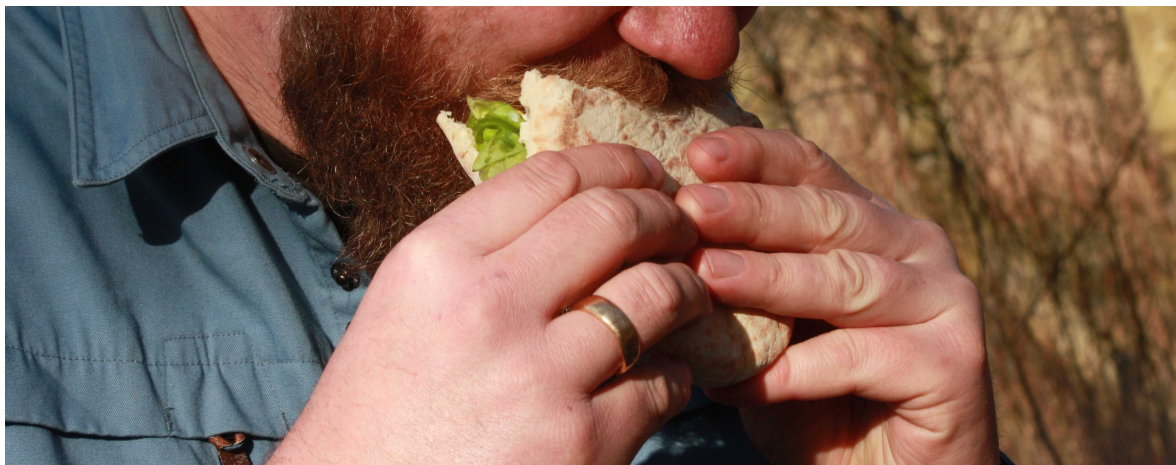


Forplejningsmanual



Så er der mad.....	2
Tankerne om maden.....	3
Sådan laver vi maden.....	5
Det praktiske om maden.....	7
Fornuft omkring maden.....	9
Plan for maden.....	11
Det skal kredsen medbringe....	12
Noter til opskrifterne.....	14
Madvideoer.....	16



Så er der mad

”Klang, klang, klang – så er der mad” – vi kender den alle fra utallige weekendture og sommerlejre – forventningen og glæden ved ét af dagens højdepunkter; maden. Du sidder nu med forplejningsmanualen til Landslejr 2022, som skal hjælpe dig godt igennem at skabe den oplevelse for alle på kredspladsen.

Du har formentlig allerede set madplanen og måske også opskrifterne til aftensmaden. I tråd med landslejrens tema, rækker madplanen frem mod en mere bæredygtig verden, hvor vi også tænker over, hvad vi putter i munden, hvordan det er produceret og nået frem til vores bord. Derfor er det heller ikke alt, der er helt som det plejer – og enkelte retter kræver lidt mere mod fra både store og små. Til gengæld lover vi nye madoplevelser, masser af sund og grøn mad og mætte, glade maver.

På de følgende sider fortæller vi lidt om tankerne bag måltiderne, vi skal spise på landslejren og vi giver nogle gode råd til, hvordan I kommer godt igennem madlavningen på lejren. Husk at tage

børnene med i lejrkøkkenet – de kan sagtens og vil gerne. I landslejrens program er der god tid de fleste eftermiddage til både at holde fri – men også at lave aftensmad i fællesskab.

Hver kreds og familieenhed får sit helt eget sæt opskrifter beregnet efter, hvor mange I er i jeres lille lejr. Opskrifterne er sådan vi har tænkt maden og kan følges fra start til slut med et perfekt resultat – men er ikke en facitliste. Hvis I har lyst til at lege lidt med maden og lave lidt om, så gør det – men husk at Provianten i udgangspunktet kun har de varer, I skal bruge til opskrifterne.

Læs manualen godt igennem inden lejren, så I har det bedste udgangspunkt for, hvordan I vil arbejde jer igennem måltiderne og hvad I skal huske at medbringe hjemmefra. Vi glæder os til at lave mad sammen med jer alle på hele landslejren.

