

5 DAGE
MED ØKOLOGI I

M A D
P A K
K E N




Økologisk Landsforening

Super
Brugsen

Opskrifter og tips til hele ugens madpakker

5 DAGE MED ØKOLOGI I

M A D P A K K E N

www.okologi.dk/madpakker

Inspiration til madpakker

Formålet med dette opskriftshæfte er at give dig gode ideer til, hvordan du og din familie kan få mere økologi i madpakken. Start ugen med et madpakkeværksted, hvor I bager brød og laver tilbehør som er nemt at bruge i madpakken de næste dage. Derefter er der opskrifter og tips til 5 dage med økologi i madpakken.

Du vil kunne købe ingredienserne i de fleste af SuperBrugsen butikkerne. Har du spørgsmål så send en mail til skolemad@okologi.dk
Velbekomme og god fornøjelse!

Med venlig hilsen

SuperBrugsen og
Økologisk Landsforening

Økologiske fødevarer er den rene vare.

Der er ingen rester af sprøjtegifte i madden eller i grundvandet.

Der er ikke kunstige farvestoffer, sødestoffer og konserveringsmidler.

Der er ikke brugt gensplejsede planter i dyrenes foder.

Grøn ærte-dip

- til pizzasnegle, ørredklapper og grønne stænger.

200 g grønne ærter
- friske eller fra frost
1/2 lille løg
1/2 fed hvidløg
1/2 spsk. olie
1 dl vand
Salt og peber
Evt. lidt grønsagsboullion

Hak løg og hvidløg fint. Svits begge dele i en gryde med lidt olie. Put ærter og vand i gryden og varm det hele op. Tag gryden af varmen og blend det hele igennem med en stavblender. Hvis dippen skal smage af mere, kan du tilsætte lidt boullion. Blend igen derefter.

Put dippen i en lille beholder og stil den i køleskabet indtil den skal bruges. Brug dippen til at smøre på brød, i sandwich, i pizzasnegle eller brug den som dip til ovnbagte rodfrugter, små kogte kartofler eller rå grønsagsstænger. Hvis dippen skal med i madpakken som dip eller dressing, så medbring den i en lille plastbeholder med låg.

Lørdag: Indkøb

TIP

Prøv også at lave en rød dip af peberfrugter eller en orange dip af hokaido.



Madpakkebrød

(12-20 stk.)

- til sandwichbrød, boller, burger og pizzasnegle.

Vær opmærksom på, at der skal være tid til at dejen kan hæve.

1/2 l lunkent vand

25 g. gær

1 spsk. sukker

1 æg

2 tsk. salt

3 spsk. madolie

100 g. havregryn

100 g. revne grøntsager,

fx gulerødder eller squash

30 g. kerner eller frø,

fx hørfrø eller græskarkerner

250 g. fuldkornsmel, fx grahamsmel

Ca. 525 g hvedemel

Udrør gæren i håndlunkent vand i en stor skål eller et dejfad.

Tilsæt ingredienserne i den nævnte rækkefølge og rør det sammen med en grydeske indtil du ikke kan mere. Læg dejen ud på bordet og ælt videre med hænderne.

Tilføj hvedemel indtil dejen er blød og glat og slipper hænderne.

Ælt godt og lad dejen hæve 1 1/2 time i en skål med et rent viskestykke over.

Del derefter dejen i 12-20 stykker

- alt efter hvad de skal bruges til.

Til sandwich er det godt med lidt flade aflange brød. Til burger skal det være runde store boller og til boller små runde. Form brødene og læg dem på en bageplade.

Tænd ovnen på 200 grader.

Lad brødene hæve igen en 1/2 times tid og bag så i 15-20 min. ved 200 grader.



TIP

Hvis brødet ikke skal spises med det samme, er det en god idé at putte det i fryseren.

Opskriften til Madpakkebrød kan bruges til alle typer madpakkebrød fx sandwichbrød, boller, burgerboller, pizzasnegle og pitabrød.

Søndag:
Bage madpakkebrød
Ærtedip til
pizzasnegle



TIP

Prøv også en grovbolle med Mexiburger og salat.

Mandag: Burger
- og spyd dag



Burger med hakkedrenge

(4 stk.)

4 burgerboller bagt som Madpakkebrød (se opskrift)

400 g hakket økologisk oksekød

Ca. 2 dl. snittet hvidkål eller 4 blade salat

2 tomater

8 skiver agurk

Lidt salt og peber

Til dressing: 1 dl Yoghurtdressing

(se opskrift) eller Grøn ærte­dip

(se opskrift).

Evt. 4 skiver skærest

Bag burgerboller.

Form og steg 4 hakkebøffer på en pande. Drys lidt salt og peber på kødet under stegningen.

Snit hvidkål i tynde lange strimler eller pluk og vask 4 salatblade.

Skær tomater og agurk i skiver.

Skær evt. 4 skiver ost, hvis det skal være en "cheeseburger".

Brug yoghurtdressing med krydderurter eller smør brødene med grøn ærte­dip (se opskrifter).

