



#KØBEBØGEN SL2022



#kogebogensl2022

1. udgave, 1. oplag, 2022

Grafisk tilrettelægning: Anne-Mette Thomsen, grafiliokus.net

Foto: Kogebogsteamet

Hvem står bag

#kogebogensl2022 er udviklet i et samarbejde mellem Spejdernes Lejr og Arla Fonden.

Alle opskrifterne er udviklet ved og på bålet og testet af spejdergrupper fra deltagende korps.



Arla Fonden arbejder for børn og unges bæredygtige madvaner og har siden 2014 skabt aktive læringsfællesskaber.

I alle fondens madaktiviteter deltager børn og unge aktivt og involverende i tilberedningen af måltider, hvor de gennem madoplevelsen får mulighed for indsigt i og forståelse for madlavning, tilsmagning og bæredygtighed.

Arla Fonden sætter en ramme, der skal

- skabe madglæde.
- vække børnenes interesse for smag, råvarer og madlavning.
- få børn og unge til at tage stilling til den mad, de spiser.

Arla Fonden driver bl.a. MADlejr, som er et 5-dages lejrskoleforløb for skoleklasser.



Spejdernes Lejr er Danmarks største spejderlejr og den største lejr for børn og unge i hele Norden.

Bag Spejdernes Lejr står foreningen Spejderne, der består af Det Danske Spejderkorps, KFUM-Spejderne, De grønne pigespejdere, Danske Baptisters Spejderkorps og Dansk Spejderkorps Sydslesvig.

Spejdernes mission er at gøre børn og unge beredt til livet gennem fællesskab, friluftsliv og udfordringer og vise vores omgivelser, hvordan det er at være spejder i dag.



INDHOLD

3 INDLEDNING

4 KOM GODT I GANG

6 LØRDAG Rugbrødstoast med hummus og gnavegrønt

8 SØNDAG Bygotto med sommergrønt

10 MANDAG Thailandsk blomkålskarry

12 TIRSDAG Fladbrød med kylling og grønt

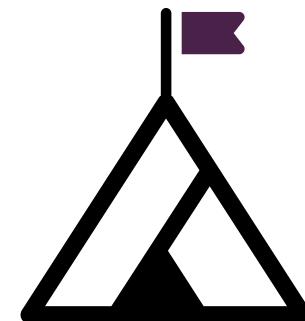
14 ONSDAG Fremtidens bolognese

16 TORSDAG BBQ-gris med coleslaw

18 FREDAG Bix med bearnaisecreme

20 LØRDAG Hotdogs med hjemmesylt

22 INSPIRATION TIL LEJRENS ØVRIGE MÅLTIDER



INDLEDNING

Opskrifterne i **#kogebogensl2022** og **SMAGSBOXen** er et sammenkog af spejdernes og Arla Fondens tilgang til at lave mad sammen med børn og unge. **Madglæde, fællesskab, medbestemmelse, involvering, learning by doing og bæredygtighed** har derfor haft en central rolle i udviklingen af opskrifterne til Spejdernes Lejr 2022.

Med dette håber vi, at madlavningen og måltidet bliver en fælles oplevelse, hvor det bliver sjovt og let for alle at deltage i at lave maden, smage den til og – selvfølgelig – spise dejlig velsmagende mad, hvor alle bliver mætte.

PEJLEMÆRKER FOR OPSKRIFTERNE

- Nem involvering af spejdere
- Klimavenlige valg
- Genkendeligt og nyt
- Nem tilberedning – også til mange
- Mættende
- Menuhensyn

PEJLEMÆRKER FOR TEMAET VORES FÆLLES FREMTID

- Undgå madspild
- Brug grøntsager i sæson
- Brug mindre eller ingen kød
- Lav mad fra bunden

KOGEBOGEN

#kogebogensl2022 består af 3 dele:

- Kom godt i gang
- 8 opskrifter
- Inspiration til lejrens øvrige måltider.

KOM GODT I GANG

KOM GODT I GANG indeholder

- en præsentation af opskrifternes opbygning
- forslag til, hvordan spejderne kan inddrages i madlavningen.

DE 8 OPSKRIFTER

Opskrifterne består af 7 dele:

1. **Redskaber** til 10 personer
2. **Ingrediensliste** til 10 personer
3. **Vores fremtid** – forslag til klimavenlige valg
4. **Prøv noget nyt** – inspiration til udvikling af opskriften efter Spejdernes Lejr
5. **Klar-parat-start** – tips til tilberedning af maden
6. **Menuhensyn** – forslag til håndtering af glutenintolerance, laktoseintolerance, veganer
7. **Trin-for-trin** – billede og tekst beskriver, hvordan maden tilberedes.

Alle opskrifterne er udviklet ved og på bålet og testet af spejdergrupper i portionsstørrelser fra 10 til 100.

INSPIRATION TIL LEJRENS ØVRIGE MÅLTIDER

På kogebogens sidste sider findes inspiration til lejrens frokost og aftenssnack. Der er tips til, hvordan I undgår madspild ved at anvende overskud og rester fra aftensmaden.

SMAGSBOXen

Hver spejdergruppe får udleveret en **SMAGSBOX** med de krydderier og andre smagsgivere, som skal bruges i kogebogens opskrifter. Med **SMAGSBOXen** ved hånden kan spejderne krydre og tilsmage maden og dermed få indflydelse på madens smag.

SMAGSBOXens indhold rummer de 5 grundsmage; surt, sødt, salt, bitter og umami. Grundsmage er unikke smage, der i samspil og balance skaber velsmagende mad.

NÅR I KOMMER HJEM

Hver opskrift kan varieres på mange måder, og til hver opskrift under **PRØV NOGET NYT** er der bud på nye variationer af retterne, som kan inspirere til at eksperimentere med madlavning og tilsmagning.

Så udover at spejderne tilbereder lækker mad på Spejdernes Lejr 2022, så kan **#kogebogensl2022** leve videre i det daglige spejderarbejde og på spejder-turene.

#KOGEBOGENSL2022

Vis resten af lejren, hvor fedt det er at være fælles om at lave mad med **#kogebogensl2022** og **#sl2022**.

