

# Det skal være sjovt at lave mad

## Forplejningsmanual

# FDF Landslejr 2016



# Indhold

	Side
Forord	3
Det skal være sjovt at lave mad	4
Du må ikke lege med maden! – eller må du?	5
Principperne	6
Tag fornuften med i lejrøkkenet	7
Patruljekassen	8
Varer der kan afhentes hver dag	9
Varer der kan afhentes hele ugen	9
Madplan	10
Opskrifter	12



## Forord

Enkel mad gør det nemt for alle, men maden skal også være en god oplevelse, når man er på lejr. Denne forplejningsmanual er vores bidrag til, at det også bliver tilfældet på FDF Landslejr 2016.

Der er gjort mere plads i formiddagsprogrammet på lejren, så der bliver bedre tid til at mødes om madlavningen på kredspladsen. Det har vi gjort, fordi det er en stor del af det, at være på primilejr, og vi synes det er vigtig oplevelse for børn i dag at være med til at lave maden, de selv skal spise. Derfor er madlavningen tænkt som en aktivitet på lejren, som vi alle så vidt muligt kan inddrages i. I forplejningsmanualen vil du derfor kunne finde idéer, tips og tricks til at inddrage børnene i maden – på en legende måde.

På de følgende sider finder du opskrifter til alle de varme måltider. Udgangspunktet er at vi spiser varm mad til middag de fleste dage, og alle spiser det samme, så derfor er der lavet en fælles madplan. På menuen er der traditionelle retter, men der er også blevet plads til fornyelse. Vi vil denne gang sætte fokus på frisk frugt og salat.

I har også gode muligheder for at supplere med andre varer og lave det på jeres egen måde. Varerne skal hentes i udleveringstelte, hvor en stor del af sortimentet er til rådighed under hele lejren. I henter det, I skal bruge, men heller ikke mere end det. Hele idéen er at gøre udleverings-systemet enkelt og fleksibelt – og at undgå en masse spild. Det gør vi ved, at der kun hentes netop den mængde, som der er brug for på jeres kredsplads.

Vi opfordrer til, at I læser manualen igennem inden lejren, så I kan tage stilling til, hvordan I vil lave de forskellige ting og se, hvad I skal have med hjemmefra. Når I er på lejren, er det en god idé at planlægge dagen og aftale, hvem der henter mad, hvad der skal hentes, hvem der laver mad, hvornår skal der startes med madlavningen osv.

God fornøjelse og velbekomme  
Landslejrudvalget og Forplejningsudvalget





## Det skal være sjovt at lave mad

På FDF Landslejre 2016 har vi fokus på sund og nem mad. Vi vil gerne have børnene til at deltage mere i lejrmatlavningen ved at have fokus på motivation og madglæde. Børn synes, det er sjovt at lave mad, og de vil rigtig gerne kokkerere – særligt hvis deres voksne ikke blander sig for meget eller ligefrem overtager styringen i køkkenet. Desuden har gode ingredienser, smag, duft og madglæde stor betydning for vores sundhed, trivsel og livskvalitet. Derfor er det vigtigt, at motivere børn til at udfolde sig ved køkkenbordene.

Børn allerede fra 10 års alderen kan sagtens deltage aktivt og selvstyre i madlavningsprocessen, hvis man giver dem lov - og faktisk viser erfaring med børn og madlavning også, at børnene ofte har større mod på at smage noget nyt, hvis de selv har været med til at lave det. De får lov at være med i hele processen, og se hvad de enkelte råvarer er, og hvordan de ser ud, før det bliver behandlet og tilberedt og er en del af den færdige ret.

Det er jo også sjovere at spise sammen på lejren, når en stor del eller hele fællesskabet har været fælles om madlavningen. Det styrker de sociale bånd på tværs af børn og voksne, og det giver et godt grundlag for gode oplevelser til rygsækken, der kommer med videre på næste lejr, skolen eller hjemmet.

For at sikre at det bliver en god oplevelse for alle, kan det være en rigtig god ide at have kigget madplanen godt igennem hjemmefra og at have lavet sig en arbejdsplan for børnene. På den måde kan lederne forberede børnene. Gør det til et fast punkt hver morgen eller hver aften og fortæl de næste evt. 3 måltider frem, hvem skal hjælpe til ved hvilket måltid, så er ingen i tvivl under lejren. Det gør igangsætningen af madlavningen mere flydende.

Det kan også være en rigtig god ide at have overvejet, hvordan børnene skal indgå i madlavningen. Altså hvis 10 børn skal hjælpe med at skrælle kartofler, så er det jo en nødvendighed at have mindst 10 skrællere med i patruljekassen. Og ligeledes er det nødvendigt at have tænkt mad-

planen igennem hjemmefra trin for trin, så det sikres at der er udstyr nok til at beskæftige det antal børn, der skal hjælpe til med madlavningen til de forskellige måltider.

