

Grønne fif og fiduser

- inspiration til at spise mere grønt
- fra bornholmer til bornholmer

Indholdsfortegnelse

Forord - Grønne fif og fiduser	3
Tak til.....	4
Grøntsagsdysten skydes i gang.....	5
De tre vinderopskrifter fra etape 1	6-8
Mikkel Marschalls opskrifter	9-11
Billeder fra etape 1 på Gaarden.....	12
De tre vinderopskrifter fra etape 2.....	13-15
Nikolaj Løngreens opskrifter	16-18
Billeder fra etape 2 på Gaarden.....	19
Vinderopskrifter fra etape 3	20-22
Daniel Kruses opskrift på Hammershuslam	23
De tre vinderopskrifter fra etape 4.....	24-26
Troels F. Madsens opskrifter	27-28
Billeder fra etape.....	4 29
Bornholmernes grønne fif.....	30
Blandet grønt	31
Om Grønne fif og fiduser.....	32



Grønne fif og fiduser

Du sidder her med bornholmernes mini-kogebog 'Grønne fif og fiduser'.

Den er resultatet af den bornholmske grønsagsdyst og indeholder de 12 vinderopskrifter.

Grønsager er sundt og godt tilbehør også til 4 bornholmske kokkes bud på tilberedning af gris, kalv, lam og fisk. De opskrifter får du med her.

Måske har du bidraget med en opskrift eller deltaget i et af de fem store arrangementer i forbindelse med grønsagsdysten og har derfor allerede smagt nogle af retterne.

Mini-kogebogen er tænkt som inspiration til dig, der gerne vil have lidt mere grønt i den mad, du sætter på bordet. Derfor finder du både grønt som tilbehør, rene grønsagsretter og grønt i smoothie og desserter.

Alle opskrifterne er indsendt af bornholmere, som gerne vil inspirere os til at spise bare lidt mere grønt i hverdagen.

Grønsagsdysten er et af flere tiltag, som Social- og sundhedsudvalget har sat i gang for at gøre det lettere at leve lidt sundere.

Det glæder mig derfor meget, at Gaarden vil føre dysten videre - i en eller anden form.

Tak til alle jer der har deltaget og god appetit!

På Social- og sundhedsudvalgets vegne

Bente Helms



Tak

Ingen mini-kogebog uden jer - stor tak

Tak til alle jer, der mødte op som gæster og gjorde de fem arrangementer i 'Den bornholmske grøntsagsdyst' til de festlige og hyggelige aftner, som de blev til.

Tak til alle jer, der bidrog med opskrifter. Og en stor tak til de af jer, hvis opskrifter blev valgt ud af dommerpanelet, og som mødte op og tilberedte jeres grøntsagsretter, så alle de, der havde lyst, kunne komme og smage.

Tak til dommerpanelet, som bestod af kokkene Mikkel Marschall og Daniel Kruse samt professionsbachelor i Ernæring- og Sundhed Kira Hallberg-Dellgren. De var på den svære opgave at finde tre vinderopskrifter til hvert af de fire arrangementer.

Tak til de fire bornholmer-kokke, Mikkel Marschall, Nikolaj Løngreen, Daniel Kruse og Troels F. Madsen, som tilberedte gris, kalv, lam og fisk og samtidig hjalp de dygtige amatørkokke med at tilberede deres grønt til de mere end 300 bornholmere, der mødte op til de fire arrangementer for at smage.

Tak til de bornholmske fødevarereproducenter, som sponsorerede gris, kalv, lam og fisk: Karsten Westh, Vasagårdsgrisen, Jeppe Nielsen, Bornholmerkalv, Jan Seerup, Hammershuslam og Fiskeværkstedet Svanevang v/ Per Hansen.

Tak til Bornholms Brand for de fine pengepræmier til de i alt 12 vinderopskrifter – tre ved hvert arrangement samt hovedpræmien – en middag for to på Stammershalle. Tak til Lars Bresemann og Per Lundqvist for at komme og overrække præmier.

Tak til Benjamin Larsen og BC catering Bornholm for grøntsager ved arrangementerne.

Tak til kantinen på Vibegaard i Rønne – tak for samarbejdet ved igangsættelsen af grøntsagsdysten.

