GRATIS MAGASIN

Den gode, nemme og varierede

# MADPAKKE

## Jam
**– sådan får du børnene med i køkkenet**

Fire mødre giver
**SUPERTIPS**

GO' Madpakke
NI LÆKRE OPSKRIFTER TIL MADPAKKEN

**Planlæg madpakken**
og spar tid

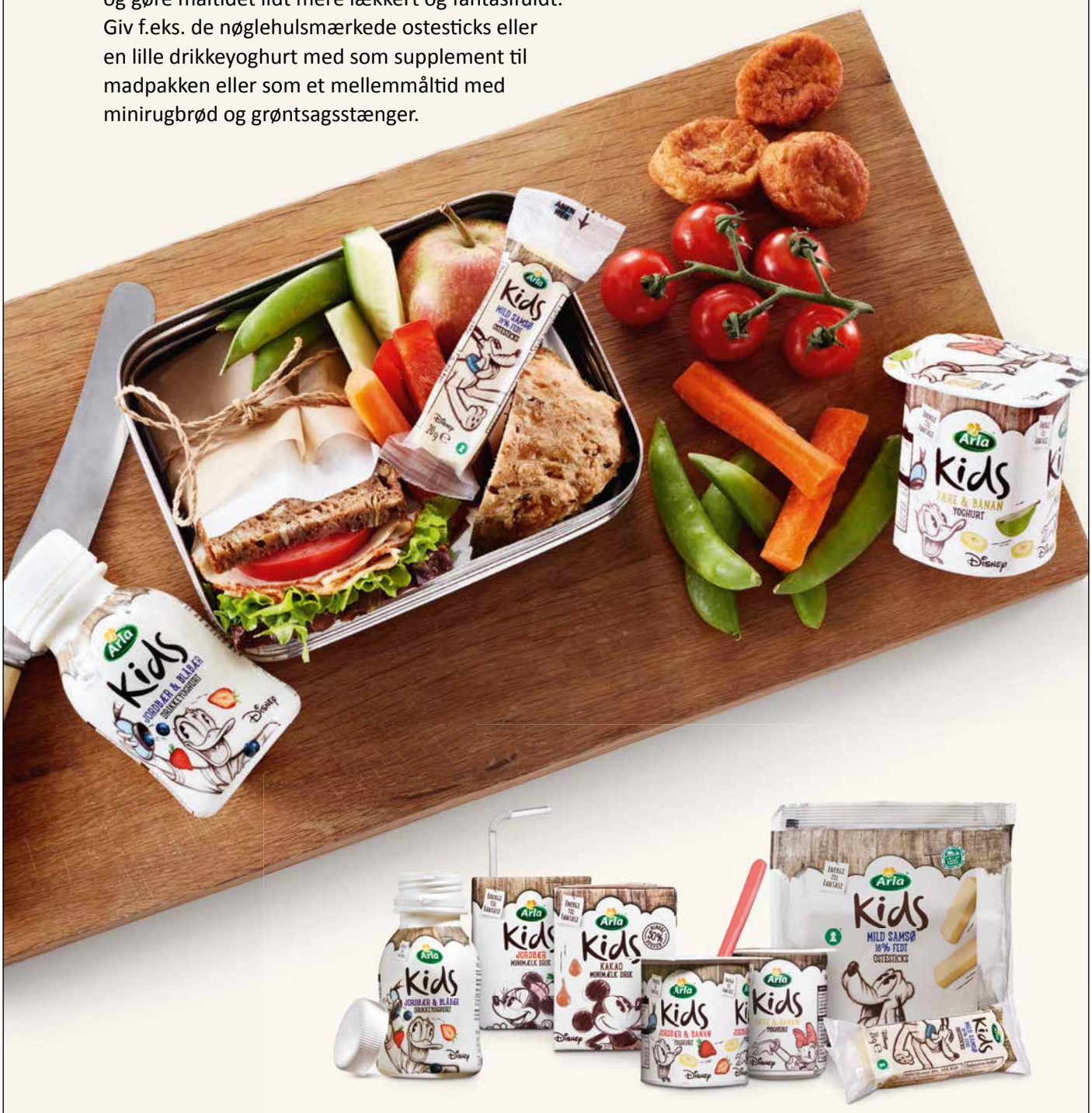
føtex

MAGASIN / 2017

Arla Kids

# MAGI TIL MADPAKKEN

Med Arla Kids kan du nemt få magi i madpakken og gøre måltidet lidt mere lækkert og fantasifuldt. Giv f.eks. de nøglehulsmærkede ostesticks eller en lille drikkeyoghurt med som supplement til madpakken eller som et mellemmåltid med minirugbrød og grøntsagsstænger.



Madpakke 2017

# indhold

# Gode, nemme og varierede madpakker
## – hvor børnene kan være med

Vi kender det alle – hverdagen flyver afsted, og det kan være svært hele tiden at finde på nye og nemme madpakker.

Med dette magasin vil vi gerne hjælpe med at give inspiration til gode, nemme og varierede madpakker med masser af smag og gode råvarer. Samtidig ønsker vi at inspirere til at tage børnene med i køkkenet og lade dem være nysgerrige på nye råvarer og smage – så der skabes stor madglæde, når madkassen åbnes.

Magasinet er derfor fyldt med gode madpakketips og masser af nemme og energifyldte opskrifter, så I derhjemme kan samles om at planlægge og lave den gode madpakke – som bliver spist og nydt hver dag.

**Rigtig god læselyst!**


**4**
**Fire mødre giver supertips til madpakken**

**9**
**Gør grøntsagerne til madpakkens konge**

**10**
**Jam i køkkenet**
Pust nyt liv i madpakken – sammen med dit barn

**18**
**Planlæg madpakken og spar tid**

**24**
**Gendyrk grøntsager med dit barn**

**28**
**GO'madpakke**
Ni lækre opskrifter til madpakken