Det kan være en rigtig god ide, at I som ledergruppe har snakket madens niveau igennem hjemmefra. For at fastholde motivationen og den gode oplevelse for børnene er maden nødt til at blive lavet på børnenes præmisser, så det er altså et vilkår at fx gulerødderne ikke er skåret i lige store stykker.

Inddrag børnene i lejrmatlavningen, det skal være sjovt at lave mad. Nedenfor kan du se et eksempel på en organisering, når I skal lave pasta med kødsauce.

### Trin 1

Fordel opgaverne imellem jer. De voksne fordeler nogle ansvarsområder imellem sig, så de har øjne på børnene og kan hjælpe og guide dem igennem forberedelserne.

Fordel opgaverne imellem børnene.

### Trin 2

Opgaverne udføres.

- Lad fx et par stykker stå for bålet og sætte vand over til pasta.

- Lad et par stykker stå for at svitse kødet i en gryde.

- Så skal en gruppe sættes igang med at skære løg og skrælle grøntsager. Børnene vil sikkert spørge hvor store stykker de skal skære. Hjælp dem gerne igang på et niveau hvor de kan være med, men hovedsageligt skal I være ligeglade med hvor pænt lige store stykker de har fået skåret.

- Hjælp børnene med at fordele opgaverne i mellem sig. Fx at to skal snitte løg og to skal skrælle og snitte gulerødder.

### Trin 3

Ingredienserne samles og retten laves færdig. Lad børnene være med til at smage på kødsaucen og lad dem danne sig en mening om smagen. Lad dem være med til at smage til med diverse krydderier. ●

## Du må ikke lege med maden! – eller må du?

Lejrens tema er leg og det skal selvfølgelig også smitte af på den del af lejren, der har med maden at gøre. Det skal – som beskrevet ovenfor – være sjovt at lave mad. Men maden skal også være god! Og den skal være der, så børnene har energi til at lege og til at deltage alle de sjove aktiviteter, der er på lejren. Derfor er det vigtigt at holde fokus på, at børnene er med til at lave mad og at de får noget mad.

Har man på kredspladsen overskud til mere, kan man så overveje at indbygge lege og konkurrencer i forbindelse med madlavning og opvask. Det kan for eksempel være en konkurrence om, hvem der kan lave den længste kartoffelskræl, en gættekonkurrence om hvor mange kartofler der i gryden eller hvor mange skiver rugbrød spiser kredsholdet til sammen. Eller en konkurrence om, hvem der kan dække det pæneste bord. Dem kan man også lave på tværs af landsbyerne, hvis borgmesteren og de andre kredse er med på idéen.

Der kan også være konkurrencer i forbindelse med opvasken, eksempelvis terningspil – slå en seks'er og så er det din tur til at vaske op indtil du bliver afløst af den næste der slår en seks'er. Opvasketjansen bliver lidt sjovere, men kommer selvfølgelig også til at tage noget længere tid. Den samme kan i øvrigt laves i forbindelse med kartoffelskrælingen.

Hvis man vil lege med selve maden, skal det gøres lidt forsigtigt, så det ikke bliver for ulækkert og ikke kan spises. Men man kan jo altid prøve at

farve lidt af mælken eller spaghettien blå, skære kartoflerne ud i nogle sjove former eller lave nogle sjovt pyntede rugbrødsadder.

Man kan også kigge på emballagen og se, om man kan lave sjove ting ud af den – eksempelvis bruge kartoner og plastikflasker som vaser. Eller tage lidt karse med og så det i bunden af en mælkekarton eller en æggebakke. Eller gemme mælkekartonerne og se hvem der kan bygge det højeste tårn.

Langt de fleste på lejren er udstyret med en kamera i mobiltelefonen, og derfor er det selvfølgelig også oplagt at lave forskellige fotokonkurrencer, der handler om mad og madlavning. Hvem kan dække det flotteste bord eller lave den flotteste anretning af maden?!

I forbindelse med madudleveringsteltene vil vi sørge for, at der bliver forskellige muligheder for at lege. Vi vil nemlig lave nogle legekasser som man kan bruge når man står og venter på de voksne som er inde og hente mad. Som det fremgår andetsteds må børnene ikke komme ind i teltene, men de må gerne vente udenfor og være med til at bære. Og så er det jo godt at have noget at fordrive ventetiden med. ●



# Principperne

## Enkelhed

Vi har valgt den mest enkle løsning, nemlig at fastlægge madplanen på forhånd, så alle spiser det samme. Endvidere er det besluttet, at kredsen selv skal sørge for det, vi kalder "patruljekassevarer", hvilket eksempelvis omfatter krydderier og rengøringsartikler. Længere fremme i hæftet kan I se en oversigt over, hvad I som minimum selv skal tage med.