Tak til børnene i Børnehuset Søstjernen for de mange flotte grøntsagsfigurer.

Tak til Pernille Bech, Gartneribrugets Afsætningsudvalg, for materialer til uddeling og inspiration.

Tak for hjælpen til markedsføring af Grøntsagsdysten til: Coop-butikkerne, Netto-butikkerne, SPAR-butikkerne og Meny-butikken.

Tak for samarbejdet med Gaarden, Madkulturhuset i Melsted, som lagde køkken og hus til de fire arrangementer.



Rødbedekage

Conny Møller, Pedersker

INGREDIENSER:

- 100 g 70-80 % chokolade
- 100 g makroner
- 1 dl piskefløde
- 4 dl fromage frais
- 3 tsk vaniljesukker eller kornene fra 1 stang vanilje
- 500 g revet rødbede
- 100 g revet gulerod
- 150 g revet æble



FREM GANGSMÅDE:

Chokolade og makroner hakkes mellem groft og placeres på et fad.

Fløden piskes stiv, og vendes med fromage frais og vanilje, og hældes over chokolade og makroner.

De revne grøntsager og æblet blandes godt, og placeres ovenpå fromage frais-laget i et jævnt lag, ca. 2. cm. både på top og sider og voila, det lille mellemmåltid er klar.

Tilberedelsestid mellem 15 - 30 min.

Selvfølgelig må samtlige ingredienser gerne være økologiske - så dette også forstærker den gode oplevelse.

Rødbede-smoothies

Stine Hansen, Rønne

INGREDIENSER:

- En appelsin uden skræl
- 250 g rødbede - økologisk
- 200 g gulerødder - økologisk
- 250 g frosne jordbær
- 1/2 dl Solbærsaft



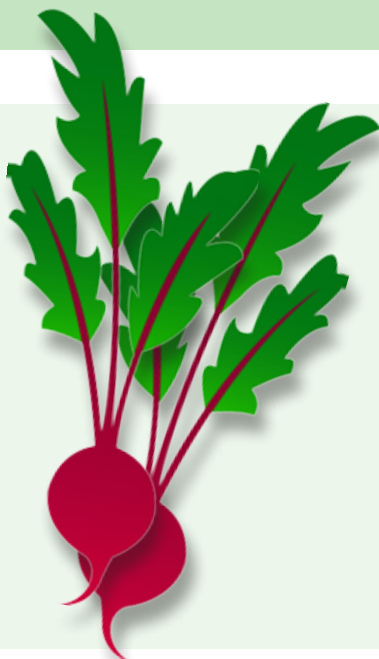
FREM GANGSMÅDE:

Appelsin, rødbede og gulerødder presses til juice og puttes op i en blender.

Herefter tilsættes 250 g frosne jordbær og 0,5 dl solbærsaft og blendes godt sammen.

Serveres straks, helst med sugerør.

Tilberedelsestid: ca. 15 minutter.



Kinesisk broccoli – med ingefær i wok

Grethe Trnka, Rønne

INGREDIENSER:

- 1 stk skrællet Ingefær, på størrelse med en lille tommeltot, i tændstiktynde strimler.
- 1 Broccoli skåret i skiver (skræl stokken og anvend hele molevitten)
- 1 spsk olie
- 1 spsk soya
- 2 spsk østerssauce
- 1 spsk kinesisk vin eller tør Sherry
- Salt
- (Hvis man er hvidløgsfan, kan 1-2 fed tilsættes i skiver og steges med.)



FREM GANGSMÅDE:

Broccolien dampes i 2 minutter i mikrobølgeovnen. (Vigtigt)

Wok 'en varmes op, og olien hældes i

Ingefæren svitses i 1-2 minutter

Broccolien tilsættes, og dette svitses i yderligere 1-2 minutter

Til sidst tilsættes Soya, vin, og østers-sauce, der smages til med salt

Kan spises som selvstændig ret.

Tilberedelsestid ca. 10 minutter

Tilbehør: Nudler og kinesiske retter. Kan serveres til helt almindelige koteletter eller frikadeller

Bagt selleri

Mikkel Marschall, kok

INGREDIENSER:

- 1 selleri
- 20g smør
- ½ hvidløg
- 2 stilke timian eller anden krydderurt
- 1 tsk. salt



FREM GANGSMÅDE:

Selleri skrælles, foldes ind i stanniol med smør, hvidløg og timian.