God fornøjelse og velbekomme

Forplejningsudvalget

Tankerne om maden

Landslejrens madplan og indkøb er lavet af Forplejningsudvalget i samarbejde med nogle af de dygtige madfolk, vi har i FDF. Planen bygger på fire principper, som Landslejrudvalget har lavet sammen med Forplejningsudvalget.

De fire principper

VI ER MODIGE

Vi tør godt udfordre den traditionelle lejrmad lidt og vi er ikke bange for at prøve noget nyt. Samtidig vil vi gerne lave det mere traditionelle mad med et lille skævt twist. Hvis vi voksne er modige og tør lege med på nye ting, så bliver vores børn også seje og modige og tør smage mad, som ikke smager helt som vores mors (måske heldigvis).

VI SPISER GRØNT

Vi er på lejr, vi er udenfor og vi er i gang hele dagen. Det kræver en masse brændstof til kroppen, for at holde os kørende i 10 dage. Derfor spiser vi masser af grøntsager i vores mad – de er fyldt med energi, de smager godt og har noget tekstur, som udfordrer vores mund og mætter dejligt.



Raffis risret med haloumi

VI SPISER BÆREDYGTIGT

Vi gør en indsats for at mindske vores forbrug af klodens ressourcer. Vi er bevidste om kvaliteten af madvarerne og hvor de kommer fra og hvordan de peger ud mod fremtidens måde at spise på. På landslejren sigter vi mod en at spise 50% økologisk - men omvendt er vi i en tid med stigende fødevarerpriser også nødt til at være økonomiske.

VI SPISER DET SAMME – OG VI SPISER SAMMEN

Vi spiser alle det samme til måltiderne – både på kredspladserne, i familieliv og hos medarbejderne. Følelsen af at vi deler det samme måltid med vores venner i kredsen, nabokredsen og alle andre giver et måltidsfællesskab for hele lejren.

De tre måltider

På landslejren spiser vi tre hovedmåltider i løbet af dagen. Ud over hovedmåltiderne kan kredsen selv lægge små mellemmåltider, frugt og snacks ind, som det passer bedst.



Vulkangryde med pandebrød

MORGENMAD

Morgenmaden er vigtig for at få en god start på dagen. Der er ikke så mange dikkedarer – havregryn og cornflakes med mælk, franskbrød med smør, marmelade eller ost. Det er morgenmad, som de fleste af os spiser den hver morgen – måske lige med en kop kaffe eller te til.

FROKOST

Frokosten er et lille højdepunkt midt på dagen. Vi arbejder med forskellige typer frokost. Rugbrød er den helt almindelige frokost på kredspladsen i klassisk lejrstil. Det er rugbrød med forskellige slags pølser, leverpostej, æg og lignende med lidt gnavegrønt til.

Madpakkesandwich er en nem og lækker måde at spise frokost på, når kredsen ikke spiser på kredspladsen. Det er nemt at smøre sandwich med lækkert fyld og pakke dem som madpakke i rygsækken om morgenen – og det er nemt at spise, når man er ude på tur.

AFTENSMAD

Aftensmaden er dagens store madoplevelse – og er dagens varme måltid. Flere af dagene har kredsen haft mulighed for at vælge mellem en meget grøn ret med masser af mæthed fra linser, bønner og mælkeprodukter og en grøn ret, som er mere klassisk. Fælles for begge alternativer er, at der er skruet en ekstra tand op for grøntsagerne, så der er masser af struktur og mæthed i den mad vi spiser.

Sådan laver vi maden

Måltidsfællesskabet kan starte allerede, når vi begynder at lave maden. Både små og store kan være med til at lave mad og have det sjovt med det. De fleste børn synes, det er sjovt at lave mad og vil meget gerne være med til det – og hvor tænk hvor spændende det er, når det er over åben ild på en lejrplads. Børn synes bare, det er sjovere at spise mad, når de selv – eller deres bedste ven - har været med til at lave den – og ofte bliver de modigere på at smage nye ting. Her har vi samlet nogle råd til at tage børn med i lejrkøkkenet.