KOM GODT I GANG

OM OPSKRIFTERNE

- For alle opskrifter gælder, at de er
- udformet, så spejderne kan kigge med og deltage aktivt i madlavningen
 - til 10 personer
 - tilberedt på bålrist over glødebål
 - består af 7 dele.

TIPS TIL BÅLET

GLØDEBÅL

- Begynd 1-2 timer inden madlavningen.
- Start bålet som et pyramide bål.
- Kom rigeligt med brænde på bålet, når der er godt gang i det.
- Spred bålet ud, når ilden er svundet ind – så der kun er gløder tilbage.
- Tilføj brænde undervejs, så der er gang i gløderne under hele tilberedningen.

BÅLKOMFUR

I kan med fordel bruge et bålkomfur:

- Det er brændebesparende.
- Det giver en god arbejdshøjde.
- Madlavningen påvirkes ikke af regn og vind.

Bålkomfurer findes i mange udgaver – både i hjemmefabrikerede og købte modeller.

1 REDSKABER

Ved hver opskrift er oplistet hvilke redskaber, der skal bruges for at tilberede mad til 10 personer.

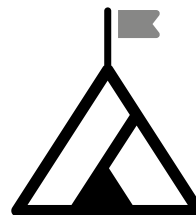
Samlet for alle opskrifterne skal I bruge:

10
PERSONER

- ✓ 2 gryder á 8 l (Kit-Kat gryde str. L)
- ✓ 1 stor pande
- ✓ 3 fryseposer á 15 l
- ✓ 1 frysepose á 4 l
- ✓ 5 skåle – både store og små (Evt. fødevaregodkendte baljer/plastkasser med låg)
- ✓ 1 bålrist
- ✓ Bålhandsker

Det resterende antal redskaber afhænger af, hvor mange spejdere, der er involveret i madlavningen.

- ✓ Skærebrætter
 - Husk, at I skal kunne adskille kød og grøntsager
- ✓ Store og små knive
- ✓ Paletknive
- ✓ Grydeskeer
- ✓ Skrælleknive
- ✓ Bagepensel
- ✓ Dåseåbnere
- ✓ Rivejern
- ✓ Decilitermål
- ✓ Litermål
- ✓ Grilltang
- ✓ Spiseskeer
- ✓ Teskeer
- ✓ Dørslag
- ✓ Skuresvamp
- ✓ Evt. poselukkere



1-2-3-4 – OG HYGIEJNEN ER PÅ PLADS

1. Vask ofte hænder – før og mens I laver mad.
2. Dæk maden til, mens I tilbereder den – og stil den i skyggen.
3. Adskil kød og grøntsager på hver deres skærebrætter.
4. Skyl af og vask op i varmt sæbevand.

Medbring evt. en tæt flamingokasse eller lignende, hvor kølevarer kan opbevares i kortere tid. Grav den evt. delvist ned i jorden og i skyggen.

2 INGREDIENSER

For at gøre ingredienslisten mere overskuelig er den inddelt i opskriftens forskellige dele – fx kød, dressing, kartofler, topping og tilbehør.

Ingredienserne skal hentes i underlejrens proviant-telt – undtagen de krydderier og smagsgivere, der er i **SMAGSBOXen**.

3 VORES FREMTID

VORES FREMTID tager afsæt i lejrens tema **FÆLLES OM FREMTIDEN**.

I forbindelse med opskrifterne er der under overskriften **VORES FREMTID** klimavenlige tips:

- Mindsk madspild ved at bruge hele grøntsagen og rester fra måltidet.
- Brug grøntsager i sæson.
- Skær ned på mængden af kød ved at erstatte det med grøntsager – herunder bælgfrugter.
- Lav mad fra bunden.

Nogle af forslagene under **VORES FREMTID** kan omsættes til handling på lejren, mens andre først kan omsættes, når I kommer hjem.

4 PRØV NOGET NYT

Forhåbentlig smager maden på Spejdernes Lejr 2022 så godt, at der er opskrifter, som I har lyst til at lave, når I kommer hjem fra lejren.

PRØV NOGET NYT skal give idéer til, hvordan opskrifterne i kogebogen kan blive til nye retter ved fx at bruge andre ingredienser og smage.

5 MENUHENSYN

Opskrifterne kan nemt omsættes, så de tager hensyn til de spejdere, der er

- glutenintolerante
- laktoseintolerante
- veganere.

Til hvert menuhensyn er det beskrevet hvilke ingredienser, der skal udskiftes, erstattes eller fjernes. Det er så op til den enkelte spejdergruppe at regne mængderne ud i forhold til det antal spejdere, der skal tages hensyn til.

BEMÆRK: Tjek altid et produkts ingrediensliste for spor af gluten, laktose eller animalske ingredienser.

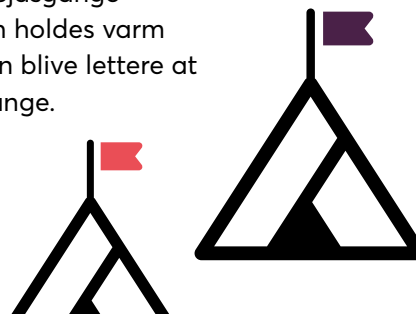
Ifølge Fødevarestyrelsen betegnes danbo og andre gule faste skæreoste – herunder revet ost – som laktosefrie.

6 TIPS OG TRICKS

TIPS OG TRICKS foreslår, hvordan I kommer godt i gang med madlavningen.

Det kan fx være fif til:

- alternative arbejdsgange
- hvordan maden holdes varm
- hvordan det kan blive lettere at lave mad til mange.



7 TRIN FOR TRIN

Opskrifterne er inddelt i 7 trin vist i billeder med en tilhørende kort tekst. Kombinationen betyder, at opskrifterne er nemme at læse og gå til – og derved giver flere spejdere mulighed for at deltage aktivt i madlavningen.

Fælles for opskrifterne er, at

- de indledes med, at ingredienserne findes frem, grøntsagerne skylles, og dåser åbnes.
- alle ingredienser gøres klar, inden I går til bålet for at lave maden.

MADLAVNING OG MEDBESTEMMELSE

Spejdere laver utrolig meget mad sammen og den magi og det fællesskab, der er omkring madlavningen, er helt unik.

Når det er sagt, kan det alligevel være en udfordring at få børn og unge engageret i at lave og spise mad, der er anderledes i fx tilberedning, brug af råvarer, nye smage, eller hvis de oplever det som 'kedelig sund mad'.