Bages i ovnen ved 160 grader i ca. 2 timer.

Sellerien skæres ud i mundrette stykker, anrettes på et fad og serveres evt. som her toppet med rå strimlet bladselleri.

Bagt selleri kan serveres som tilbehør til mange slags retter.



Brunet jordskokkepuré

Mikkel Marschall, kok

INGREDIENSER:

- 10 store jordskokker
- 50 g smør
- ca. 2 dl vand
- ca. 1 tsk salt
- 1 pære
- 50 g hasselnødder
- Lidt rå jordskokker



FREM GANGSMÅDE:

Jordskokkerne vaskes og lægges i en bradepande og bages ved ca. 140 grader i 1½ time.

Blendes med lidt smør og vand og smages til med salt – skal have konsistens som kartoffelmos – hold evt. lidt af vandet tilbage.

Jordskokkepuréen anrettes på et fad og drysses med ristede hakkede hasselnødder, pærer og jordskokker i tynde skiver (Brug evt. et mandolinjern).

Ristede hasselnødder:

Hasselnødderne afskalles bedst vha. ovnen. Fordel nødderne på en bagepapirbeklædt bageplade og sæt dem i ovnen ved 200 grader i ca. 10 minutter. Tag pladen ud og brug bagepapiret til at løfte nødderne på et rent viskestykke hvor de kan rulles og gnides så skallen falder af.

Crudité

af årstidens grønt med Sennep

Mikkel Marschall, kok

INGREDIENSER:

- 4 radiser
- 2 gulerødder
- 1 glaskål
- 1 spsk. sennep
- ½ dl olie
- 2 tsk eddike



FREMGANGSMÅDE:

Grøntsagerne skæres tyndt på mandolinjern.

Olie, eddike og sennep piskes sammen og masseres ind i grøntsagerne.

Crudité kan anvendes som tilbehør til alle slags retter.



Blomkåls couscous – med persille og parmesan

Lillian S. Mortensen, Rønne

INGREDIENSER:

- 1 blomkålshoved
- En stor håndfuld persille
- 100 g mandler
- Revet parmesan efter smag (ca. 70-100g)
- 2 spsk olivenolie
- Fintrevet skal fra 1 økologisk citron
- Saft af ½ citron
- 1 fed knust hvidløg
- Salt, peber



FREM GANGSMÅDE:

Skyl blomkålen og riv den på den grove side af rivejernet.

Rist mandlerne kort på en tør pande, og hak dem groft.

Hak persillen og riv parmesanen.

Riv skallen af citronen og pres saften af den ½ citron ned i blomkålen.

Rør det hele i den revne blomkål og smag til med salt og peber.

Dejligt tilbehør til kød, der fint erstatter den hvide pasta, kartofler eller ris. Også rigtig god i madpakken dagen efter med en rest kylling.

Man kan med fordel lave en stor portion, - det holder sig fint på køl et par dage.

Auberginegratin

Betina Juhl Tychsen, Rønne

INGREDIENSER:

- 250 g aubergine
- 250 g squash
- 1 helt hvidløg
- 2 dl kogte kidney bønner
- ½ dl rasp
- 2 tsk revet citronskal
- 1 spsk citronsaft
- 2 tsk kanel

Sovs:

- 75 g rensset løg
- 75 g gulerod
- 1 spsk olivenolie
- 250 g tomater
- 1 dl tomatsaft
- 1 spsk frisk rosmarin
- 1 spsk frisk oregano



FREMANGSMÅDE:

Skær aubergine og squash i tynde skiver.

Læg dem på en bageplade og grill dem gyldne på begge sider.

Pil hvidløgsfeddene og grill dem med, til de er let gyldne.

Snit løgene til sovsen og riv gulerødder groft.

Svits dem i olie, hak tomater og tilsæt dem sammen med saft, urter og citron.

Lad sovsen simre under låg i 10-15 minutter.

Smag til med salt sukker og kanel.