PLANLÆG MADEN

Planlægning og overblik er forskellen mellem kontrol og kaos. Læs opskrifterne igennem på forhånd, så I ved, hvad der skal laves, hvordan og i hvilken rækkefølge. Opskrifterne på landslejren er ikke komplicerede, hvis man lige har overblik over alle ingredienser og trin.

HAV BØRNENE MED HELE VEJEN – ELLER MÅSKE LIDT AF VEJEN

Når tjanserne planlægges hjemmefra, så kan det også være en god idé at lave en arbejdsplan for måltiderne. Gør det til et fast punkt hver morgen eller aften at fortælle om de næste tre måltider, hvem der skal hjælpe ved hvilket måltid og med hvad. Så ved alle, hvornår de er på og er klar til at gå i gang.



Pils nudelsalat med kikærter

Tænk også på, hvor gamle børnene er og hvordan deres mindset er. Det skal være sjovt at lave mad – men det må ikke blive en sur pligt (i hvert fald ikke for børnene). Husk at man også har været med til at lave mad, hvis man har rørt i gryden i fem minutter eller hugget et par pinde til komfuret.

FORDEL OPGAVERNE

Del opgaverne i opskriften op i mindre delopgaver og fordel dem mellem de voksne, så de har øjne på børnene og kan hjælpe og guide igennem madlavningen. Hjælp børnene med at fordele opgaverne, så nogen skræller og hakker grøntsager, andre koger pasta eller ris og nogen sørger for, at der er brænde til komfuret. Når maden er næsten færdig og skal smages til, så lad alle børnene være med og danne sig en mening om smagen – og om der skal flere krydderier i.

SÆNK FORVENTNINGERNE

Som voksen erfaren madlaver, kan det være svært ikke at tage over, når ”børnene ikke kan finde ud af det”. Prøv at sænke forventningerne og vær ligeglade med, om gulerødderne er skåret i lige store stykker (det giver bare lidt forskellige strukturer i maden). Hjælp og guide børnene på det niveau, de er på, så de får en succesoplevelse ud af det. I skal nok blive mætte, når maden er færdig.

HUSKE ORDENTLIGT GREJ

Husk køkkengrej nok til alle. Hvis ti børn skal skrælle kartofler – så skal der ti kartoffelskrællere i patruljekasserne. Generelt gør godt grej madlavningen meget lettere og sikrere for alle. En sløv kniv er farligere end en skarp kniv, for den er meget sværere at styre – især for børn, som skal lægge mange flere kræfter i. Tjek derfor patruljekassen igennem én gang til og se om noget trænger til en udskiftning eller slibning af knive.



Krofatters linsebolognese

LEG MED MADEN – OG OPVASKEN

Det er okay at lege – hvis det bliver sjovere at lave mad. Lav gættekonkurrencer om, hvor mange skiver rugbrød kredsen spiser eller hvor meget makrel der bliver spist på lejrpladsen. Det kan også være en borddækningskonkurrence – måske i konkurrence med de andre kredse i ekspeditionen. Selv opvasken kan blive til en leg – slå en seks'er og så er det din tur til at vaske op, indtil en anden slår en sekser. Der er masser at sjove muligheder – selvom det måske tager lidt længere tid.

DET ENESTE DER MÅ SMITTE – ER BEGEJSTRING

Det er meget simpelt – hvis lederne er begejstrede, så er børnene det også. Det er ligegyldigt om vi leger, bygger, forkynder eller laver mad. Vis børnene dit engagement og vær begejstrede sammen med dem, når maden bliver serveret for resten af kredsen. Lad børnene præsentere maden for de andre – og lad dem få æren for, at den smager dejligt.

Det praktiske om maden

HVORDAN FÅR VI MAD?