Skær burgerbollerne over, så de er klar til fyld.

Byg en burger med alle ingredienserne.

Pak burgeren i burgerlomme, madpapir eller plastfolie inden den kommer ned i madkassen.

Når burgeren er med i madpakken og den er med dressing, er det smart at putte dressing i en lille beholder og først putte dressing ind i burgeren når den skal spises.

Frugt og grøntspyd

(4 stk.)

Forskellige frugter
og grønsager, fx:

- 1 æble
- 1 banan
- 1/2 agurk
- 4 radiser
- 1/2 citron

Vask frugt og grønsager. Del æble, banan og den halve banan i 4 stykker. Sæt 1 stykke af hver frugt og grønsag på et træspyd.

Hvis træspydet er for langt til at være i madkassen, kan man knække lidt af spydet. Dryp lidt citronsaft over spydet og pak det ind i plastfolie eller en plastpose inden det lægges ned i madkassen.



TIP

I stedet for et træspyd, kan man bruge myntekviste til at sætte frugt og grønsager på. Hvis man vil lave et mere mættende spyd, kan man sammen med grønsager sætte falafler eller kødboller på spydet og spise det sammen med et madpakkebrød.



Frugtsalat

(2 pers.)

1 cantaloupe melon
eller lille
netmelon
1 pære
1 banan
1/2 citron

Del en melon på midten og fjern kernerne.
Udhul de halve melonskåle.

Skræl bananen.

Skær pære, banan og melonkødet i mundrette stykker og bland det til en frugtsalat. Pres citronsaft over, så frugten ikke bliver brun. Fordel frugtsalaten i de to melonskåle og pak dem ind i plastfolie - der må gerne være top på. Læg en gaffel ved.

TIP

Hvis frugtsalaten laves dagen før, holder den sig frisk i køleskabet natten over.

Pizzasnegle (20 stk.)

Kan også laves søndag aften, fryses ned og tages op.

1 portion dej til madpakkebrød (se opskrift)
1/2 portion grøn ærte­dip (se opskrift)
1 ds. hakkede tomater
200 g revet ost

Rul den hævede dej ud til en stor firkant med en kagerulle.

Smør grøn ærte­dip ud over hele dejen. Hæld tynd væde fra de hakkede tomater og mos store tomatklumper med en gaffel. Fordel de hakkede tomater oven på den grønne ærte­dip.

Riv skærest på rivejern eller brug revet ost fra pose.

Fordel den revne ost på hele firkanten. Rul hele firkanten sammen til en lang roulade.

Skær 20 stykker på tværs. Læg pizzasneglene vandret på en bageplade. Tænd ovnen på 200 grader.

Lad pizzasneglene hæve 1 time med et viskestykke over.

Bag dem derefter ca. 15 min. ved 200 grader.

Tirsdag: Skåler vi med frugtsalat

TIP

Pizzasnegle kan laves med mange forskellige typer fyld. Prøv fx med skiver af spegepølse og finthakkede grønsager.

TIRSDAG

Ørredklapper

(4 pers.)

4 skiver rugbrød
4 tsk. grøn ærtebid (se opskrift)
1 pk. røget ørred
Lidt hakket purløg

Del rugbrødsskiverne i halve. Smør et lag grøn ærtebid på 4 halve. Del ørredfileten i 4 stykker og læg dem på de 4 halve rugbrød. Klip eller hak lidt purløg og drys på. Læg de sidste 4 halve stykker rugbrød på toppen så det bliver til en sandwich.

Pak fiskesandwichen ind i plastfolie inden den kommer ned i madkassen.



*Onsdag: Fisk på
det daglige brød*

Bananbolle

(4 stk.)

4 stk. Madpakkebolle
2 stk. bananer

Skær bollerne over i halve. Skær bananerne over i kvarte. Læg 2 stykker banan på en underbolle med skrællen opad. Læg topbollen over. Pak bollen ind i plastfolie eller madpapir. Fjern skrællen på bananstykkerne inden bananbollen skal spises.



TIP

Prøv også en rugbrøds-klapper med spinat og ost, bøf, avokado og salsa.



Torsdag:
Tortilla dag

Yoghurtdressing (4 pers.)

- til tortilla og burger

2 dl. yoghurt naturel eller
creme fraiche 9 %

1/2 dl. finthakkede
krydderurter

efter eget valg

Skal af 1/2 citron

salt og peber

TIP

Tortillaen pakkes og spises nemt med madpapir rullet omkring. Riv halvdelen af når den skal spises, så er der stadig et "håndtag" i den ene ende.

Hak krydderurter fint og riv skallen af citron på et rivejern.

Bland krydderurter og citronskal med yoghurten, og smag til med salt og peber.

Variér dressingen med lidt sennep, honning og krydderier som karry og paprika.

TIP

Hvis dressingen skal med i madpakken, så medbring den i en lille beholder med låg, og put først dressingen i tortillaen når den skal spises. Ellers bliver tortillaen blød og fyldet splattet.



Krydrede kødboller

(4 pers.)