Læg de grillede grøntsager lagvis med sovsen i et ovnfast fad.

Drys med bønner mellem lagene. Det øverste lag skal være sovs.

Drys med rasp og sæt fadet i en 200 grader varm ovn 15-20 minutter.

Figenmangochutney

Janet Bendtsen, Rønne

INGREDIENSER:

- 1 moden mango (kan evt. erstattes af 2 modne pærer og en lille håndfuld havtorn)
- 4-5 modne figner
- 1 rødløg
- 1 gul løg
- 1 fed hvidløg
- 1 dl eddike
- salt & peber efter behag
- lidt bornholmsk honning (ca. 1 spiseske) og ca. 1 dl sukker i chutney'en udover honningen, evt. lidt vand el. mere eddike alt efter syre og sødhed i frugterne.



FREM GANGSMÅDE:

Mango (el. pærer) skrælles og skæres i tern. Den hårde del af stilken på fignerne fjernes og fignerne skæres i tern.

Løgene skrælles og skæres på samme måde.

Kom frugt, løg og eddike i en gryde og bring i kog sammen med lidt honning.

Det hele koges indtil frugten er udkogt og blendes derefter i kort tid alt efter hvor grov, man ønsker chutneyen.

Smages til sidst efter med kværnet peber og salt og kommes på skoldede henkogningsglas, evt. med lidt konserveringsmiddel, hvis dette ønskes for længere holdbarhed.

Grøntsagsragout – til bolognese, chili con carne etc.

Nikolaj Løngreen, kok



INGREDIENSER:

- 500 g kalvekød i tern
- 1000 g groftrevne grøntsager:
Der skal være løg!
Herudover er følgende godt: porrer, blegselleri, gulerødder, knoldselleri, persillerødder, squash, champignon, hvidløg, fennikel.
- ½ dl Olivenolie
- Salt og peber



FREM GANGSMÅDE:

Sautér kødet af i olie på høj varme, tilsæt herefter grøntsagerne og salt efter smag.

Steg grøntsagerne godt igennem, ca. 10 minutter, uden at de tager for meget farve. Tilsæt vand så det knapt dækker og kog retten i to – tre timer.

Nu har gullaschen en god grundkarakter og kan tilsættes ingredienser der giver særlig karakter. Vil du lave chili con carne eller bolognese, så tilsæt nogle af ingredienserne her til højre, og lad retten simre 30 – 60 minutter. Smag til med salt.

Chili con carne:

mørk chokolade, kidneybønner, ½ citron med skal, chili, cayennepeber, lidt øl, kanelstang mv.

Bolognese:

tomater i tern, tomatpure, hakkede flåede tomater, tørret timian, oregano, rødvin, lidt mælk eller fløde.

Hjerter i løgsovs

Nikolaj Løngreen, kok

INGREDIENSER:

- 400 g kalvehjerter i tern (kan erstattes af kylling)
- 4 store løg
- 10 svesker
- 1 dl hvedemel
- 4 dl mælk el. fløde
- purløg



FREM GANGSMÅDE:

Rens hjerterne og halver dem. Pil løgene og hak dem fint. Skær sveskerne i tern.

Sauter hjerterne kort ved høj varme på en pande, krydres med salt og lægges i et ildfast fad.

Herefter sautes løgene på samme pande ved medium varme til de er blevet lidt møre.

Drys med mel og afkog panden med vand og rør derefter igennem til melet er rørt ud. Hæld løg og sovs ved hjerterne og tilsæt fløde eller mælk.

Bages ved 170°C i ca. halvanden time til hjerterne er godt møre. Der spædes evt. med vand undervejs.

Drys med finthakket purløg inden servering.

Det er "et must" med kartoffel-rodfrugt-mos til denne ret.

Suppe – på kalvespidsbryst - med nudler og sprøde grøntsager

Nikolaj Løngreen, kok

INGREDIENSER:

- 1 kg spidsbryst
- 500 g suppeurter
- 4 gulerødder
- 1 squash
- 1 bundt forårsløg
- 2 rød peber
- ½ knoldselleri
- ½ bakke champignon
- ½ lille spids/hvidkål
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk ingefær finthakket
- 2 limeblade
- 1 citrongræs



- Soya, chilisovs.
- 250 g risnudler (gerne fuldkorns)

FREM GANGSMÅDE:

Kog brystkødet i let-letsaltet vand med suppeurter til det er mørt, ca. 2 ½ time. Sigt suppen. Kødet lægges i en smule suppe og overdækkes.