Kredsen skal selv lave og spise måltiderne sammen på lejrpladsen eller på tur. Madvarerne til måltiderne hentes i Provianten, som er landslejrens gratis-supermarked for kredse og familier. Her findes alt det, som skal bruges til måltiderne i madplanen (på nær krydderier – se ”*Det skal kredsen medbringe til lejrkøkkenet*”) – samt et udvalg af standardvarer, frugt, kage, kaffe/te og lignende.

Lejren har to supermarkeder; Provianten på Torvet og Provianten på Fasanknolden. Hver ekspedition får tildelt en Proviant, som ekspeditionens kredse så vidt muligt skal benytte. Børn må ikke komme i Provianten – men de må selvfølgelig meget gerne hjælpe med at transportere tilbage til kredspladsen. Husk at medbringe en vogn, kærre eller kasser til at transportere madvarerne i. Husk også at bippe jeres amulet i indgangen.

PROVARIANTENS ÅBNINGSTIDER

6:00 - 9:00

10:30 - 12:30 (søndag 12:00 - 13:00)

14:00 - 18:00

HVOR MEGET MAD MÅ VI FÅ?

Kredsen må hente al den mad, I har brug for – men ikke mere end det! Vi skal alle hjælpe med at begrænse madspild på landslejren, så I skal kun hente det, I faktisk har brug for. I må komme i Provianten så ofte der er behov for det.

Langt de fleste varer er frit tilgængelige for jer – men enkelte bliver pakket efter, hvor mange I er på kredspladsen. Det er primært varer til aftensmaden – eksempelvis kød eller halloumi ost.

Opskrifterne, som I får, er beregnet ud fra, hvor mange kredsen er tilmeldt og en standardmængde per person, som de fleste vil blive mætt af. Der er selvfølgelig forskel på, om I primært har små pilte med eller er en seniorkreds med meget sultne seniorer. Her kan I skrue lidt op eller lidt ned for mængderne, så alle bliver mætte – men samtidig ikke står med store mængder mad, som skal smides ud.

HVORNÅR KAN VI HENTE HVAD?

Basisvarer som mælk, brød, pålæg, kaffe, saftvand og lignende, der primært bruges til morgenmad og frokost samt snacks, er altid tilgængelige og kan hentes i hele åbningstiden. Vi opfordrer dog til, at I først henter varerne, når I skal bruge dem – det er bedre at hente mad tre gange om dagen end at hente alt på én gang og risikere, det bliver ødelagt på kredspladsen.

Provianten får leveret friske forsyninger hver morgen heriblandt madvarerne til aftensmaden. Derfor kan det I skal bruge til aftensmaden først hentes fra kl. 14, når alt er pakket ud og gjort klar til jer. Vær tålmodige med medarbejderne i Provianten, når I henter morgenmad. De skal modtage mange nye varer samtidig med, at de skal hjælpe jer.

INTERNATIONALE DELTAGERE

Vi har mange internationale deltagere med på landslejren og i udgangspunktet spiser de det samme, som resten af lejren. Det kan dog være undtagelser og det prøver vi at opfylde, så godt vi kan. Mange bryder sig ikke om rugbrød, så derfor har vi ekstra lyst brød til værtskredsene. Har I brug for andre ting, så snak med medarbejderne i Provianten – så prøver vi at hjælpe jer.

ALLERGIER, DIABETES OG LIGNENDE

Det er lederne og tanterne i kredsen, som kender jeres børn og voksne bedst. Derfor er det også i kredsen, at allergier, diabetes og lignende håndteres bedst. Har nogle af jeres deltagere andre behov, så husk at tale det godt igennem med forældrene og forbered jer hjemmefra.

Provianten har et begrænset udvalg af laktosefri og glutenfri varer til deltagere, som har behov for det. Desværre har vi ikke nok til, at hele kredsen kan spise det samme, hvis der er en enkelt med f.eks. laktoseintolerans. Vi ved, det er lidt mere besværligt at lave to gryder mad – men de allergivenlige madvarer er forholdsvis meget dyrere end konventionelle.

Kig i afsnittet med *Noter til opskrifterne* og medbring de ting, der ikke findes i Provianten.