Det handler derfor om at sætte en ramme, der

- skaber madglæde gennem involvering og fællesskab
- vækker spejdernes interesse for smag, råvarer og madlavning
- får spejderne til at tage stilling til og ejerskab for den mad, de skal spise.

Med **#kogebogens12022** og **SMAGSBOXen** ved hånden har vi gjort det nemmere for spejderne at være med til at se og læse opskrifterne og deltage aktivt i madlavningen fra redskaberne findes frem til den endelige tilsmagning af maden.

LAD SPEJDERNE

- ✓ **vælg opskriften**
– og være med til at lave indkøbslisten (*det kan I selvfølgelig først gøre, når I kommer hjem*).
- ✓ **eksperimentere**
– med valg af råvarer, udskæringer, konsistenser og smag.
- ✓ **opleve ejerskab**
– og være aktive fra gulerødderne skrælles til den endelige tilsmagning.
- ✓ **præsenter maden**
– så det er tydeligt, det er 'deres mad', der skal spises.

PÅ DEN MÅDE GÅR INVOLVERING, MADGLÆDE OG FÆLLESSKAB HÅND I HÅND.

RUGBRØDSTOAST MED HUMMUS OG GNAVEGRØNT



REDSKABER

- 1 frysepose 15 l
- Bållrist eller pande
- Skåle
- Skærebrætter
- Knive
- Bagepensel
- Dåseåbner
- Decilitermål
- Teskeer
- Grilltang

INGREDIENSER

10
PERSONER

GNAVEGRØNT

- 6 gulerødder
- 2 agurker
- 1 blomkål
- 4 peberfrugter

HUMMUS

- 3 dåser kikærter
(i alt 720 g drænet vægt)
- 3 fed hvidløg
- 2 dl creme fraiche 18 %
- 1 dl olivenolie
- 5 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt

TOAST

- 40 skiver rugbrød
- 1 dl smagsneutral olie
(fx raps- eller solsikkeolie)
- 1 glas grøn pesto (200 g)
- 20 skiver mellemlagret ost
(Danbo)
- 20 skiver kyllingepålæg

MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri rugbrød

LAKTOSEINTOLERANCE

Undlad creme fraiche

VEGANER

Undlad creme fraiche
Erstat ost og kyllingepålæg med
hummus og syltede peberfrugter

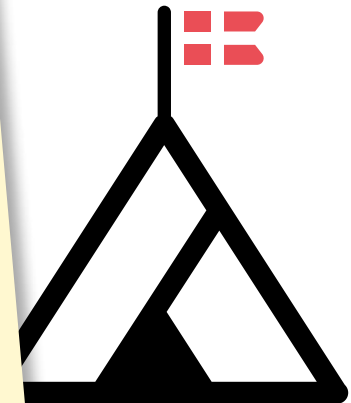
VORES FREMTID

- Rester af hummus kan bruges i gryderetter, fx Thailandsk blomkålsskarry.
- Undlad kødpålægget. Tilføj fx hummus og/eller rå/syltede grøntsager.
- Bag rugbrødet selv.
- Brug grøntsager i sæson.



PRØV NOGET NYT

- I kan komme syltede eller stegte grøntsager i toasten for ekstra smag.
- I kan erstatte grøn pesto med aioli eller lignende.
- I kan erstatte kyllingepålæg med skinke eller andet lækkert pålæg.





TIPS & TRICKS

- Del evt. kikærterne i flere poser, så flere spejdere kan hjælpe med at mose. Kom dem derefter i en pose sammen med resten af ingredienserne til hummussen.
- Undgå luft i posen med kikærter, da den ellers let går i stykker, når I moser kikærterne.
- Klip hul i hjørnet af posen, når hummussen skal fordeles blandt spejderne.
- I kan samle hele tosten og stege/grille den på hver side.



- 1**
- Find alle ingredienser og redskaber frem.
 - Vask grøntsagerne, og hæld vandet fra kikærterne.



- 2**
- Pil og hak hvidløg fint.
 - Skræl evt. gulerødderne.
 - Skær gulerødder, agurk og peberfrugt i stave.
 - Skær blomkål i mindre buketter og stokken i tynde stave.
 - Kom gulerødder, agurk, peberfrugt og blomkål i hver sin skål.



- 3**
- Kom kikærter i en pose sammen med resten af ingredienserne til hummussen – luk posen.
 - Brug hænderne til at mose kikærterne.
 - Smag til med salt og peber.



- 4**
- Pensl rugbrødsskiverne på den ene side med olie.



- 5**
- Rist rugbrødet på en bålrist eller pande, til det er sprødt.

