

LÆNGERE skoledag - større madpakke



Malene Iskov fra Diætistteamet i Hammelev er kvinden bag de populære Kok Amok kurser, hvor børnene lærer at lave mad.

Freja Hansen, Vojens, har fokus på sundheden, når hun laver sin madpakke. Pizza kan også være sundt, hvis man vælger at bage bunden af grovmel og kommer noget godt fyld på.

Se flere opskrifter på www.diaetist-iskov.dk

Af Dorthe Rasmussen
dra@ugeavisen.dk



INSPIRATION. Børn fik inspiration til en varieret madpakke på sommerens Kok-Amok kursus i Hammelev. Kvindeliv var med og bringer her diætistens tip og opskrifter på børnevenlig mad til madpakken.

VARIATION: Den 13-årige Freja Hansen fra Vojens laver selv sin madpakke hver dag.

-Jeg synes, at jeg har fået en masse tips til spændende mad, jeg kan komme i madpakken, fortæller hun Kvindelivs reporter, der er på besøg i skolekøkkenet på Hammelev Skole for at se børn lave spændende madpakker.

Det er diætist Malene Iskov fra Diætistteamet i Hammelev, der under overskriften "Kok Amok" hver sommer inviterer kommunens skolebørn i køkkenet for at lave mad.

I år var der bl.a. et tema om "spændende madpakker".

Med den nye folkeskolereform har eleverne fået en længere og mere varieret

skoledag, og madpakken er blevet endnu vigtigere end tidligere.

Madpakken skal helst tage udgangspunkt i det, som børnene godt kan lide, for ellers spiser de den ikke – den skal være varieret og i det nye skoleår både indeholde en formiddagssnack, frokost og eftermiddagssnack.

Selv om rugbrød er sundt, kan det godt blive lidt kedeligt, hvis man ikke får andet end rugbrødsmadder med hver dag. En rest fra aftensmaden kan med fordel bruges til madpakken dagen efter.

Pizza er oplagt, men det kan også være forskellige salater, tortilla, kylling, majs-kolber og frikadeller.

Kartofler, ris og grovpasta mætter og fylder også godt i salater.



En madboks indeholdende med de fem elementer: Grønt, frugt, brød, kød og fisk giver næring til en lang skoledag.

Spar tid og lav evt. madpakken ved bordet, når aftensmaden er overstået, og tingene står fremme.

En længere skoledag kræver også en større madkasse evt. med køleelementer, så madpakken kan holde sig frisk hele dagen, hvis børnene ikke har adgang til et køleskab på skolen.

Samtidig er det en god idé at have mange små plastikbøtter til dressinger, nødder, frugtbidder m.v., så maden ikke bliver rystet sammen i skoletasken.



Fuldkornspizza

Tip

Pizzaen kan også toppes med, hvad du lige har i køleskabet..

Dej:

15. gr. gær
3 dl. lunken vand
1 tsk. salt
2 spsk olie
Ca. 180 gr. rugmel
Ca. 160 gr. hvedemel

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 250 gr. og sæt en bageplade i ovnen. Gæren røres ud i lunkent vand, og olie tilsættes. Start derefter med at blande rugmel i og tilsæt hvedemel lidt efter lidt, indtil du kan ælte dejen. Ælt dejen et par minutter og sæt den derefter til hævnings i ca. ½ time et lunt sted. Derefter rulles dejen ud på et meldrysset bord og lægges på bagepapir. Fordel fyldet og træk pizzaen med bagepapir over på den varme bageplade og bag ca. 10-15 minutter, indtil den er gylden.

Tomatsauce:

1 løg
2 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 gulerod
1 rød peberfrugt
1 ds. flåede tomater

1. tsk. sukker
1 ½ spsk oregano
Salt og peber
Evt. vand, hvis saucen bliver for tyk.

Fremgangsmåde:

Hak løg og hvidløg og steg i olie, tilsæt derefter revet gulerod og finthakket peberfrugt. Kom de flåede tomater og krydderier i. Lad saucen simre, indtil alle grøntsagerne er møre. Tilsæt lidt vand, hvis saucen bliver for tyk. Sausen kan bruges som den er eller blendes let. Smag til med salt og peber og krydderier.

Fyld: Pizzasaucen

10 g Parmaskinke
100 g frisk mozzarella (højst 17 g fedt per 100 g 30+)
2 spsk oregano
Evt. frisk salat og pesto.
Fyldet fordeles på pizzaerne, gerne med parmaskinken øverst, så den bliver dejlig sprød. Når pizzaen kommer ud af ovnen kan den evt. toppes med frisk salat og lidt pesto.

TORTILLA MED FYLD

Her er et bud på hvordan du kan lave en lækker tortilla til madpakken.



Tip

Laks kan erstattes af andet fisk eller kød. Grøntsagerne kan varieres.

Tortilla med laks, agurker, gulerødder, rød peber, salat og hjemmelavet smøreost.

Tortilla er gode både i madpakken og til aftensmaden fordi der bare er så mange muligheder for variation. Kniber det med tiden, så køb en almindelig smøreost naturel og bland evt. med friske krydderurter.

Ingredienser

1 tortilla,
vælg gerne de grove
1 spsk smøreost
(hjemmelavet eller købt - gerne krydret)
50 g røget laks
Agurk, gulerødder,
rød peber og salat

Fremgangsmåde:

1. Tortilla smøres med smøreost
2. Laksen fordeles i tyndt lag
3. Grøntsagerne skæres i passende stykker
4. Tortillaen rulles sammen og er klar til madpakken.

Flødeost

Du skal bruge:

- 1 ltr. økologisk sødmælk
- 1 ltr. økologisk piskefløde
- 125 ml økologisk kærnemælk
- 2-3 dråber osteløbe
- 2 store skåle
- 1 grydeske
- 1 si/dørslag
- 1 osteklæde (eller viskestykke)
- salt/krydderi/frugt; kun fantasien sætter grænser for hvilke smag du vælger

Tip!

(Osteløbe kan købes på www.hjemmeosteriet.dk)

Sådan gør du:

1. Bland mælk, fløde, kærnemælk og osteløbe i skålen.
2. Lad blandingen hvile ved ca. 23 grader i 12 timer.
3. Tag en ny skål, placér et dørslag/en si over.
4. Så lægges osteklædet / dit rene viskestykke henover dørslaget.
5. Og flødeosten er nu klar til at hældes ned i klædet. Vallen drænes nu af.
6. Tilføj nu krydderier eller frugt som du ønsker.
7. Husk at opbevare din flødeost i køleskabet.