## Hvordan får vi mad?

Alle madvarer skal hentes i et af de tre vareudleveringstelte: Spisekammer Øst, Spisekammer Vest og Spisekammer Syd.

Maden er inddelt i to kategorier, standardvarer og friskvarer. Standardvarer som omfatter bl.a. brød, mel, cornflakes, konserves, kaffe, saftvand og lignende kan frit afhentes efter behov.

Friskvarer er eksempelvis kød, pålæg, frugt, grønt og mælkeprodukter. Disse kan afhentes hver morgen eller i løbet af dagen efter behov – afhængig af den kølekapacitet man har på kredspladsen. Teltene vil være åbne i forbindelse med alle måltider, så man kan vælge at hente til et eller flere måltider ad gangen. Det skal være voksne ledere, der henter varer. Børn har ingen adgang i vareudleveringen. De må selvfølgelig gerne vente udenfor og hjælpe med at bære varerne hjem!

Vareudleveringen er bemandedet med madkyndige personer, som kan hjælpe jer, hvis I har spørgsmål til opskrifterne eller brug for gode idéer, når resterne skal anvendes.

## Hvor meget må vi få?

I må hente alt det mad, I har brug for – men så heller ikke mere! Det er meget vigtigt, at alle ledere medvirker til, at man kun henter det, man skal bruge og ikke laver lager på kredspladsen. Er der noget man ikke har brug for, skal man ikke hente det, bare fordi man har "ret" til det ifølge madplanen.

I madplanen kan I se, hvor meget der skal bruges til 10 personer. Beregningen er lavet ud fra, at alle spiser lige meget, men man skal naturligvis afstemme mængderne efter, om man har et hold med mange seniorer, væbnere eller små pilte.

Enkelte varer – eksempelvis kød – kan man ikke hente frit. De vil blive udleveret i henhold til det antal personer man har tilmeldt. Hvis der op til lejren er sket ændringer i holdstørrelsen eller hvis man har mange

meget sultne lejrdeleger med bedes man hurtigst muligt give besked i vareudleveringen så beregningerne kan blive tilpasset.

## Internationale deltagere

Lejrens internationale deltagere spiser ikke altid helt det samme som de danske deltagere, og derfor forsøger vi at have et udvalg af varer der er tilpasset deres behov. Det kan eksempelvis være ris i større poser, mado-lie i dunke og større mængder lyst brød. Er der behov for andre varer, kan de bestilles i vareudleveringen uden beregning. Så kan det afhentes næste gang vi får varer ind.

## Åbningstider i udlevering

Vareudleveringen holder åbent dagligt i tidsrummet kl. 06.00 til 12.00 og 15.00 til 18.00 – dog ikke under morgenandagten. Torsdag er der åben fra kl. 13.00.

Alle hold skal selv medbringe kasser til afhentning af varer.

## Specialkost

En del lejrdeleger har af forskellige årsager brug for speciel kost, og det vil vi også meget gerne forsøge at hjælpe med. Det kan dog være rigtig svært at finde de rigtige varer, og det har også tidligere vist sig, at meget af det der er blevet bestilt inden lejren aldrig er blevet afhentet. Derfor opfordrer vi til at deltagere der har brug for specialkost tager så meget med hjemmefra som muligt. Vi vil så sørge for at der er køle- og fryseplads til rådighed til den medbragte mad. Og har man meget store udgifter kan man få nogle af dem refunderet.

Vi sørger for at der er et udvalg af sukkerfri varer til diabetikere (saft, marmelade og pålægschokolade). Der vil være indkøbt rismælk og laktosefri mælk til laktoseintolerante, og der vil ligeledes også være et mindre udvalg af varer til glutenallergikere. Vi vurderer, at der vil være et bredt udvalg af varer, så det vil være muligt at spise vegetarisk på lejren.

## 55 NORD

Det forventes at det som på tidligere lejre bliver muligt at købe køkken-ting i 55NORD, eksempelvis et mindre udvalg af krydderier, tændstikker, kaffefiltre, sprit, gas, karklude, børster, brun sæbe, grydesvampe, plast-poser, affaldssække, opvaskemiddel, madkulør, kølelementer, rengøringsartikler, hygiejneartikler og isenkram.