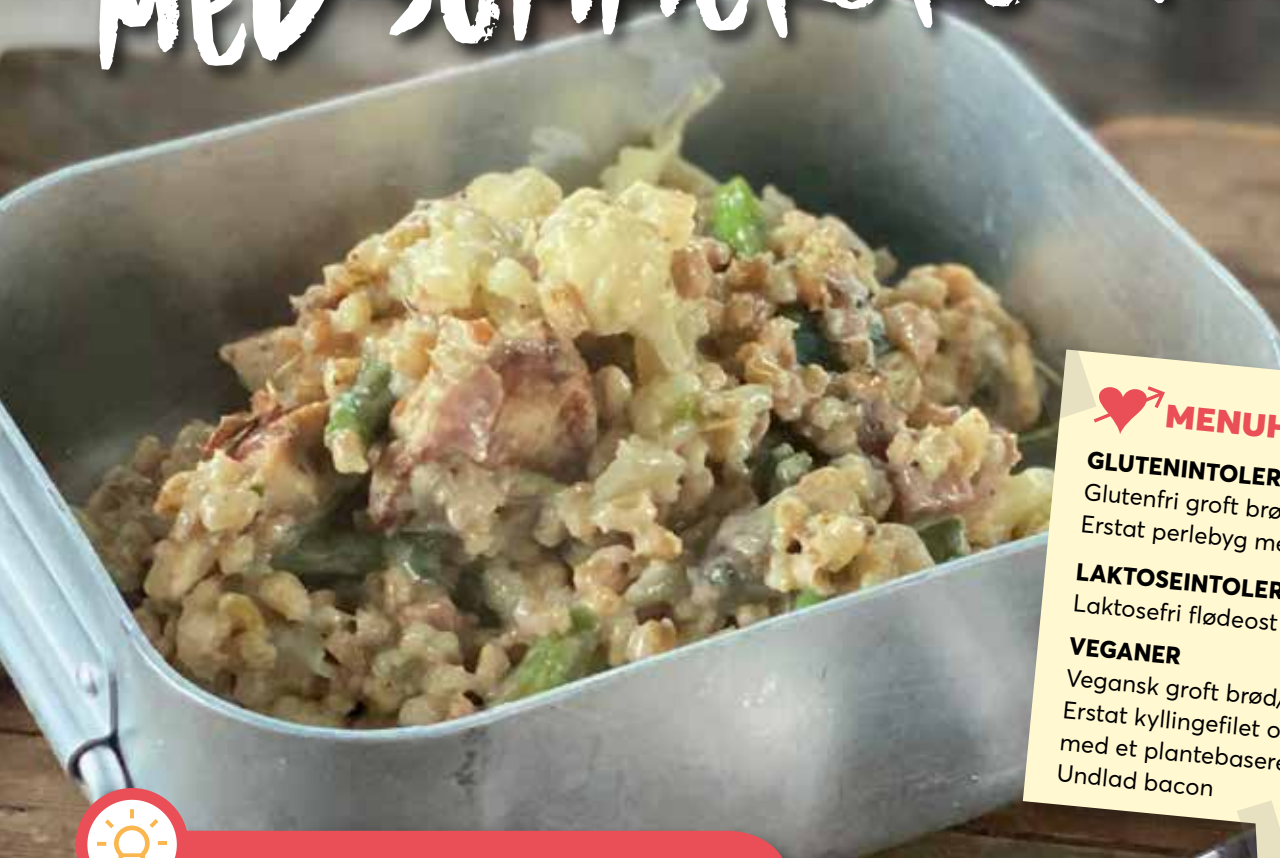


- 6**
- Lad spejderne samle rugbrødstoasten med pesto, ost og kyllingepålæg.
 - Rist evt. tosten lidt igen for at smelte osten og holde tosten lun.



- 7**
- Server tosten sammen med grøntsagerne og hummussen.

BYGOTTO MED SOMMERGRØNT



10
PERSONER

REDSKABER

- 1 gryde 8 l
- 1 pande
- 1 pose 15 l
- Skåle
- Skærebrætter
- Paletkniv
- Grydeskeer
- Rivejern
- Knive
- Skrælleknive
- Litermål
- Decilitermål
- Spiseskeer
- Dørslag

INGREDIENSER

BYGOTTO

- 1000 g kyllingeinderfilet
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 2 tsk. salt
- ½ tsk. peber

- 3 løg
- 3 fed hvidløg
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 1 blomkål
- 2 bdt. grønne asparges
- 2 squash
- 400 g champignon

- 250 g bacon i tern
- 1 l perlebyg
- 2 tern grøntsagsbouillon
- 4 stk. laurbærblade
- 1,7 l vand

- 200 g neutral flødeost
- 3 spsk. tørret timian

- Hvidvinseddike

♥ MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri groft brød/flutes
Erstat perlebyg med risottoris

LAKTOSEINTOLERANCE

Laktosefri flødeost

VEGANER

Vegansk groft brød/flutes
Erstat kyllingefilet og flødeost
med et plantebaseret alternativ
Undlad bacon



VORES FREMTID

- Undlad kødet – brug evt. flere grøntsager i stedet.
- Brug hele blomkålen – også stok og blade.
- Bag brødet selv.
- Brug grøntsager i sæson.

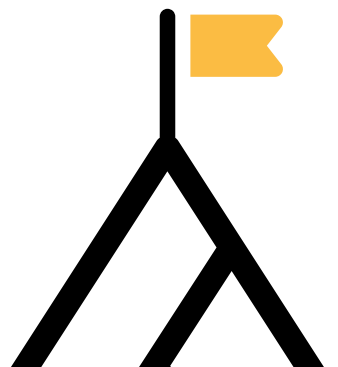
TILBEHØR

- 10 stk. groft brød/flutes (ca. 50 g pr. pers.)



PRØV NOGET NYT

- I kan bruge parmesanost i stedet for flødeost.
- I kan bruge friske krydderurter – fx timian, estragon, purløg eller persille.
- I kan erstatte kyllingekødet med stegt/varmrøget laks og persille (Bland det ikke i bygottoen).



TIPS & TRICKS

- Brug samme gryde gennem hele tilberedningen af retten.
- Vær opmærksom på at røre ofte i gryden, så det ikke brænder på.
- Retten kan opdeles i perlebyg, kød og grøntsager, hvis der ikke ønskes en sammenblandet ret. Tilsæt flødeosten ved perlebyggen.
- Hvis I synes, bygotten er for fast, kan I tilsætte mere vand.



- 1
- Find alle ingredienser og redskaber frem.
 - Skær roden af champignonene.
 - Skyl alle grøntsagerne.
 - Skyl perlebyggen – evt. i et dørslag.



- 2
- Pil og hak løg og hvidløg – kom det i en skål.
 - Skær hele blomkålen, champignon og squash i stykker – ca. 1x1 cm.
 - Knæk enden af aspargesene, og skær asparges i stykker – ca. 2 cm.
 - Kom blomkål, champignon, asparges og squash i en skål.



- 3
- Find et rent skærebræt frem.
 - Skær kyllingen i strimler, og kom stykkerne i en pose sammen med olie, salt og peber.



- 4
- Varm gryden op, og dæk bunden med olie.
 - Svits løg og hvidløg, indtil løgene er gennemsigtige.
 - Tilføj de øvrige grøntsager og steg dem i 5 min. – kom det hele i en skål.



- 5
- Svits bacon og perlebyg i ca. 5 min. – rør godt rundt.
 - Tilføj de 2 tern grøntsagsbouillon, timian, laurbærblade og 1/2-delen af vandet - bring retten i kog.
 - Tilsæt resten af vandet lidt ad gangen – rør jævnlgt rundt.
 - Det tager ca. 30 min., før perlebyggen er mør.



- 6
- Varm en pande, og steg kyllingestrimlerne.
 - Skær et stykke over og se, om det er gennemstegt.