VEGETARER OG VEGANERE

Med landslejrens madplan er det let at spise vegetarisk. Alle kredse har haft muligheden for at vælge en meget grøn ret uden kød til et antal deltagere efter

behov. I retterne er der fokus på at få proteiner fra en anden kilde end kød, så maden stadig mætter godt. Til frokost vil der ligeledes være nogle alternativer til kødpålæg.

Som udgangspunkt understøtter forplejningen ikke vegansk kost. Provianten har et lille udvalg af veganske produkter - eksempelvis havredrik - som kan bruges til morgenmaden og som alternativer til jævning mv. i aftensmaden (kig i afsnittet med *Noter til opskrifterne*). Lyst brød kan indeholde spor af mælk – og vi kan ikke garantere vegansk pålæg til frokost.

SPECIELLE DAGE

Mandag den 11. juli er en del af temafortællingen, at noget er gået helt galt i Coratia. For at give deltagerne den totale oplevelse af det, skal I farve morgenmaden blå; mælk, havregrød og hvad I ellers kan finde på. Det samme vil ske i stor skala til det store lejrbål samme formiddag – så hjælp med at give alle børn og seniorer den samme oplevelse og spil med på legen som ledere.

Samme dag, mandag den 11. juli, fejrer vi FDFs fødselsdag. FDF fylder 120 år i år og det fejrer vi på landslejren med fødselsdagslagkage. Provianten har alle ingredienser til lagkager til alle kredse. Bemærk at fejringen ikke står i landslejrens officielle program, fordi det er en overraskelse til deltagerne.

Hurra for FDF.

Fornuft omkring maden

På landslejren er vi mange mennesker samlet tæt sammen – og vi deler faciliteter med mange andre. Derfor er det ekstra vigtigt, at vi har fokus på god hygiejne – især når vi laver mad sammen. Det er en god idé at lave et sæt holdninger i kredsen, som alle kan arbejde med og som sikrer maden, så ingen bliver syge. Konsekvenserne af dårlig hygiejne er meget anderledes på en lejr med mange deltagere, end den er hjemme i vores almindelige køkken.



Engdeller med kartofler og persillesovs

FORBERED KREDSENS LEJRKØKKEN

Lejrkøkkenet på kredspladsen er formentlig allerede tegnet og klargjort – men det er en god idé lige at kigge på tegningerne én gang til med kritiske øjne. Køkkenbordpladen skal være nem at holde ren. Det kan eksempelvis være en metalbordplade eller en almindelig bordplade i laminat. Alternativt kan der lægges plastik eller en voksdug på, for at lette rengøringen. Tænk på, at det skal være nemt at vaske hænder med vand, sæbe og engangspapirhåndklæder.

Tænk også hele rengøringsprocessen igennem – både før, under og efter madlavningen og overvej, hvordan I gør det nemmest for jer selv, samtidig med at alt bliver holdt rent. Husk rigeligt med karklude, som bør skiftes et par gange om dagen.

NÅR VI LAVER MAD

Når vi laver mad i kredspladsens køkken, så er det vigtigt hele tiden at tænke i hygiejnen. Det er især vigtigt, at alle husker at vaske hænder med vand og sæbe. Selvom vi de sidste par år er blevet rigtigt gode til at spritte af, så husk at det ikke er nok, når vi laver mad – god håndvask er meget mere effektivt. Det er en god ide af have vand klar, så der også kan vaskes hænder undervejs i madlavningen – og tør hænderne af i rene engangspapirhåndklæder. Brug eventuelt også engangshandsker, når der håndteres kød og fisk.

Brug kun de køkkenredskaber, som er i patruljekassen (dvs ikke din dolk) – og vask alt af i varmt vand med opvaskemiddel efter brug. Brug forskellige skærebrætter og knive til grøntsager, kød og brød – og vask dem, hver gang I starter på noget nyt. Det kan være smart at have dem i tre forskellige farver fx. grøn til grøntsager, rød til kød og hvid til brød.