Klargør grøntsagerne, skræl, pil, skyl og skær:

Gulerødder i tynde skiver eller små tern. Squash i tern. Forårsløg i ringe, den grønne top i lange strimler. Rød peber i strimler. Knoldselleri i tern. Kål i tynde strimler. Champignon hele. Hvidløg i tynde skiver. Ingefær, limeblade og citrongræs meget finthakket.

Kog nudlerne efter anvisningen.

Kom grøntsagerne i suppen i følgende rækkefølge:

- champignon, forårsløgringe, gulerod, squash, hvidløg og knoldselleri.

kog forsigtigt i 5 minutter og tilsæt herefter:

- rød peber, kål, ingefær, limeblade, citrongræs, forårsløgotoppe, samt nudler og brystkødet. Smag til med Soya og chilisovs - server rygende varm.



Tarteletter

Winnie Dam, Hasle



INGREDIENSER:

- 10 stk tarteletter
- Sovs:
- 240 g kartofler
- 100 g aubergine
- 1 lille tomat
- ¾ terning svinebouillon
- ¼ solo hvidløg
- Salt og peber

Fyld:

- 70 g broccoli
- 70 g rosenkål
- 70 g gulerødder
- 70 g bønner
- 200 g kylling inderfilet

Pynt:

- 100 g Svampe
- ¼ peberfrugt
- 40 g grønkål
- Fedtstof til stegning

FREM GANGSMÅDE:

Sovs:

Kartofler og aubergine skæres i store tern og koges sammen med svinebouillon

og hvidløg i 25 minutter. Tomaten skæres i mindre stykker og blendes sammen med de kogte kartofler, aubergine, hvidløg og bouillon. Sovsen holdes varm.

Fyld:

Kyllingekødet skæres i 1,5 cm tern og brunes ved god varme, indtil kødet skifter farve.

Kødet holdes varmt. Broccoli, gulerødder, bønner og rosenkål skæres i små mundret-

te stykker og koges møre. Tages straks af varmen op i et dørslag. Kommes i en skål og holdes varm.

Pynt:

Peberfrugt, svampe og grønkål skæres i små stykker og brunes i fedtstof i en gryde på middel varme i ca. 10 minutter, skal bruges til pynt på tarteletterne.

Tarteletterne varmes som beskrevet på pakningen. Sovsen og fyldet blandes sammen, smages til med salt og peber og hældes i tarteletterne, pynten kommes oven på tarteletterne.

Hvide gulerodsdeller – med parmesan

Laila Williamson, Aakirkeby

INGREDIENSER:

Efter erhvervelse af en slowjuicer samt is-maskine har Laila Williamson frembragt følgende 2 opskrifter – hvor alt bliver brugt og udnyttes til hovedret samt dessert i gulerodens tegn.

Hvide gulerodsdeller:

- 200 g gulerods "pulp" fra hvide gulerødder
- 2 æg
- 50 g havregryn
- 1/2 dl mælk
- 50 g revet parmesan
- Salt og peber

Hvid Gulerods Sorbet:

- 6 dl. Juice af hvide gulerødder
- 200 gr. honning (efter smag) f.eks. akacie.
- 1 stk pasteuriseret æggehvite

FREMGANGSMÅDE:

Gulerodsdeller:

Gulerodspulp, æg, havregryn, mælk, parmesan, salt og peber røres sammen til en fars og steiges til frikadeller.

Gulerodssorbet:

Gulerodsjuice tilsættes honning. Brug is-maskine til at tilvirke sorbet og tilsæt 1 stk pasteuriseret æggehvite til sidst.