- 7
- Kom flødeost, kylling og stegte grøntsager i bygotten – rør rundt.
 - Lun brødet.
 - Smag til med salt, peber og lidt hvidvinseddike.

THAILANDSK BLOMKÅLSKARRY

10
PERSONER

REDSKABER

- 1 gryde 8 l
- Skåle
- Skærebrætter
- Knive
- Grydeskeer
- Rivejern
- Dåseåbner
- Litermål
- Decilitermål
- Spiseskeer
- Teskeer

INGREDIENSER

- 4 løg
- 6 fed hvidløg
- 4 spsk. ingefær (ca. 6 cm)
- 6 dl jasminris
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 2 blomkål
- 1 l vand
- 2 dåser kikærter (1 alt 480 g drænet vægt)
- 4 dåser kokosmælk (1 alt 1600 ml)
- 2 glas rød karrypasta (1 alt 220 g)
- Hvidvinseddike

♥ MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE
Glutenfri groft brød/flutes

LAKTOSEINTOLERANCE
Ingen hensyn

VEGANER
Vegansk groft brød/flutes

🌐 VORES FREMTID

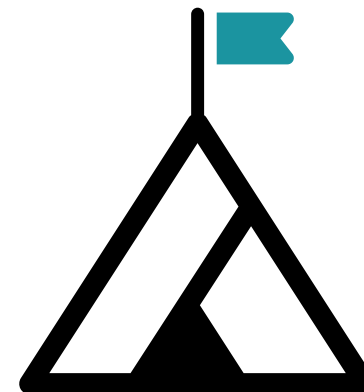
- Brug hele blomkålen – også stok og blade – bladene kan snittes fint og bruges til pynt.
- Bag brødet selv.
- Brug grøntsager i sæson.

TOPPINGS

- 200 g peanuts
- 400 g ærter

TILBEHØR

- 10 stk. groft brød/flutes (ca. 50 g pr. pers.)



PRØV NOGET NYT

I kan bruge andre grøntsager i retten, fx græskar, kartofler, knoldselleri eller gulerødder.

TIPS & TRICKS

- Risene kan evt. koges i en gryde for sig. Gør I det, undlades vand i trin 4.
- Hvis I gerne vil have mere bid i grøntsagerne, kan I skære dem i større stykker.
- Undgå dåser omkring bålet ved at blande kokosmælk, rød karrypasta og kikærter i en skål/balje.
- Husk ærterne skal være tøet op inden brug.



- 1**
- Find alle ingredienser og redskaber frem.
 - Skyl grøntsagerne, og hæld vandet fra kikærterne.



- 2**
- Pil og hak løg og hvidløg fint.
 - Skær hele blomkålen i mindre stykker – ca. 2x2 cm.
 - Skrab skrællen af ingefæren med en teske eller lille kniv, og riv den fint på et rivejern.



- 3**
- Varm gryden op, og dæk bunden med olie.
 - Svits løg, hvidløg, ingefær og ris i 3 min.



- 4**
- Tilsæt blomkål og 1 l vand i gryden, og lad risene opsuge vandet.
 - Koges i 10 min. – rør jævnligt rundt.



- 5**
- Kom kokosmælk, 1,5 glas rød karrypasta og kikærter i gryden – rør godt rundt.



- 6**
- Kom låg på gryden, og lad det simre ved svag varme i cirka 15 min. til risene er møre.
 - Sæt gryden til side (fx i kanten af bålristen), så retten kan trække i yderligere 10 min.



- 7**
- Rør godt rundt i gryden og smag, om der skal mere karrypasta i retten.
 - Smag derefter til med salt, peber og lidt hvidvinseddike.
 - Lun brødet.
 - Kom ærter og peanuts på toppen af retten.

FLADBRØD MED KYLLING OG GRØNT



PRØV NOGET NYT

- Dressingen kan i stedet bestå af fx:
 - dild og hvidløg.
 - paprika, sennep og honning.
 - tahin, citron og hvidløg.
- I kan erstatte fyldet med lige det, I kan lide.

REDSKABER

- 1 gryde 8 l
- 1 pande
- Skåle
- Skærebrætter
- Paletkniv
- Grydeske
- Knive
- Skrælleknive
- Dåseåbner
- Decilitermål
- Spiseske
- Teske

MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri fladbrød eller majstortillas

LAKTOSEINTOLERANCE

Laktosefri creme fraiche

VEGANER

Erstat kyllingefilet og creme fraiche med et plantebaseret alternativ



VORES FREMTID

- Erstat kylling med stegte svampe, aubergine eller squash.
- Rester fra retten kan bruges i alt lige fra gryderetter til fyld i pitabrød.
- Bag fladbrødene selv.
- Brug grøntsager i sæson.

INGREDIENSER

10
PERSONER

KYLLING

- 1250 g kyllingeinderfilet
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 2 tsk. salt
- 1 spsk. garam masala

FYLD

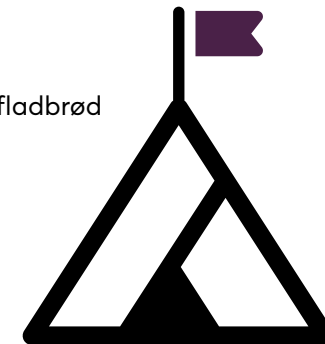
- 3 løg
- 2 fed hvidløg
- 4 røde peberfrugter
- 1 agurk
- 1 spidskål
- 1 dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 2 dåser kikærter (i alt 480 g drænet)
- 2 spsk. garam masala

DRESSING

- 6 dl creme fraiche 18 %
- 1 bdt. purløg
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen
- 1 tsk. salt
- Hvidvinseddike
- Sirup

BRØD

- 20 stk. fladbrød



TIPS & TRICKS

MAD TIL MANGE

→ Fladbrødene kan holdes varme i en gryde/balje pakket ind i et viskestykke eller lign.



- 1

 - Find alle ingredienser og redskaber frem.
 - Skyl alle grøntsagerne, og hæld vandet fra kikærterne.



- 2

 - Pil og hak løg og hvidløg.
 - Snit purløg og spidskål fint.
 - Skær peberfrugt og agurk i små tern.
 - Sæt det til side i hver sin skål.



