 spsk. sukker
¼ tsk. salt
3 dl sødmælk
2 æg
Skal af ½ citron, revet
(kun det gule!)
25 g smeltet smør

Sådan gør du:

- Pisk mælk, æg og halvdelen af melet sammen.
- Tilsæt salt, sukker, citronskal og resten af melet og pisk til en lind dej.
- Smelt smørret på panden og tilsæt det til dejen.
- Bag pandekagerne så de bliver flotte gyldne.



POP UP MED GÆSTER

Restaurant for forældre
eller andre gæster



Velkommen til 12. gang i Cool Beans

Denne gang laver vi restaurant for jeres forældre eller andre inviterede. I har forskellige opgaver. Inden pop up-restauranten løber af stablen, er det godt at gøre sig tanker om:

- Hvad er en god madoplevelse?
- Hvad skal mine gæster smage?
- Hvordan kan gæsterne nyde aftenen?
- Skal vi sidde med til bords sammen med vores gæster?
- Skal vores restaurant både være for børn og voksne?

Dagens udfordring og øvelse er at forberede restauranten sammen med jeres underviser.



BØRNE- OG
UNDERVISNINGSMINISTERIET

**MEYERS
MADHUS**



FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE