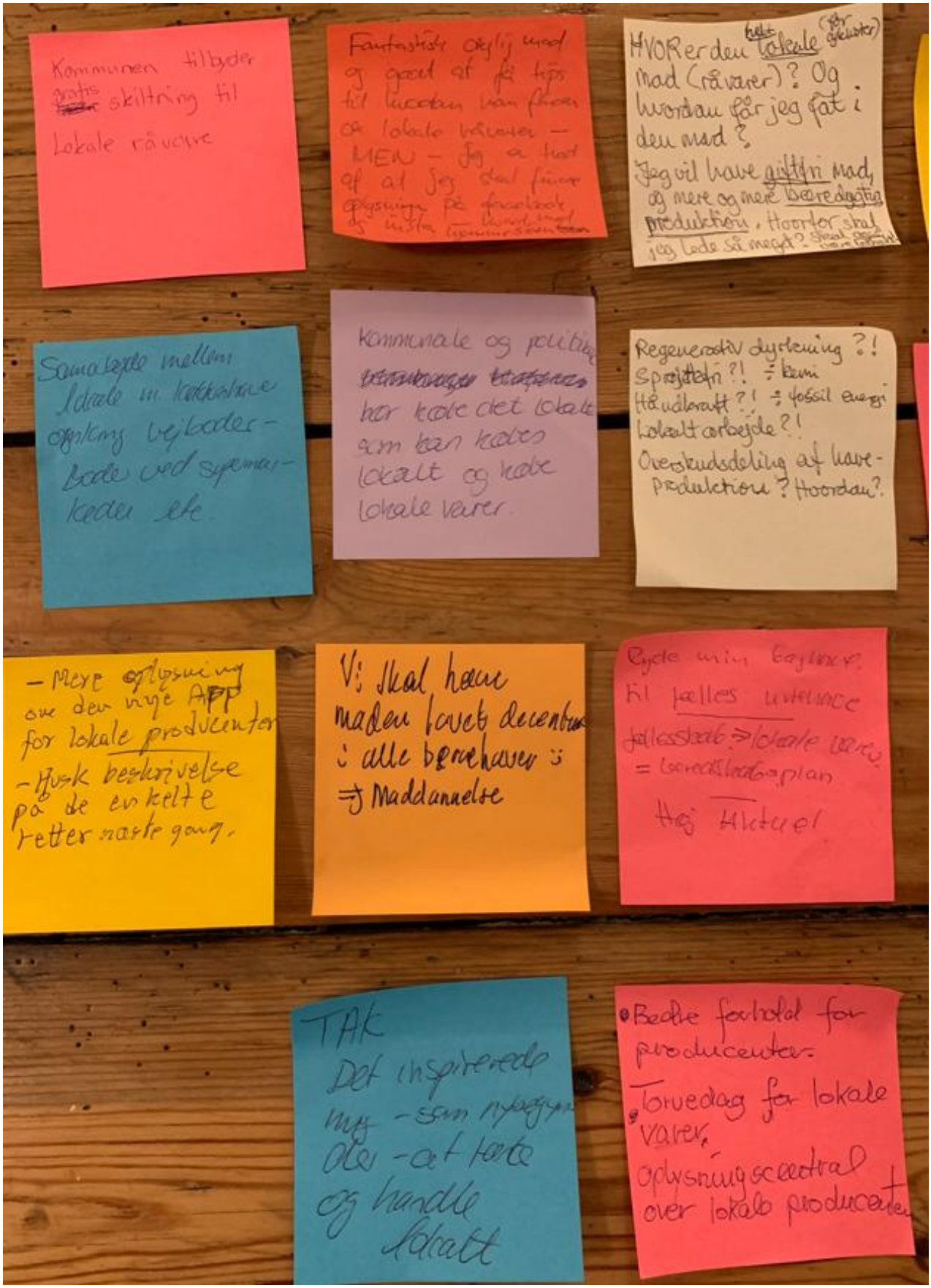




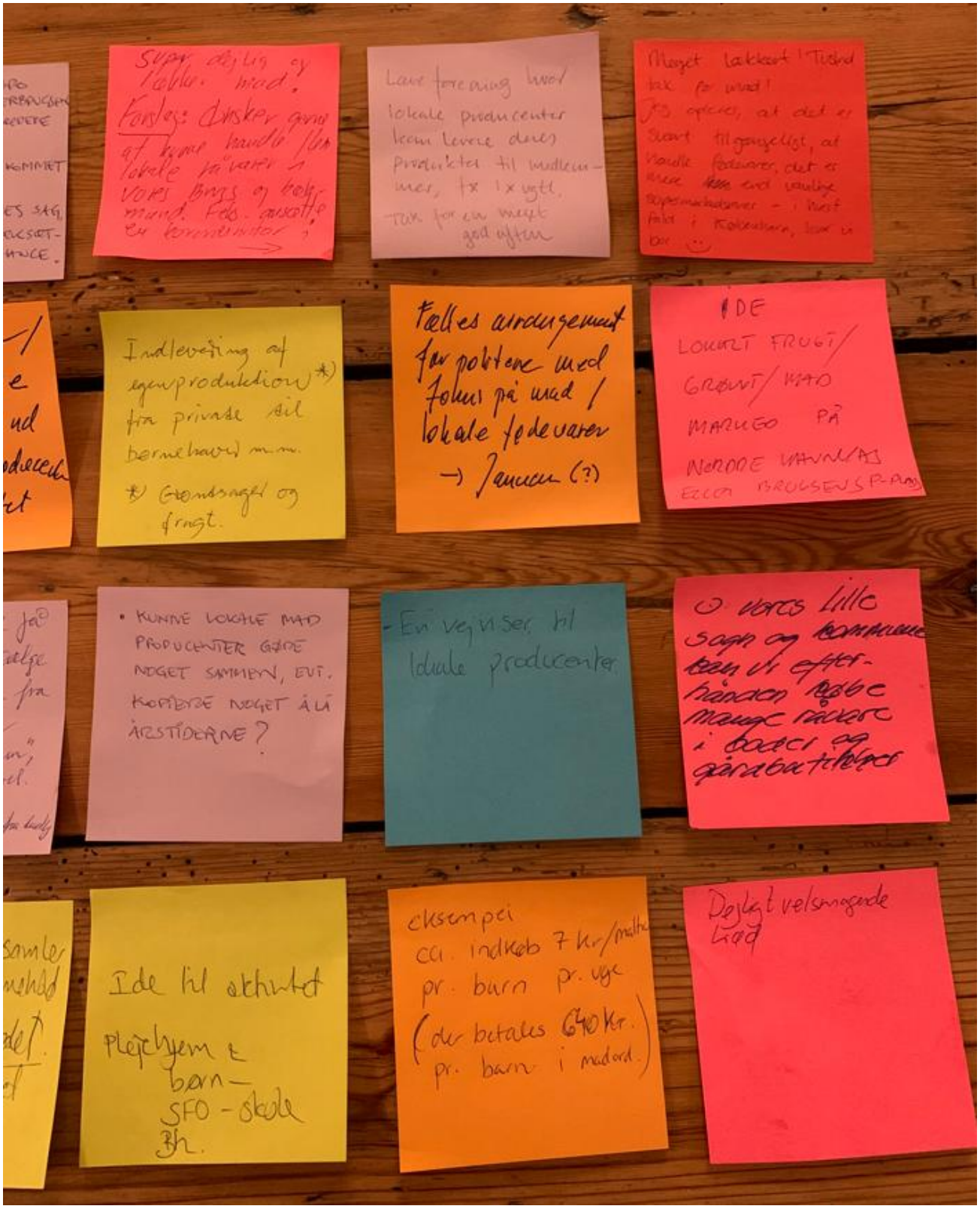




Input fra deltagerne




SKOLEHAVER på SKEMAET + Hjemkundskab Jord til Bord
ÆLDREHAVER
• HVERFOR ER NYBRO FRUGT KUN I SUPERBRUGSEN PRØV AT KOMME BREDERE UD.
• HVEDEVERUL ER KOMMET TIL KERTEMINDE. TAL GERNE DERES SAG, SÅ DEN TYPE IKKEUSÆTTER HAR EN CHANCE.
Kertemindende kommune er en af dem kommuner i DK, hvor det er Sværest at få tilladelse til vejboder.
Kommunen skal genindføre skolehaver igen
Store producenter / landmand kunne lege / låne jord ud til småskala producenter ⇔ Større diversitet
Tak for dejlig mad. God inspiration til sammen sætning af råvarene.
Tak for god mad et spændende indlæg, og især tips til ert tinde varerne. De er ikke godt markedsført i dag.
Kan man ikke få Brugsen til at sælge bælgfrugter o.l. fra DK i stedet for det fra „Urtekram", som er importeret.
V.h. Kom fra tidlig
Dejlig mad Godt med fokus på hvorden lokale landmand er vigtige i en bæredygtig omstilling.
Oversigt over hvor man kan hente lokal mad fx. hjemmeside med kort
Flere muligheder for lokale markeder
Lokale fødevarer samler og skaber sammenhold i lokalsamfundet.
Ide til aktivitet Inspiration til havefællesskaber.