- 3

 - Bland ingredienserne til dressingen.
 - Smag til med salt, peber, sirup og hvidvinseddike.



- 4

 - Find et rent skærebræt frem.
 - Skær kyllingen i strimler, og kom dem i en pose sammen med olie, salt og 1 spsk. garam masala.



- 5

 - Varm gryden op, og dæk bunden med olie.
 - Svits løg, hvidløg og 2 spsk. garam masala i ca. 2 min.
 - Tilsæt 1/2-delen af spidskålen og peberfrugterne.
 - Tilsæt kikærterne.
 - Det hele svitses i 2 min.
 - Tag grøntsagerne af varmen.



- 6

 - Varm en pande, og steg kyllingestrimlerne.
 - Skær et stykke over, og se om det er gennemstegt.



- 7

 - Lun fladbrødene på bålet.
 - Fordel det forskellige fyld i hver deres skål.
 - Saml selv jeres eget fladbrød.

FREMTIDENS BOLOGNESE



PRØV NOGET NYT

- I kan erstatte tørret timian med ca. 1 bdt. frisk timian.
- I kan bruge andre grøntsager fx pastinak, knoldselleri og persillerod.
- I kan erstatte pastaen med bønne- eller linsepasta.

REDSKABER

- 2 gryder 8 l
- Skåle
- Skærebrætter
- Grydeskeer
- Rivejern
- Knive
- Skrælleknive
- Dåseåbner
- Litermål
- Decilitermål
- Spiseskeer
- Teskeer



MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri pasta

LAKTOSEINTOLERANCE

Ingen hensyn

VEGANER

Erstat hakket oksekød med 50 g røde linser pr. person
Erstat revet ost med et plante-baseret alternativ



VORES FREMTID

- Brug hele bladsellerien – bladene kan snittes fint og bruges til pynt.
- Selvom retten indeholder mindre kød, er den stadig rig på umami-smag, da retten indeholder rød pesto, tomatkoncentrat og soya.
- Erstat kødet med 500g røde linser.
- Brug grøntsager i sæson.

INGREDIENSER

10
PERSONER

PASTA

- 1 kg fuldkornspasta
- 2 spsk. salt

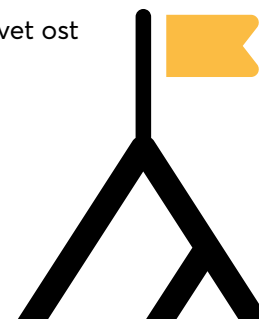
BOLOGNESE

- 750 g hakket oksekød
- 4 løg
- 4 fed hvidløg
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 6 gulerødder
- 3 stængler bladselleri
- 2 spsk. tørret timian
- 1 tsk. stødt muskatnød
- 4 laurbærblade
- 2 tern grøntsagsbouillon
- 2 spsk. tamari soyasauce
- 7 spsk. tomatkoncentrat
- 1 glas rød pesto (200 g)

- 2 dåser grønne linser (i alt 480 g drænet)
- 4 dåser hakkede tomater
- 4 dl vand
- Hvidvinseddike
- Sirup

TOPPING

- 200 g revet ost



TIPS & TRICKS

→ Jo finere bladsellerien snittes, jo mindre gennemtrængende smag.

MAD TIL MANGE

→ En gryde på 8 l kan rumme ca. 1,5 kg pasta.

→ En gryde på 8 l kan rumme 1,5 gang bolognese.

→ Steg kødet af flere omgange, så kødet får en stegeskorpe, fremfor at blive kogt.



- 1**
- Find alle ingredienser og redskaber frem.
 - Skyl alle grøntsagerne.



- 2**
- Bring vand og salt i kog (med låg).
 - Kom pastaen i, og kog den efter anvisningen på pakken (uden låg).
 - Hæld vandet fra, og sæt gryden til side.
 - Gå evt. igang med trin 2 og 3 på samme tid.



- 3**
- Pil og hak løg og hvidløg fint.
 - Skræl evt. gulerødderne, og riv dem.
 - Skær bladselleri på langs, og skær i små tern – bladene kan også bruges.



- 4**
- Varm gryden op, og dæk bunden med olie.
 - Svits løg og hvidløg, til løgene er gennemsigtige.
 - **VEGANSK:** Tilsæt røde linser, og fortsæt til trin 6.



- 5**
- Tilsæt kødet, og steg til det er brunt.



- 6**
- Tilsæt resten af ingredienserne til bolognesen.
 - Lad det hele simre i 15-20 min. – rør jævnligt rundt.



- 7**
- Tag laurbærblade op og smag til med salt, peber, sirup og hvidvinseddike.
 - Server pastaen og bolognesen med revet ost.

BBQ-GRIS MED COLESLAW



PRØV NOGET NYT

- I kan marinere kødet med andre smage – fx
 - ingefær, lime og hvidløg.
 - garam masala og yoghurt.
- I kan også tilføje persille eller andre krydderurter til jeres coleslaw.
- I kan erstatte kartoflerne med pasta eller bulgur.

SIDE 16

REDSKABER

- 1 gryde 8 l
- 1 stor pande
- 1 frysepose 15 l
- Skåle
- Skærebrætter
- Paletknive
- Grydeskeer
- Rivejern
- Knive
- Skrælleknive
- Decilitermål
- Spiseskeer
- Teskeer
- Skuresvamp

MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri sennep

LAKTOSEINTOLERANCE

Laktosefri creme fraiche

VEGANER

Erstat nakkekotelet og creme fraiche med et plantebaseret alternativ



VORES FREMTID

- Kød kan erstattes med fx svampe, aubergine eller limabønner.
- Brug grøntsager i sæson.