Chokoladecake – med rødbeder og avokado

Janet Bendtsen, Rønne

INGREDIENSER:

- 100 g mandelmel
- 100 g mørk chokolade 70-80 procent
- 2-3 æg delt i blommer og hvider
- 1-2 kogte rødbeder, ca. 100 gr
- 1 moden avokado eller 1 moden banan eller halv af hver
- 1 dl frugtsirup eller koncentreret solbærsaft
- 1/2 dl honning
- 1 dl neutral olie
- 2 tsk bagepulver



- 1/4 tsk salt
- 2 spsk kakao
- Lidt sukker til æggehviderne

FREM GANGSMÅDE:

Smelt chokoladen over vandbad eller i mikroovnen indtil chokoladen næsten er smeltet. Tag den af varmen og rør indtil alle klumper er væk.

Rør sirup, salt, honning og æggeblommerne i chokoladen.

Mos eller blend rødbeden og avokadoen.

Pisk æggehviderne stive med lidt sukker.

Si mandelmelet med kakao og bagepulver.

Rør olien i chokoladeblandingen sammen med den mosede rødbede og avokado.

Vend forsigtigt de sukkerpiskede æggehvider i dejen og kom dejen i en smurt rugbrødsform.

Bag kagen i 40-45 min v. 160 gr.

Vent med at tage kagen ud af formen indtil den er lidt nedkølet. Hvis man ønsker det, kan man komme lidt glasur på, f.eks. Flormelis rørt med lidt stærk kaffe. Man kan sagtens bruge alm. hvedemel i stedet for mandelmel. Chokoladecake holder sig saftig længe.

Daniels Hammershuslam

Daniel Kruse, kok

INGREDIENSER:

- 4 lammeskanke
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 st kanel
- 5 kapsler kardemomme
- 1 liter æblemost
- 2 porter øl
- Bouillon så det dækker
- 200 g jordskokker i tern - gerne tørrede
- 100 g tørrede svampe
- skal fra 2 citroner (økologiske)



FREM GANGSMÅDE:

Skanke og løgene brunes godt af.

Tilsættes krydderier og væske.

Dette simrer i ca 1-2 timer til skankene er møre.

Skankene tages op og køler let af.

Væsken i gryden sigtes og koges ned.

Skankene plukkes og kødet hældes i væsken der reducerer.

Nu tilsættes Jordskokkerne, de tørrede svampe samt citronskal



Herefter koges kødet til sovsen begynder at tykne.

Der smages det til med salt og peber. Smør kan tilsættes.

Grøntsagspate – med champignoner og nødder

Janet Bendtsen, Rønne

INGREDIENSER:

- 300 g finthakket hvidkål, eller revet knoldselleri el andre grønssager
- 1 bundt fintsnittede forårsløg, eller 1 stort løg, eller 1 porre
- Lidt olie til stegning
- 2 fed finthakkede hvidløg
- 250 g finthakkede markchampignoner
- 50 g hakkede hasselnødder, mandler eller valnødder
- 50 g revet parmesanost el 100 g alm revet ost
- 1dl rasp el. udblødt brød
- 1 spsk frisk timian el persille,
- 2 dl græsk yoghurt el creme fraiche i den procent, du ønsker
- salt, peber
- 2 æg
- Lidt kinesisk Soya



FREM GANGSMÅDE:

Forårsløgene skæres fint og svitses i olien med hakkede hvidløg.

Champignonerne skæres i små tern og svitses med et øjeblik.

Den fintsnittede hvidkål og hakkede nødder og timian tilsættes og steges med et øjeblik.

Tag panden fra varmen. Tilsæt rasp, yoghurt, revet ost, salt og peber og evt 1-2 spsk kinesisk soya. Lad det køle lidt ned, før du rører æggene i.

Hæld farsen op i et ildfast fad og sæt det i en forvarmet ovn i ca 40 min el indtil retten har en god kulør.

Spis en god salat til eller brug pate'en som tilbehør til kød

Du kan også bruge grønssagsfarsen til kåldolmer

Æggekage med grønt

Mathias Dam, Hasle

INGREDIENSER:

Æggemasse:

- 12 æg
- 2 dl mælk
- 1 fed hvidløg
- Salt og peber

Fyld 1

- 200 g svampe
- ¼ rød peberfrugt
- 10 stk kyllingeinderfilet
- 6 tomater

Fyld 2

- 100 g grønkål
- 100 g broccoli
- 100 g rosenkål
- 100 g squash
- 150 g aubergine
- 100 g forårsløg

Pynt

- 1 bundt purløg
- 1 bundt persille
- 8 radiser
- 1 pk bacon

FREM GANGSMÅDE:

Alle ingredienser i Fyld 1 skæres i passende stykker og brunes i lidt olie.