Lave forening hvor lokale producenter kan levere deres produkter til medlemmer, fx 1 x ugtl.
Tak for en meget god aften
Indlevering af egenproduktion *) fra private til børnehaver m.m.
*) Grøntsager og frugt.
Fælles arrangement for politene med fokus på mad / lokale fødevarer
→ Januar (?)
IDE
LOKALT FRUGT/
GRØNT/ MAD
MARKED PÅ
NORDRE VANNLAS
• KUNNE LOKALE MAD PRODUCENTER GØRE NOGET SAMMEN, EVT. KOPIERE NOGET ÅLÅ ÅRSTIDERNE?
- En vejviser til lokale producenter
Ide til aktivitet
Plejehjem & børn – SFO - skole
eksempel
ca. indkøb 7 kr/maltid
pr. barn pr. uge
(der betales 640 kr.
pr. barn i madord.)
Dejligt velsmagende kød

Opskrifter fra arrangementet fra Anna Sofie Skov Larsen:

Gulerodsdeller: Glutenfrie gulerodsdeller med halloumi, dild og persille — another day of eating
Ændringer: jeg udskiftede halloumi med 100 g. revet mozzarella og 150 g. grillost og undlod dild
Gulerødder kan også udskiftes med andre rodfrugter eller revet græskar

Hummus m. Ingrid Ærter: Cremet hummus med Ingrid ærter - se opskrift

Ændringer: jeg undlod koriander og brugt lidt mere hvidløg + lidt koldt vand for tyndere konsistens
Brug gerne danske Ingrid Ærter fra Kragegården

Varm, spicy græskarmos:

- Ca 1200-1500 g. hokkaidogræskar m. skræl skåret i grove stykker
- 0,5 dl olivenolie
- 1,5 tsk ahornsirup
- 2 tsk hvid miso paste
- 2 jalapenos eller andre chilier halveret (pil kerner ud)
- 1/2 tsk stødt kanel
- 2 kanelstænger brækket i mindre stykker
- 1/2 tsk spidskommen
- 4 fed hvidløg knust med en kniv
- Saft fra 2 citroner
- Salt og peber

Ovn tændes på 220 grader.

Græskar, hvidløg, kanelstænger og chilier og kommes i en bradepande. Bland olie, miso, ahornsirup, krydderier og bland det grundigt med ingredienserne i bradepanden. Sæt i ovnen og bag ca 40 min til græskaren er helt mør. Den må gerne være lidt mørk i kanterne.

Fjern kanelstængerne og evt chilierne og mos til en grov mos fx med en kartoffelmoser eller gaffel. Smag til med citronsaft, salt og peber.
Servér helt varm.

Salat m. bagte rodfrugter, grønkål, rødbeder, hel enkorn og linser, syltede rødløg, feta + okse

- 1 kg rødbeder i små tern
- Et par stængler grønkål
- 1 dl linser (gerne danske fx fra Kragegården)
- 1 dl enkorn (fås fx hos Kragegården)
- 1 dl syltede rødløg
- 1 pk feta (gerne økologisk gedefeta fås fx i Netto ØGO Feta)
- Mørt oksekød tilberedt og skåret i tynde skiver (fx fra Urup Dam) fx et par bøffer
- Dressing af: ½ dl olivenolie, 2 fed hvidløg, 2 tsk honey-dijon, citronsaft fra ½ citron, salt og peber

Rødbeder skæres i små tern, vendes med olivenolie og bages ved 200 grader i ca 25 min.
Linser og enkorn koges efter anvisning på pakkerne. Grønkål rippes, vaskes og hakkes fint.
Dressing blandes.
Vend bagte rødbeder, kogt enkorn, kogte linser og grønkål med dressingen. Anret på et fladt fad, top m. syltede rødløg og drys m. smuldret feta og skiver af oksekød.

Dessert m. enkorn (kan fx bruges som bæredygtig, dansk risalamande):

- 300 g enkorn
- Æblemost
- 2 vaniljestænger
- 500 g græsk yoghurt
- 500 g piskefløde
- Ahornsirup

Overhæld enkornene med æblemost til de er mere end helt dækket. Skrab vaniljen ud af vaniljestængerne, gem vaniljen i en lille bøtte og put de tomme vaniljestænger ned til enkorn og æblemost. Sæt i køleskabet til dagen efter.

Næste dag hældes indholdet fra bøtten i en gryde (tilføj evt mere æblemost eller lidt vand hvis kornene har suget meget over natten). Kog til enkornene er møre ca 30 min. Hæld most og vaniljestænger fra og afkøl enkornene helt.
Pisk fløde. Vend enkorn, vanilje, græsk yoghurt, lidt ahornsirup og pisket fløde sammen. Smag til, tilføj evt mere ahornsirup og fløde.

Servér fx med hakkede mandler og hjemmelavet æblemos.
Som risalamande kan der vendes smuttede, hakkede mandler i og der kan serveres kirsebærsauce til.