Butikken har åbent hver dag og det vil også være muligt at handle på kredsens konto denne gang. ●



# Tag fornuften med i lejrkøkkenet

På landslejren hjælper vi hinanden med madlavningen. Det gælder kredsens deltagere og ledere uanset om de har prøvet at lave mad i et lejrkøkken før eller ej. Derfor er det vigtigt, at I i kredsen får skabt både faciliteter, regler og holdninger hos alle, som sikre at ingen bliver syge af maden. Her det især hygiejnen der er i spil – husk at konsekvenserne af dårlig hygiejne er meget anderledes på en lejr med mange deltagere end hjemme i vores almindelige køkken.

## Inden lejren

Tænk over hvordan I vælger at indrette jeres lejrkøkken. Det er for eksempel en god idé at have en rigtig køkkenbordplade med til jeres køkkenbord. Der kan også bruges plast/voksdug på bordene. Alt rå og ubehandlet træ, der kommer i nærheden af mad skal skrubbes, skures og olieres, så det kan holdes rent på lejren.

Det skal være nemt at komme til at vaskehænder – enten ved en lettilgængelig håndvask eller en balje med flydende sæbe og håndsprit og engangshåndklæder, da det er mest hygiejnisk.

Sørg for at have rigeligt med karklude med på lejren. De bør som minimum skiftes hver dag, men gerne et par gange om dagen.

Når I tænker patruljekassen, så kan I med fordel vælge at tage spækbrætter med i forskellige farver – for eksempel hvidt til brød, rød til kød og grøn til grønsager. Tag gerne rigeligt med spækbrætter med – I kan blive mange kokke.

I forbindelse med Landslejrkurset blev der arbejdet i grupper, en af grupperne var "Den gode lejrplads" her kan I finde inspiration til at indrette lejrkøkkenet og pladsen på en god måde, **Find det her**

Eller i afsnittet på landslejrens hjemmeside "for ledere" og "fortræningsmateriale" og "lejrplads og pionerarbejde"

## Under lejren

Når vi er på lejren er hygiejne vigtigt at huske på. Alle vasker hænder med flydende sæbe og bruger håndsprit, inden de begynder at lave mad. Brug gerne to baljer efter samme princip, som når I vasker op. Man bør også vaske hænder inden man begynder på noget nyt i forbindelse med madlavningen.

Brug kun de køkkenredskaber I har med i patruljekassen. Hvis I alligevel kommer til at bruge jeres dolk, så sørg for at få den vasket godt både før og efter madlavningen. Vask alt af i varmt vand med opvaskemiddel.

Når I har hentet jeres mad i udleveringsteltene, så sørg for hurtigt at få det pakket væk, og find det ikke frem før I skal i gang med maden. Sørg for at det står i skygge, når det er fundet frem.

Vær opmærksom på, at kød og rengjorte grøntsager hæves over jorden, og hold maden tildækket, så insekter ikke kan komme til maden.

Hvis I har madrester på dåse, så sørg for at gemme det i plastbøtter, glaskrukker eller plastikposer til formålet. Overvej samtidig holdbarhed i forhold til den konkrete madvare og tag køleforhold og vejret med i overvejelserne.

Husk at medbringe køleelementer. Der vil i alle samlingstelte være opstillet fryserer til formålet. Husk at skrive kredsnavn på elementerne, så I let kan finde dem igen.

## Køkkenredskaber til børnene

I forhold til grej i lejrkøkkenet, så er det selvfølgelig forskellig fra kreds til kreds, hvad man har af grej, hvilken erfaring der er med at bruge det, og forskel på hvor mange der skal laves mad til. Nogen laver mad til mange på en gang, andre laver det i mindre hold. Vi opfordrer til at børnene er med i madlavningen uanset hvad, så husk at medbringe f.eks. knive der passer til børnene og hav rigeligt med, så mange kan blive en del af madlavningen.

## Køleforhold

For at udnytte overskydende mad bedst mulig, er det en fordel med kølemulighed, men da der ikke er mulighed for køleskab på alle kredspladser og der vil være begrænsede muligheder for at få frosset sine fryseelementer, så kan der med fordel tænkes i andre muligheder for nedkøling. Kølevarer kan opbevares i kortere tid i en tæt flamingokasse eller køletaske med køleelementer. Men effekten af fryseelementerne kan forstærkes ved at grave det ned i jorden. Jorden vil have en temperatur på omkring 10 grader i en meters dybde på et skyggefuldt sted. Kogning og stegning

Det er vigtigt, at I er sikret på, at jeres mad er tilberedt korrekt. Næsten alle bakterier dræbes ved 75 grader. Når et levnedsmiddel er gennemkogt eller gennemstegt, er man sikker på, at denne temperatur er nået. Hakket kød, fjerkræ og fisk skal altid gennemsteges. Medbring eventuelt et stegetermometer i tilfælde af tvivl. ●

# Patruljekassen

Forslag til køkkenredskaber, krydderier og diverse køkkenartikler som kredsen selv skal medbringe.