Alle grøntsager i Fyld 2 skylles og skæres i mundrette stykker. De koges derefter i let saltet vand i 2 minutter. Tages op i et dørslag.

Bacon steges sprødt på en pande og tages op på fx et stykke køkkenrulle.

Purløg og persille vaskes og klippes i en centimeters længde, radiserne vaskes og skæres i skiver.

Æg og mælk piskes let sammen. Krydres med salt og peber og knust hvidløg kommes i.

Fyld 1 og Fyld 2 kommes i æggemassen og røres rundt. Det hele hældes op i en stege- eller bradepande og steges i ovn ved 200 grader i cirka 45 minutter).

Når æggekagen er færdig, pyntes med bacon, purløg, persille og radiser.



Blomkålssalat – med bacon og sursød mormordressing

Janet Bendtsen, Rønne

INGREDIENSER:

- 1/2 stort blomkål el 1 lille
- 2-3 forårsløg
- 1 1/2 dl fløde
- 2 spsk hvidvinseddike
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk sennep
- 1 tsk honning
- 2 spsk olivenolie
- Salt, peber
- Lidt friske krydderurter efter eget valg
- 2-3 skiver bacon
- Lidt salat efter eget valg



FREM GANGSMÅDE:

Kom sennep, honning, salt og peber i en skål og rør det sammen med olien, citronsaften og hvidvinseddiken.

Hæld nu fløden i og lad dressingen trække indtil den tykner let.

Skær bladene af blomkålen men pas på de inderste, hvide blade. Skær stokken af og pas på den. Del blomkålen i mindre stykker med en del af stilken, og skær den i skiver. Læg blomkålen i en skål og hæld kogende vand over og lad dem trække i ca 2 minutter. Hæld vandet fra og lad blomkålen dryppe godt af i en sigte el dørslag.

Kom baconskiverne på en kold stegepande og steg dem let gyldne og sprøde. Læg dem på fedtsugende papir.

Skær den yderste ujævne del af blomkålsstokken ind til kernen og stil stokken på højkant og skær den i skiver. Steg stokken i baconfedtet.

Kom lidt salat i et fad og læg den afdryppede blomkål ovenpå. Kom lidt finthakkede krydderurter i dressingen og hæld den over blomkålen. Læg de stegte stokke og blomkålsbladene ovenpå og strø til sidst lidt bacon og forårsløg over salaten.

Blomkål i Ramløgs mayo

Troels F. Madsen, kok

INGREDIENSER:

- 1 blomkålshovede
- ca. 2 spsk. kapers
- 1 bakke karse
- 2 skiver ristet rugbrød, blendet
- eddike (ca. 2 cl.)
- 3 dl. olie (ramsløgsolien)

Ramløgolie:

- 500 g ramløg
- 3 dl. olie
- Ramløg og olie blendes ca. 12 minutter til det "koger" i høj glasblender, sigt og køl af.
- Denne olie bruges til mayo.

Mayo:

- 2 æggeblommer
- salt



FREM GANGSMÅDE:

Rør blommerne seje med saltet, tilsæt eddike og herefter lidt efter lidt olien under konstant piskning til mayoen bliver tyk og cremet.

Blomkålen renses og skæres i den ønskede størrelse. Vend blomkålen med ramløgs mayo, og smag til med kapers.

Blomkålen anrettes i en skål og pyntes med ristet og blendet rugbrød samt karse.



Torsken – og fiskesuppe

Troels F. Madsen, kok

INGREDIENSER:

Torsken:

Filetér torsken og styk op i ønsket størrelse (ca.75. gr. ren filet pr. person) lægges på en oliesmurt plade, drysses med lidt salt og bages ved svag varme i ovn (95 grader) i ca. 12 min.