Når maden er hentet i Provianten, så tænk på at opbevare den rigtigt på kredspladsen. Sæt ikke madvarer direkte på jorden men hæv dem op. Sørg for at de er i skygge, så de ikke bliver ødelagt af solen – og dæk dem til, så insekterne ikke kan komme til maden.

NÅR DET SKAL VÆRE KOLDT

Det er svært at opbevare køle og frost varer på en fornuftig måde på kredspladsen. Det er muligt at lave et jordkøleskab (se Bæredygtighedsrådets udgivelse om Den bæredygtige lejrplads) – men virkningen er begrænset. Derfor opfordres I til at hente madvarerne i Provianten umiddelbart før, maden skal laves. Provianten har stor kapacitet og styr på temperaturer, så maden ikke bliver ødelagt.

Der er ikke mulighed for at få frosset fryseelementer.


NÅR DET SKAL VÆRE VARMT

Det er vigtigt, at maden på lejrpladsen bliver tilberedt korrekt. Hakket kød, fjerkræ og fiskefars skal altid gennemsteges, mens gryderetter skal gennemkoges til en temperatur på mindst 75 grader. Her bliver næsten alle bakterier ødelagt – medbring eventuelt et stegetermometer til kontrol.



Junglekorma

Plan for maden

	Onsdag d. 6. juli	Torsdag d. 7. juli	Fredag d. 8. juli	Lørdag d. 9. juli	Søndag d. 10. juli	Mandag d. 11. juli	Tirsdag d. 12. juli	Onsdag d. 13. juli	Torsdag d. 14. juli	Fredag d. 15. juli
Morgenmad	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Morgenmad de luxe Ud over havregryn og cornflakes vil der være lidt ekstra lækkerier som fx yoghurt og boller.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Morgenmad de luxe Ud over havregryn og cornflakes vil der være lidt ekstra lækkerier som fx yoghurt og boller.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.	Havregryn, cornflakes, franskrbrød mv.
Frokost	Rugbrød med pålæg Madpakke- sandwich til alle pilte, som skal på piltedag	Rugbrød med pålæg	Rugbrød med pålæg	Madpakke- sandwich	Rugbrød med pålæg	Rugbrød med pålæg	Rugbrød med pålæg Madpakke- sandwich hvis kredsen skal på tur	Rugbrød med pålæg Madpakke- sandwich hvis kredsen skal på tur	Rugbrød med pålæg	Spis-os-ud- af-huset
Aftensmad	Pils nudelsalat med kikærter eller Amelias nudelsalat med kylling	Vatfolkets Grøntsags- gryde eller Ballon- skippers mørbrød- gryde Dessert: Bedstefars æblekage	Jungle Korma	Krofatters Limse- bolognese eller Coratia- bolognese	Engdeller med persillesovs og råkost eller Kystdeller med persillesovs og råkost Dessert: Grottemad med råcreme	Luftballon- brød med fyld	Vulkangryde Dessert: koldskål med kammerjunker	Raffis risret med halloumi eller Ørkenrisret med kylling	Sumpens suppe eller Sumpens suppe med bacon	 FDF 2022 LANDSLEJR

Det skal kredsen medbringe til lejrkøkkenet

På landslejren skal kredsen bygge et fungerende lejrkøkken. Nedenstående lister er forslag til, hvad kredsen kan have med, for at komme godt og sikkert gennem hele lejren og gøre madlavningen legende let for alle.