## KØKKENREDSKABER

Forslaget passer til ca. 20 personer.

- 1 stk. grillrist med ben eller ophæng
- 2 stk. grydesæt (stor, mellem og lille)
- 2 stk. pander
- 4 stk. grydeskeer
- 2 stk. opøser
- 3 stk. brødknive
- 3 stk. kokkeknive
- 2 stk. ostehøvle (med ekstra strenge)
- 8 stk. skrælleknive
- 8 stk. urteknive
- 3 stk. store skåle eller baljer
- 3 stk. små skåle
- 1 stk. dørslog
- 1 stk. si
- 2 stk. paletknive
- 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. spækbrætter (store)
- 2 stk. madpincetter eller tænger
- 1 stk. decilitermål
- 3 stk. kander med mål
- 1 stk. kaffetragt til termokande
- 2 stk. baljer til vask af hænder
- Ekstra skeer, gafler og knive
- Ekstra tallerkner eller fade til servering

## DIVERSE

- Opvaskemiddel
- Flydende håndsæbe
- Plastposer til mad store og små
- Håndsprit
- Stanniol og foliebakke
- 2 opvaskebørster
- Plastfilm
- Engangshåndklæder
- Gryderensere og svampe
- Tændstikker og lighter
- Karklude (mindst 3 stk. til hver dag) Kaffefiltre
- Rens let
- Affaldssække og små affaldsposer
- Evt. stegetermometer
- Viskestykker
- Store og små plastikbøtter til sukker, mel, pålæg og madrester
- Vogn til afhentning af mad og brænde
- Engangshandsker til arbejde med mad
- Handsker til arbejdet med varme gryder

## KRYDDERIER (TIL 10 PERSONER)

I skal selv medbringe krydderier til maden. Her er de krydderier mv., der indgår i opskrifterne.

- ½ kg. Salt fin eller grov (gerne i små bøtter pga. fugt)
- 100 gram Peber (evt. i glas pga. fugt)
- Madkulør
- 10 gram Gurkemeje
- 10 gram Ingefærpulver
- 10 gram Herbes de provence
- 10 gram Cayenne peber
- 10 gram Spidskommen
- 10 gram Citrongræspulver
- 5 stk. laurbærblade
- 20 g. Vaniljesukker
- 50 gram karry
- 1 fl. Ahornsirup
- 2 stk. grønsags bouillon terninger (det er grønsags bouillon til kulsvideren)
- Barbecuesauce, Grill krydderi, Allround el. lign. krydderi til svinefiletten, el. bland jeres eget mix

Retterne kan evt. peppes lidt op med alle de friske krydderurter du kan finde rundt omkring på Sletten.

Eller tag friske krydderurter med hjemmefra - de smager bedre og pynter på lejren.



## Varer der kan afhentes hver dag

Nedenfor er angivet mængder til én dag til ca. 10 personer.

Husk I kan altid hente mere, tag kun det med I tror, I skal bruge til et måltid.

### MORGENMAD

Mælk	1 ½ liter
Yoghurt	1 liter
Juice	1½ liter
Havregryn	250 gram
Cornflakes	100 gram
Franskbrød	20 skiver
Marmelade	100 gram
Pålægschokolade	20 stk.
Ost	200 g.
Smør	½ pakke
Kaffe	
Te	

### FROKOST / AFTENSMAD

Rugbrød	20 skiver
Franskbrød	10 skiver
Kødpålæg	150 gram
Fiskepålæg	6 dåser
Leverpostej	250 gram
Æg	3 stk.
Tomater	3 stk.
Agurk	1 stk.
Pålægschokolade	10 stk.
Smør	½ pakke
Saft	1 liter
Kaffe	
Te	
Frisk frugt	
Gulerødder	

## Varer der kan afhentes hele ugen

Nedenfor er angivet mængder til én uge til ca. 10 personer.

Hent kun det I skal bruge så vi undgår spild.

2 pakker havregryn (1 kg)	2 pakker cornflakes (750 g)
2 spande marmelade (400 g)	
6 pakker pålægschokolade (30 stk)	
1 pakke sukker (1 kg)	
1 pakke mel (2 kg)	
2 flasker margarine (500 ml)	
1 glas rødbeder (500 g)	
1 flaske ketchup (500 ml)	
1 flaske madolie (500 ml)	
1 flaske olivenolie	
1 flaske dressing	4 pakker torskerogn (2 dåser)
4 pakker makrel i tomat (3 dåser)	
4 dåser tun i vand (185 g)	
4 dåser majs (335 g)	
2 flasker remulade (400 g)	
2 flasker mayonnaise (400 g)	
2 bæger ristet løg (100 g)	
1 krukke honning	
2 pakker rosiner (250 g)	
2 pakker gær (50g)	
8 kartoner blandet saft	
8 kartoner juice (1½ l)	
2 pakker kaffe (500 g)	
1 pakker te (20 breve)	