Fiskesuppe:

- 5 kg fiskeben
- 2 dl hvidvin
- 6 ltr vand
- 1 ltr fløde

- Smør efter smag
- 1 tsk dijonsennep
- 3 porrer

FREM GANGSMÅDE:

Filetér fisken og gem benene (Der skal bruges 5 kg), disse brunes hårdt af og koges op med 2 dl hvidvin og 6 liter vand i 5 min.

Sluk herefter og lad fonden hvile i 30 min.

Gentag processen en gang mere.

Sigt fonden og kog ned til 1 liter.

Tilsæt 1 ltr fløde og kog ned til 1,5 liter.

Blend suppen med smør efter smag og 1 tsk. Dijon sennep.

Server med snittet smørdampet porre og bagt torsk som beskrevet foroven byd gerne ramsløgsolie til.



Grønne fif til at få mere grønt:

Her kommer nogle af de fif, der kom frem ved dialogmødet i april på Vibegård:

- Prøv at tænke grønt ind i alle måltider.
- Kom revet grønt - evt. ristet i farsretter og bagværk .
- farserede grøntsager
- Brug spidskålsblade i stedet for tortillas
- Lav forskellige smagfulde dressinger og put mange forskellige grøntsager i blandede salater.
- I stedet for ris – blomkålsris.
- I stedet for pasta – squashpasta etc.
- Erstatte halvdelen af fars med grøntsager i kødsovsen
- Sauterede grøntsager – alt kan bruges.
- Der kan indgå mange grøntsager i wok-mad
- Give børnene lommepenge efter hvad de spiser – f.eks. bonus: agurk 10 kr. gulerod 20 kr. og selleri 50 kr.
- Lav et grønt/frugtfad med mundrette bider hver aften.
- Lav sjove udskæringer.
- Ha' altid mundrette grøntstykker i køleskabet – f.eks. peberfrugt, blomkålsbuketter, agurk, gulerod.
- "Slikposer" med blandede grønt- og frugtstykker (fx cherrytomater, radiser, druer, peberfrugt, agurk og tørrede frugter)



Blandet Grønt



Hvad er det, der er rødt når man kaster det op i luften, og grønt, når det kommer ned?

- En tomat, der går agurk.

- Ved du hvorfor en citron er gul?

- Nej.

- Det ved den heller ikke selv - det er derfor, den er sur.

Hvorfor stoppede appelsinen midt på vejen?

- Den løb tør for juice.

Hvis du har 20 kartofler, som 10 mennesker skal dele - hvad gør du så?

- Laver kartoffelmos.

- Hvorfor er det så sundt for øjnene, at man spiser gulerødder?

- Har du måske nogensinde set en kanin med briller?

- "Tjener, sagde De ikke, at den her salat er beregnet til to personer?"

- "Det er korrekt, hr."

- "Hvorfor er der så kun én snegl i?"

To pund kartofler, tak.

- Det hedder altså kilo nu.

- Nå, så to pund kilo da.

To århusianere sad i en togkupé sammen da en banansælger kommer ind. De to århusianere køber en hver, da de aldrig har set sådan én før. Den første skræller sin banan og ta'r en bid i det øjeblik toget kører ind i en tunnel. Da de kommer ud, siger den første til den anden: "Jeg ville ikke spise af den der, da jeg tog en bid, blev jeg blind i et minut"



Grønne fif og fiduser

2015 - 2016

Vores madvaner har ændret sig markant gennem de seneste 50 år.

Kostundersøgelser viser, at vi er blevet sundere, men at der stadig er forbedringspotentiale. Bl.a. får vi for lidt af frugt og grønt – især grøntsager. Den sidste landsdækkende sundhedsundersøgelse viser at 87 % af os ikke spiser nok frugt og grønt. Samtidig viser undersøgelsen også at 50 % af de, der ikke spiser så sundt, gerne vil spise sundere.

Derfor valgte Social- og Sundhedsudvalget at igangsætte den bornholmske grøntsagsdyst 'Grønne fif og fiduser', så vi kan inspirere hinanden og lade os inspirere. Vi håber denne lille kagebog har inspireret dig!

Kagebogen er samlet i Center for Sundhed ved Sundhedschef Trine Dorow samt konsulent Marianne Steenstrup Svendsen og Forebyggelseskonsulent Nina Povlsen, Bornholms Regionskommune.