KRYDDERIER OG ANDET (til 10 personer)

Basilikum, tørret	14 g
Grøntsagsbouillonterninger	19 stk
Gurkemeje	22 g
Kanel	102 g
Kardemomme	5 g
Karry	32 g
Korinader, stødt	8 g
Nelliker, stødt	16 g
Oregano, tørret	20 g
Paprika, røget, stødt	16 g
Paprika, stødt	92 g
Peber, stødt	125 g
Salt	790 g
Spidskommen	12 g
Timian, tørret	26 g
Vaniljesukker	3 g

Blå frugtfarve (evt. kanyle og sprøjte)

PATRULJEKASSEN (ca. 20 personer)

2 stk. grydesæt (stor, mellem og lille)
2 stk. pander eller en stor bålwok
4 stk. grydeskeer
2 stk. opøser
3 stk. brødknive
3 stk. kokkeknive
2 stk. ostehøvle (husk ekstra strenge)
8 stk. skrælleknive
8 stk. urteknive
3 stk. store skåle eller baljer
3 stk. små skåle
1 stk. dørslag
1 stk. si
2 stk. paletknive til pander og wok
1 stk. kartoffelmoser
2 stk. opvaskebaljer
2 stk. dåseåbnere
2 stk. paletknive
2 stk. sakse
2 stk. piskeris
2 stk. termokande til te
2 stk. termokander til kaffe
8 stk. skærebrætter (i forskellige farver)
2 stk. madpincetter eller tænger
1 stk. decilitermål
3 stk. kander med mål
2 stk. kaffetragte til termokander
2 stk. baljer til vask af hænder
3 stk. opvaskebørster (1 hvid, 2 sorte hår)
3 stk. opvaskebaljer (koldt, lunt, varmt vand)
Plastikbøtter (til sukker, mel, pålæg og lignende)
Ekstra skeer, gafler og knive
Ekstra tallerkner eller fade

MÆNGDERNE I OPSKRIFTERNE

Mængderne i opskrifterne er beregnet ud fra, hvad en standard lejrdeleger spiser for at blive mæt samt få brændstof og energi nok til at klare en landslejr. Det hele er regnet ud i et stort system – og derfor kan mængderne i opskrifterne være lidt sjove. Brug fornuften når I måler op.



Sumpens suppe med franskbrød

FORBRUGSVARER

Opvaskemiddel
Flydende håndsæbe
Håndsprit
Engangshandsker til arbejdet med maden
Plastposer (blandt andet til madpakker)
Stanniol og foliebakke
Plastfilm (bl.a. til 3 dage med madpakker)
Madpakkepapir
Engangspapirhåndklæder
Gryderensere og svampe
Tændstikker og lighter
Kaffefiltre
Karklude (mindst 3 stk. til hver dag)
Rens let
Affaldssække og små affaldsposer

ANDRE TING SOM ER PRAKTISKE

Viskestykker
Vogn/kærre og kasser til afhentning af mad, vand og brænde
Handsker til arbejdet med varme gryder og pander
Termokasse til opbevaring af køle- og frysevarer

Noter til opskrifterne

PILS NUDELSALAT MED KIKÆRTER

Glutenfri: Undlad wok nudler - kan erstattes af risnudler

Laktosefri: Tjek wok nudler for laktoseindhold - kan evt. erstattes af risnudler

AMELIAS NUDELSALAT MED KYLLING

Vegetar, veganer: Server Pils nudelsalat med kikærter

Halal: Kylling er halalslagtet i Danmark.

Glutenfri: Undlad wok nudler - kan erstattes af risnudler

Laktosefri: Tjek wok nudler for laktoseindhold - kan evt. erstattes af risnudler

VATFOLKET GRØNTSAGSGRYDE

Veganer: Server uden smør i gryderetten - brug eventuelt olie. Serveres uden madlavningsfløde. Tjek bouillon for animalsk indhold. Server kartofler i stedet for mos.

Glutenfri: Tjek madlavningsfløde og grøntsagsbouillon for gluten. Kan erstattes af almindelig fløde uden bouillon

Laktosefri: Laves uden smør - brug eventuelt olie. Undlad madlavningsfløde - brug eventuelt havredrik. Serveres med kartofler i stedet for mos.

BALLONSKIPPERS MØRBRADGRYDE

Vegetar, veganer, halal: Server Vatfolkets grøntsagsgryde

Glutenfri: Tjek madlavningsfløde og bouillon for gluten. Kan erstattes af almindelig fløde uden bouillon

Laktosefri: Laves uden smør - brug eventuelt olie. Undlad madlavningsfløde - brug eventuelt havredrik. Serveres med kartofler i stedet for mos.