# Madplan

## TORS DAG AFTENSMAD

Kyllingesandwich  
Rugbrød med pålæg  
Koldskål med kammerjunkere

## FREDAG MIDDAGSMAD – MOLEVITTENS NATIONALRET

Fiskefrikadeller med kartofler

## LØRDAG MIDDAGSMAD FEST I LANDSBYERNE

Grillet kød og pølser med pastasalat  
Pastasalat og fladbrød eller snobrød  
Grillet frugtsalat

## SØNDAG MIDDAGSMAD MINGLABAR MYANMAR

Myanmesisk kylling i karry med ris  
Rød linsesuppe og melon

## MANDAG MIDDAGSMAD – EN RET FOR GRINEBIDERE

Hakkebøf i folie med grov kartoffelmos

## TIRSDAG AFTENSMAD – DRONNING CORDELIAS YNDLINGSRET

Brunch til morgenmad  
Boller i karry med ris  
Koldskål med kammerjunkere

## ONSDAG MIDDAGSMAD – KONG RISUS' YNDLINGSRET

Kulsvigerens svinespand

## TORS DAG MIDDAGSMAD – SPRADEBASSERNE FORETRUKNE

Kødsovs med spaghetti







# Opskrifter

I alle opskrifter er mængderne til 10 personer.

## SALATER

Der vil være grønt i udleveringen til dem der ønsker at lave salat. Se opskrifter på salat og forslag til hvad de kan bruges til.

### GULERØDSSALAT TIL FISKEFRIKADELLER

15 stk.	Gulerødder
5 stk.	Æbler
1 pose	Rosiner
	Juice og sukker

Skrab og skyl gulerødderne. Riv gulerødderne på den grove eller fine side af råkostjernet alt efter ønske. Skær æbler i tern, bland salaten og tilsæt rosiner. Smag til med juice.

### TOMATSALAT MINGLABAR MYANMAR

10 stk.	Tomater
2 stk.	Løg
2 stk.	Lime
1 bt.	Koriander
¾ tsk.	Cayenne peber
1½ tsk.	Spidskommen
	Salt og olie

Tomater skæres ud i små tern (ca. 1x1 cm). Løgene hakkes fint og blandes med tomat. I en skål presses saft fra lime og blandes med salt, cayenne peber og spidskommen (kan varieres efter smag). Dressingen hældes over grønsagerne og stilles køligt indtil servering. Drysses lige før servering med hakket koriander.

### BLOMKÅLSSALT MED TOMAT OG FETA TIL HAKKEBØF I FOLIE

2 stk.	Blomkål (små)
8 stk	Tomater
250 g	Feta
	Olie
	Salt

Skær tomater i kvarte eller halve, hak blomkål og smuldr feta i salaten. Smag til med olie og salt

### BLANDET GRØN SALAT TIL KULSVIGERENS SVINESPAND

1 stk.	Iceberg
1 stk.	Agurk
1 bdt.	Radiser
5 stk.	Tomater
350 g.	Champignon

Salaten skæres i strimler. Agurken skæres i terninger, peberen i strimler, tomater og champignon i både. Ingredienserne blandes i en skål, dressingen serveres til.

## Aftensmad torsdag den 7. juli

### KYLLINGESANDWICH OG RUGBRØD MED PÅLÆG

#### KOLDSKÅL MED KAMMERJUNKERE

10 stk.	Grove sandwichbrød
800 g	Kogt kylling
5 stk.	Tomater
1 stk.	Agurk
2 liter	Koldskål
2 poser	Kammerjunkere
Rugbrød	
Pålæg	
Leverpostej	
Torskerogn	
Makrel	

## Aftensmad fredag den 8. juli

### FISKEFRIKADELLER MED KARTOFLER

2000 g.	Fiskefars
2500 g.	Kartofler
1 pk.	Persille (frost)
Margarine/olie	
Mælk	
Salt	

### Opskrift

Farsen er klar til brug. Lav ikke frikadellerne for store, helst ikke større end en spiseske, da stegetiden vil blive forlænget, og det bliver svært at gennemstege frikadellen

Steg frikadellerne i margarine eller olie på en meget varm pande. Skræl kartoflerne og kom dem i en gryde med vand og salt. Bring dem i kog og lad dem koge ved svag varme til de er møre.

Smelt ca. 1 dl. margarine i en gryde, tilsæt mel til det bliver en bolle, kom herefter mælk i og pisk godt, persillen tilsættes i sovsen, smag til med salt. Kog herefter sovsen op. Persillen kan evt. serveres i en skål ved siden af, så man selv kan komme det i.