INGREDIENSER

10
PERSONER

KARTOFLER

- 1,5 kg små kartofler
- 3 spsk. salt
- 1 glas grøn pesto (ca. 150 g)

KØD I MARINADE

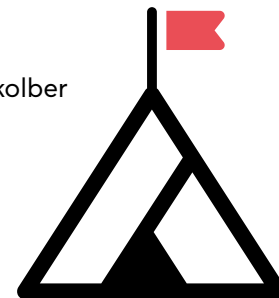
- 1250 g nakkekoteletter
- 2 fed hvidløg
- 4 spsk. tomatkoncentrat
- 1 tsk. lys sirup
- 2 spsk. tamari soyasauce
- 1 spsk. sennep
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 2 tsk. paprika
- 1 spsk. tørret timian
- 1 spsk. tørret oregano
- 1 tsk. friskkværnet peber

COLESLAW

- 1 spidskål
- 5 gulerødder
- 2,5 dl creme fraiche 18%
- 2 spsk. sennep
- 2 spsk. hvidvinseddike
- 1 tsk. lys sirup
- 1 tsk. salt

TILBEHØR

- 5 hele majscolber



TIPS & TRICKS

- Hold det stegte kød lunt ved at stille det i udkanten af bålristen eller i en gryde med låg.

MAD TIL MANGE

- Bland kartoflerne med pesto i en balje eller lignende.
- Der kan være 4,5 kg kartofler i en gryde på 8 l.
- Majsene kan koges (i stedet for grilles) i ca. 5-10 min.
- Steg kødet af flere omgange, så kødet får en stegeskorpe.



1

- Find alle ingredienser og redskaber frem.
- Skyl alle grøntsagerne.
- Vask og skrub kartoflerne.



2

- Kom kartoflerne i en gryde, dæk dem med vand, og tilsæt salt.
- Kog kartoflerne til de er møre – hæld vandet fra, og lad dem køle af.
- Gå evt. igang med trin 2-6 på samme tid.



3

- Pil og hak hvidløg.
- Kom hvidløg i en pose sammen med resten af ingredienserne til marinaden.



4

- Find et rent skærebræt frem.
- Skær nakkekoteletterne i strimler.
- Kom strimlerne i posen med marinaden.
- Vend det godt rundt, og lad det trække i minimum 10 min.



5

- Lad skrællen blive på majsene.
- Læg dem på risten, hvor der er lav- til mellem varme – vend dem en gang imellem.
- De er færdige efter ca. 20 min.
- Skræl majsene.
- Del majsene i to – enten ved at brække eller skære dem over.



6

- Skræl evt. gulerødderne, og riv dem
- Snit spidskålen fint .
- Bland kål og gulerødder sammen i en skål.
- Bland ingredienserne til dressingen.
- Bland dressingen og grøntsager til en coleslaw.



7

- Varm en pande, og steg kødet til, det er gennemstegt.
- Vend kartoflerne med pesto, og spis dem med coleslaw, majs og BBQ-gris.

BIX MED BEARNAISECREME



PRØV NOGET NYT

- I kan smage cremen til med andre krydderurter, fx dild, purløg eller basilikum.
- I kan variere kartoflerne som knuste kartofler eller kartoffelmos.

REDSKABER

- 2 gryder 8 l
- Skåle
- Skærebrætter
- Grydeskeer
- Knive
- Decilitermål
- Spiseskeer
- Teskeer
- Skuresvamp

♥ MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Ingen hensyn

LAKTOSEINTOLERANCE

Laktosefri creme fraiche

VEGANER

Erstat hakket kød og creme fraiche med et plantebaseret alternativ



VORES FREMTID

- Kødet kan helt eller delvist erstattes med fx hakket kyllingekød eller grønne linser.
- Rester af bearnaisecremen kan bruges som dip eller som ekstra smag i fx en gryderet eller pasta salat.
- Brug grøntsager i sæson.

INGREDIENSER

10
PERSONER

KARTOFLER

- 3 kg kartofler
- 4 spsk. salt
- 2 dl olivenolie

FYLD

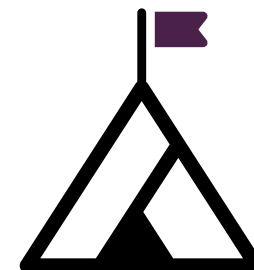
- 1250 g hakket oksekød
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)
- 6 løg
- 3 fed hvidløg
- 400 g ærter
- 2 røde peberfrugter
- 2 tern grøntsagsbouillon
- 2 laurbærblade
- ½ dl smagsneutral olie (fx raps- eller solsikkeolie)

BEARNAISECREME

- 5 dl creme fraiche 38%
- 1 bdt. estragon
- 2 spsk. hvidvinseddike
- 2 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. lys sirup
- 1 tsk salt

GNAVEGRØNT

- Evt. 10 gulerødder





TIPS & TRICKS

- Pas på med at bruge for meget gurkemeje, da smagen nemt bliver bitter.
- Kødet kan også laves til bøffer, hvis der ikke ønskes en sammenblandet ret.

MAD TIL MANGE

- Steg kødet af flere omgange, så kødet får en stegeskorpe fremfor at blive kogt.



1

- Find alle ingredienser og redskaber frem.
- Skyl alle grøntsagerne.
- Vask og skrub kartoflerne.



2

- Skær kartofler i kvarte, og kom dem i en gryde, dæk dem med vand, og tilsæt salt.
- Kog kartoflerne, til de er møre – hæld vandet fra.
- Hold dem varme i gryden med låg på.
- Gå evt. igang med trin 2 og 3 på samme tid.



3

- Pil og hak løg og hvidløg fint.
- Skær peberfrugter i tern.
- Hak estragon fint.
- Sæt til side i hver sin skål.



4

- Bland ingredienserne til cremen.
- Smag til med salt, peber, sirup og hvidvinseddike.



5

- Varm gryden op, og dæk bunden med ½ dl olie.
- Svits løg og hvidløg, indtil løgene bliver gennemsigtige – kom det i en skål.



6

- Varm gryden op, og dæk bunden med ½ dl olie.
- Steg kødet, til det er brunt.
- Kom løg og hvidløg i gryden.
- Tilsæt laurbærblade og de 2 tern grøntsagsbouillon.
- Lad det simre i ca. 15 min.



7

- Kom ærter og peberfrugter i gryden, og smag til med salt og peber.
- Vend kartoflerne med olivenolie.

HOTDOGS MED HJEMMESYLT



PRØV NOGET NYT

I kan prøve at sylte andre grøntsager – fx radiser, asparges eller squash – husk de skal være i sæson. I kan bruge en kartoffelskrøller, så I får helt tynde strimler.