JUNGLEKORMA

Veganer: Undlad græsk youghurt. Tjek naanbrød for animalske ingredienser.

Glutenfri: Server uden naanbrød. Kan evt serveres med glutenfrit brød

Laktosefri: Undlad græsk youghurt. Tjek naanbrød for laktoseindhold.

KROFATTERS LINSEBOLOGNESE

Veganer: Tjek bouillon og spaghetti for animalsk indhold, fx æg.

Glutenfri: Serveres med glutenfri spaghetti



Vatfolkets grøntsagsgryde

CORATIABOLOGNESE

Vegetar, veganer, halal: Server Krofatters Linsebolgone

Glutenfri: Serveres med glutenfri spaghetti

ENGDELLER

Veganer: Undlad æg. Tjek indholdet af animalske produkter i rasp. Lav persillesovs på olie og havredrik

Glutenfri: Undlad rasp og hvedemel. Kan evt bruge kikærtemel. Lav persillesovs på marizena (majsstivelse)

Laktosefri: Tjek rasp for indhold af laktose. Lav persillesovs på olie og havredrik.

KYSTDELLER

Veganer: Server engdeller med kartofler og persillesovs

Glutenfri: Tjek fiskefars for gluten. Lav persillesovs på marizena (majsstivelse)

Laktosefri: Tjek fiskefars for laktose. Lav persillesovs på olie og havredrik



Luftballonbrød med fyld

LUFTBALLONBRØD MED FYLD

Vegetar, halal: Server uden skinke

Veganer: Server uden skinke. Lav dressing på sojayoghurt.

Glutenfri: Serveres uden pitabrød, med glutenfrit brød til.

Laktosefri: Tjek pitabrød for laktoseindhold. Lav dressing på sojayoghurt.

VULKANGRYDE

Veganer: Undlad chokolade. Tjek boullion for indhold af animalske produkter.

Glutenfri: Server med glutenfrit brød. Tjek boullion for glutenindhold.

Laktosefri: Tjek chokolade for laktoseindhold.

RAFFIS RISRET MED HALLOUMI

Veganer: Server uden halloumi. Tjek bouillon for animalske produkter.

Glutenfri: Tjek halloumi, bouillon og sennep for glutenindhold.

Laktosefri: Server uden halloumi

ØRKENRISRET MED KYLLING

Vegetar: Server Raffis risret med halloumi

Halal: Kylling er halalslagtet i Danmark.

Veganer: Server Raffis risret med halloumi

Glutenfri: Tjek bouillon og sennep for glutenindhold.

SUMPENS SUPPE

Veganer: Tjek bouillon, suppehorn og franskbrød for indhold af animalske produkter.

Glutenfri: Server med glutenfri pasta og glutenfrit brød. Tjek bouillon for glutenindhold.

Laktosefri: Tjek franskbrød for laktoseindhold og server evt. uden brød.

SUMPENS SUPPE MED BACON

Vegetar, Veganer, Halal: Server Sumpens suppe

Glutenfri: Server med glutenfri pasta og glutenfri brød. Tjek bouillon for glutenindhold.

Laktosefri: Tjek franskbrød for laktoseindhold og server evt. uden brød.

Madvideoer

Se med, når madmanden Jakob laver nogle af retterne i madplanen. Her får I lige en hurtig gennemgang af maden og lidt tips og tricks til, hvordan I kommer sikkert i mål.



**ENGDELLER MED
PERSILLE SOVS**



**PILS NUDELSALAT
MED KIKÆRTER**



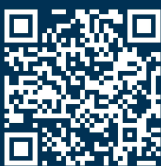
**LUFTBALLONBRØD
MED FYLD**



**VATFOLKETS
GRØNTSAGSGRYDE**



VULKANGRYDE



JUNGLEKORMA



**RAFFIS RISRET
MED HALLOUMI**



**KROFATTERS
LINSEBOLOGNESE**



SUMPENS SUPPE