## Middagsmad lørdag den 9. juli - Festmiddag

### GRILLET KØD OG PØLSER

600-800 g.	Marineret flankesteak (okse/kalvekød)
600-800 g.	Svinefilet eller svinemørbrad (fersk)
10 stk.	Grillpølser

Barbecuesauce, grill krydderi, allround el. lign. krydderi til svinefilet.  
Eller bland jeres eget mix.

### Opskrift

Flankesteaken grilles på risten, eller evt. på panden ca. 10-15 min. afhængig af tykkelsen. Må godt være rosafarvet indeni.

Svinefileten krydres og grilles på risten eller. evt. på panden til den er fast i kødet ca. 25-30 min eller. 75 grader i midten, skær den evt. over for at være sikker på den ikke er rød indeni.

For begge typer kød gælder det om ikke at stege det for længe, da det ellers bliver tørt. Alternativt kan svinefileten skæres i tern og puttes på spyd sammen med grønsager. Pølserne grilles el. steges på panden.

### PASTASALAT

1000 g.	Pastaskruer
5 dl.	Crème fraiche 18 %
5 fed.	Hvidløg
400 g.	Majs (frost)
400 g.	Ærter (frost)
3 stk.	Røde peber
Salt og peber	

### Opskrift

Kog pastaen i vand tilsat salt efter anvisningerne på posen. Hæld pastaen til afdrykning i en sigte. Hvidløgene knuses. Peberne skæres i små tern. Det hele blandes sammen og smages til med salt og peber.

### SNOBRØDSDEJ

6 dl.	Vand
1 pk.	Gær
ca. 1 kg.	Mel
1 spsk.	Salt
1 spsk.	Sukker
0,5 dl.	Olie

### Opskrift

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt olie, sukker og salt, rør derefter mel i til det passer og ælt godt.

Dejen æltes til den ikke klitrer mere. I stedet for snobrød kan der laves fladbrød på panden. Fladbrød skal bages på panden uden fedtstof og panden skal derfor være rygende varm.

### GRILLET FRUGTSALAT

3 stk.	Æbler
4 stk.	Blommer
1 ds.	Ananas i tern (dåse)
2 stk.	Banener
250 g.	Vindruer
2½ dl.	Crème fraiche 18 %
2½ dl.	Fløde

½ dl.	Ahornsirup
6 tsk.	Vanilje sukker (halvdelen til cremen)
ca. 75 g.	Sukker

### Opskrift

Der laves bål med god varme. Frugterne skæres ud i grove stykker (ca. 2x2 cm). Bålpande eller bradepande varmes op og frugten kommes på. Sukker, ahornsirup og halvdelen af vanilje sukkeret drysses over. Undervejs vendes frugterne indtil de er varme og sukkeret bliver lidt karamelliseret. Fløden piskes og røres op med cremefraiche og halvdelen af vanilje sukkeret.

## Middagsmad søndag den 10. juli

### MYANMESISK KYLLING I KARRY MED RIS

1500 g.	Kyllingefilet
1000 g.	Ris
3 stk.	Peber
6 stk.	Tomater
3 stk.	Løg
4 fed.	Hvidløg
2 stk.	Chili
	Olie
	Karry
	Gurkemeje
	Ingefærpulver
	Salt og peber

### Opskrift

Skræl løgene og hak dem groft. Kyllingefileterne skæres i strimler eller tern. Brænd karryen af i lidt olie i en wok, eller en stor gryde. Brun løg og kylling i wokken eller gryden og tilsæt hvidløg.

Peberne skæres i tynde strimler. Tomater og chili skæres ud i tern. Peberne, tomater og chili tilsættes retten. Tilsæt lidt mere vand og lad retten koge lidt. Tilsæt til sidst gurkemeje og ingefærpulver i retten. Smag til med salt og peber. Lad retten simre ved svag varme i yderligere 15 til 20 minutter.

### RØD LINESUPPE

400 g.	Røde linser
2 stk.	Løg
2 dåse	Hakket tomater
2 fed.	Hvidløg
2 stk.	Chilli
	Ingefærpulver
	Salt

### Opskrift

Hak løg i tern, put dem i gryden med presset hvidløg. Steg ingredienserne i vand eller olie i nogle minutter. Skyl linserne og tilsæt dem sammen med dåsetomater, chili.

Tilsæt eventuelt ingefærpulver. Tilsæt desuden mellem en halv og en hel liter vand, alt efter hvor tyk en suppe du kan lide. Linserne suger en del vand. Lad suppen koge til linserne er møre og smag til med salt. Det tager cirka 10 til 15 minutter.