REDSKABER

- 1 frysepose 4 l
- Bålrisk
- Skåle
- Skærebrætter
- Knive
- Grilltang

INGREDIENSER

10
PERSONER

SYLTEDE AGURK OG RØDLØG

- 1 agurk
- 1 rødløg
- 2 dl eddike
- 2 dl sukker

HOTDOG

- 25 hotdogbrød
- 25 pølser

TILBEHØR

- Ketchup
- Remoulade
- Sennep
- 2 rødløg
- Ristede løg

GNAVEGRØNT

- Evt. 10 gulerødder



MENUHENSYN

GLUTENINTOLERANCE

Glutenfri hotdogbrød
Glutenfri remoulade, sennep,
ketchup og ristede løg

LAKTOSEINTOLERANCE

Laktosefri remoulade

VEGANER

Vegansk hotdogbrød
Erstat pølser og remoulade med
et plantebaseret alternativ



VORES FREMTID

- Pølserne kan erstattes med kyllingepølser og/eller ristede gulerødsstave vendt i sesamfrø.
- I kan lave flere hjemmelavede ingredienser – fx ristede løg, ketchup og remoulade.
- Bag brødet selv – fx et snobrød.
- Brug grøntsager i sæson.



TIPS & TRICKS

- I kan vælge at sylte agurker og rødløg hver for sig.
- Syltede agurker og rødløg i luge kan laves i god tid – og kan sagtens holde sig i flere dage.
- Opsæt stationer med de forskellige toppings, så hver spejder kan samle sin egen hotdog.

MAD TIL MANGE

- Pølser og brød kan holdes varme i hver deres skål/balje pakket ind i et viskestykke eller lignende.



1

- Find alle ingredienser og redskaber frem.
- Skyl agurken.



2

- Pil rødløget.
- Skær agurk og 1 rødløg i meget tynde skiver.



3

- Bland sukker og eddike i en pose.
- Kom agurk og løg i posen, og ryst posen forsigtigt.
- Bind en knude på posen, og lad den ligge i 30 min.



4

- Pil og hak 2 rødløg fint, og kom dem i en skål.



5

- Rist pølserne på en bålrist.



6

- Skær et snit foroven i hotdogbrødet, og varm brødet.



7

- Lav stationer med ketchup, remoulade, sennep, syltede agurk og rødløg, rå rødløg og ristede løg.
- Saml selv jeres egen hotdog.

INSPIRATION TIL LEDRENS ØVRIGE MÅLTIDER

FROKOST

10
PERSONER

TUNSALAT

- 4 dåser tun i vand
- 8 spsk. mayonnaise
- 1 løg i små tern
- ½ agurk i små tern
- 1 peberfrugt i små tern
- ½ dåse majs
- 2 dl ærter
- Salt, peber og evt. sennep

Hæld vandet fra tunen.
Bland alle ingredienserne sammen, og smag til med salt, peber og evt. sennep.

ÆGGESALAT

- 7 æg
- 3 spsk. mayonnaise
- 3 spsk. creme fraiche
- ½ bdt. fint snittet purløg
- 1 tsk. sennep
- 2 tsk. karry
- ½ tsk. gurkemeje
- Salt og peber

Kog æggene i 8 minutter.
Pil og hak æggene i små stykker.
Bland alle ingredienserne sammen, og smag til med salt, peber og karry.



I alle opskrifter er der anvendt rester og overskud fra aftensmaden – både grøntsager, pasta, brød og mejeriprodukter.

**ALLE OPSKRIFTER ER
BEREGNET TIL 10 PERSONER.**

'FOR RESTEN'

Find viden, tips og idéer til at mindske madspild i Forbrugerrådets App

'FOR RESTEN'



KOLD KARTOFFEL- SALAT

- 2,5 kg kogte kartofler
- 5 dl cremefraiche
- 5 spsk. mayonnaise
- 5 tsk. sennep
- 5 tsk. sukker
- 1 bundt purløg
- Salt og friskkværnet peber

Rør dressingen sammen, og smag den til med salt og friskkværnet peber.
Skær kartoflerne i halve, vend dem i dressingen, og pynt med purløg.

AFTENSNAK

10
PERSONER

PASTASALAT

Kan laves på mange forskellige måder, fx kan rester og overskud fra lejrens aftensmad bruges.

Grøntsager

Kikærter, agurk, peberfrugt, blomkål, gulerødder, squash, champignon, asparges, spidskål, bladselleri og ærter. I kan selv bestemme størrelse og form på grøntsagernes udskæringer.

Dressinger

Bearnaisecreme, hummus, coleslaw og creme fraiche dressing.

RUGBRØDSSNAK

- 5 rugbrødsskiver i strimler
- 2 dl olie
- 2 tsk. salt

Rist rugbrødet i olie på en pande, og drys salt på efterfølgende.

ARME RIDDERE

- 2 æg
- 1,5 dl mælk
- 4 spsk. sukker
- 2 tsk. stødt kanel
- 2 nip salt
- 10 brødskiver
- 50 g smør

Pisk æg, mælk, sukker, kanel og salt sammen i en skål. Dyp brødet i æggeblandingen, smelt smørret, og steg brødene, til de er gyldne.

SNOBRØD

- 3 dl lunken vand
- 2 tsk. tørgær (½ pose)
- 1 tsk. salt
- 8 dl hvedemel
- 1 spsk. smagsneutral olie

Rør gæret ud i vandet. Tilsæt salt, olie og gradvist hvedemel. Lad dejen hæve 20 min.

PANDEKAGER

- 2,5 dl hvedemel
- 4 dl mælk
- 2 spsk. olie
- 3 æg
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. sukker

Kom melet i en skål, og pisk mælken i lidt efter lidt til en klumpfri jævning.

Pisk resten af ingredienserne i, og lad dejen hvile i 30 min.

TIP RYST DEJEN I EN DRIKKEDUNK



IDEER TIL MERE KLIMA- AVENLIG BÅLMAD I PUBLIKATIONERNE

• BÆREDYGTIG – BÅLMAD – BASTA

Udgivet af KFUM-spejderne i Danmark



• ØKOLOGI PÅ BÅLET

Udarbejdet i et samarbejde mellem Økologisk Landsforening, DDS og Ege-division.



• LIVRETTER – GRØN PIGESPEJDERMAD

Udgivet af De grønne pigespejdere





ARLA  FONDEN  SPEJDERNES
LEJR

#KØGEBØGEN SL2022