- til tortilla

250 g hakket oksekød
1/4 løg
1/2 fed hvidløg
1/2 rød chili
1/2 dl. hakket persille
eller anden krydderurt
Ca. 2 spsk. mælk
1/4 tsk. salt
lidt peber
olie til stegning

Fjern frøene i chilen. Hak løg, hvidløg, chili og persille fint.
Rør det hele sammen i en skål med kød, mælk, salt og peber.
Lad evt. farsen hvile lidt i køleskabet, og form derefter 8-10 kødboller, med en spiseske.
Varm lidt olie op på en pande og steg kødbollerne ved jævn varme i ca. 5 min.
Vend kødbollerne ofte.
Put de krydrede kødboller i en tortilla sammen med svitsede grønsager.

TIP

Brug også de krydrede kødboller på et spyd sammen med store stykker af grønsager eller servér dem med en salsa til.
Prøv falafler eller stegte strimler af svinekød i en tortilla, i stedet for krydrede kødboller.

Tortilla med wokkede grønsager

(4 pers.)

4 færdigkøbte tortilla *
800 g forskellige grønsager
- følg årstiden.
Grønsagerne kan fx være:
gulerødder
hvidkål
peberfrugt
tomater
ærter
løg

Rens grønsagerne og snit dem fint.
De kan snittes på langs eller i firkantede former. Men det er vigtigt med tynde skiver i ca. samme størrelse, når man lynsteger på panden.
Tænd op under en wokpande eller alm. pande/gryde og varm olien op.
Put grønsagerne på panden - de grove grønsager før de vandholdige, så alt bliver færdigt på samme tid.
Lun tortilla i ovnen ved 200 grader i 2 minutter.
Fyld de wokkede grønsager og et par kødboller (se opskrift) i 4 tortilla, og rul dem til en wrap.

* Bag dem evt. selv. Se opskriften på www.okologi.dk/madpakker

TIP

Rester fra aftensmad fx ratatouille, salater og risretter er godt som fyld i tortilla.



Perlesalat (4 pers.)

TIP

I stedet for perlespelt kan du også bruge kogte ris, linser eller fuldkornspasta. Prøv også med forskellige grønsager.



- 3 dl. perlespelt
- 1/2 fennikel
- 2 gulerødder
- 2 tomater
- 1/4 lille hvidkål eller salathoved
- Lidt salt - en knivspids
- 4 tsk. grøn pesto

Kog perlespelt i rigeligt, letsaltet vand i ca. 20 min, indtil de er møre, men stadig har lidt bid.

Si vandet fra, og løs evt. perlerne fra hinanden med en gaffel.

Lad perlespeltten køle af.

Rens grønsagerne mens perlespeltten koger.

Snit så grønsagerne - gerne på forskellige måder, så nogle snittes i meget tynde skiver, mens andre skæres i små tern. Hvidkål og fennikel skal snittes super tyndt, da de ellers bliver for grove at tygge sig igennem.

Vend den fintsnittede hvidkål med pesto. Til sidst blandes hvidkål, de andre snittede grønsager og den afkølede perlespelt til en salat.

TIP

Hvis du har perlesalaten med i madpakken, er det en god ide også at have et madpakkebrød og et stykke frugt med, så du er sikker på at blive mæt.



Grønne stave

med grøn dip
(4 pers.)

Forskelligt gnavegrønt, fx:

1/4 agurk eller squash

2 gulerødder

1 peberfrugt

1/4 portion grøn ærtedip (se opskrift)

Vask og rens grønsagerne. Skær alle grønsagerne i stave til at gnave af. Fordel stavene i 4 portioner og kom dem i en plastbeholder med låg. Lav grøn ærtedip og fordel den i 4 små plastbeholdere med tætsluttende låg. Tag stavene med i skole og dyp dem i dippen.

*Fredag: Snackpose
- en særlig dag
for flere*

Snackpose

(4 stk.)

20 stk. druer - eller andre små friske frugter

20 stk. mandler - eller andre nødder og kerner

1 dl rosiner - og abrikoser eller andet tørret frugt

Fordel frisk frugt, tørret frugt og nødder/kerner i 4 små poser fx zip-posere. Pynt evt. posen med klistermærker.



TIP

Stavene er også gode at dele med en ven.

TIP

Brug snackposen til en sød eftermiddags-snack, men kun en gang imellem. Den indeholder nemlig meget energi, men mætter ikke meget.

Sluk tørsten i vand

Flot vandflaske

Skær strimler af farverigt grønt, fx agurk eller gulerod. Fyld en vandflaske med koldt vand, og put strimlerne i. Det ser flot ud!

- Husk at vaske grønsagerne grundigt for jord.

TIP

Læg en vandflaske med 1 dl vand i fryseren. Fyld senere op med vand fra hanen i det frosne vand. Så har du koldt vand resten af dagen.



Økologisk Landsforening

www.okologi.dk/madpakker

Super
Brugsen

www.superbrugsen.dk



Tryk: Johnsen Grenaa

Layout: Birk Art Direction