## Middagsdagsmad mandag den 11. juli

### HAKKEBØF I FOLIE MED GROV KARTOFFELMOS

1800 g.	Hakket oksekød
2500 g.	Kartofler
5 stk.	Løg
2 stk.	Peberfrugter
1 stk.	Squash
1 ds.	Champignon
2 ds.	Hakkede tomater
2 fedt	Hvidløg
	Smør
	Mælk
	Herbes de provence
	Salt og peber

### Opskrift

Form bøffer af farsen, brun dem af og krydr med salt & peber. Kom hver bøf på et stykke stanniol.

Skær løg, peberfrugt og squash i nogenlunde lige store tern, krydr med salt, peber, knust hvidløg og herbes de provence. Fordel grøntsagerne, de afdryppede champignon og de hakkede tomater oven på bøfferne. Luk folien så den er tæt. Tilberedes 15-20 min på bål.

Skræl kartoflerne og skær dem i skiver, kom dem i vand uden salt. Kog dem møre, hæld vandet fra og mos dem groft, vend smør og mælk i til passende konsistens. Smag til med salt og peber. Kan evt. peppes lidt op med alle de friske krydderurter du kan finde rundt omkring på Sletten.

## Morgenmad tirsdag den 12. juli

### BRUNCH TIL MORGENMAD

2 ds.	Baked beans
10 stk.	Æg
4 dl.	Mælk
2 stk.	Løg
2 pk.	Bacon
	Salt og peber

### Opskrift

Bacon steges på panden sammen med snittede løg i ca. 5-10 min. Hæld fedtet op i en skål og lad det afkøle lidt, før du slår 10 æg ned i det og tilsætter mælken. Pisk det godt sammen og smag til med salt og peber. Hæld æggemassen på panden og lad det stå ved stille varme. Løft op i massen ind imellem, så det øverste kommer ned.

Bring bønner, vand, salt og peber i kog i en gryde.

## Aftensmad tirsdag den 12. juli

### BOLLER I KARRY MED RIS

1500 g.	Hakket svinekød
1000 g.	Ris
2 liter	Koldskål
2 pose	Kammerjunker
2 stk.	Æg
2 stk.	Løg
	Mælk
	Mel
	Margarine
	Karry
	Salt og peber

### Opskrift

Løgene hakkes i små tern (halvdelen til kødboller og den anden halvdel til sovs). Bland fars med mel, æg, løg, peber og salt. Rør mælk i til farsen har en passende konsistens. Farsen formes til små boller. Vand bringes i kog i en gryde. Bollerne kommes i vandet og tages op når de er kogte. Gem vandet til sovsen.

Resten af løgene svitses i margarinen uden at det tager farve. Drys karryen i og lad det svitse lidt. Drys melet over og rør det, til det er helt opsuget. Hæld kogevand fra kødbollerne i lidt ad gangen under konstant piskning, til det har en passende konsistens. Lad sovsen småkoge 5 min. Smag den til med salt. Varm bollerne i sovsen.

Ris koges i vand tilsat salt, efter anvisningerne på posen.

## Middagsmad onsdag den 13. juli

### KULSVIERENS SVINESPAND (ALT I EN GRYDE AFTENSMAD)

1000 g.	Skært svinesmåkød
200 g.	Bacon
2500 g.	Kartofler
5 stk.	Løg
10 stk.	Gulerødder
1 pk.	Persille (frost)
	Laurbærblade
	Bouillonterninger
	Salt og peber

### Opskrift

Bacon brunes af i en gryde. Når det er sprødt tages det op og svinekødet brunes i baconfedtet. Løg pilles og skæres i skiver og brunes med kødet.

Vand, bouillonterninger og laurbærblade tilsættes. Kødet simrer ca. ½ time under låg. Kartofler og gulerødder i store tern kommes i - de skal koges møre og være med til at jævne retten.

Der smages til med salt og peber og drysses med hakket persille.

## Middagsmad torsdag den 14. juli

### KØDSOVS MED SPAGHETTI

1200 g.	Hakket oksekød
1500 g.	Spaghetti
4 stk.	Løg
1 ds.	Tomatpure
	Margarine/olie
	Salt og peber
	Kulør

### Opskrift

Løgene pilles og hakkes og brunes i margarine eller olie sammen med kødet. Sørg for at kødet bliver brunet ordentligt, så det er findelt.

Tilsæt tomatpure, salt og peber samt vand. Læg låg på gryden og kog sovsen i cirka 15 minutter, kulør kan evt. tilsættes.

Cirka 2 liter vand bringes i kog i en gryde med salt. Når det koger kommes spaghettien i. Efterhånden som det bliver blødt, kan det drejes rundt, så det hele kommer under vand. Koges i 10 minutter uden låg og drypper af i en sigte