**36**
**Madpakker i sæson – året rundt**

# Fire mødre giver SUPERTIPS til madpakken

Vi har sat fire stærke bloggere stævne til en snak om sjov og sund mad til hverdagen og i weekenden. Mød dem her og få deres bedste madpakketips.

**SIF SKOV – fitmomcph.dk**

Træningsnørd og bachelor i ernæring og sundhed. Sif bor på Vesterbro med kæresten Daniel og deres to døtre på 2 og 8 år. Under graviditeten opdagede hun manglen på viden og information om træning til gravide og kvinder, der har født. Og dermed opstod fitmomcph.dk, hvor Sif rundhåndet deler ud af sin viden om kost og træning. Herudover har hun sit eget træningsstudie af samme navn, hvor hun hver dag træner og vejleder gravide og kvinder, der har født.

**JULIE BRUUN – juliebruun.com**

Uddannet fysioterapeut, instruktør og kostvejleder. Julie har udgivet en kogebog med den samme type mad, som hun deler på sin blog – juliebruun.com – og så er hun i gang med at uddanne sig til akupunktør. På bloggen deles inspiration til sunde, nemme hverdagsretter og søde sager uden sukker, samt inspiration til, hvordan man kan få implementeret lidt træning i sin hverdag. Privat bor Julie i Aarhus med kæresten Mads og sønnen Noah på snart 2 år.

**MARINA – candmor.dk**

I Aarhus lever Marina og hendes mand det skønne forstadsliv med deres to børn – en datter på 2 år og en søn på 5. På bloggen candmor.dk er fokus på det gode familieliv med udflugter, bøger, mad og meget mere. Marina er ph.d.-studerende på Aarhus Universitet, drømmer om at skrive en børnebog og ville – hvis hun kunne – leve af juleskum, jordbæris og laksemadder.

**KAROLINE HARMUTH NIELSEN – lillenordliv.dk**

Skolelærer, mor til tvillingepiger på 10 år og gift med Martin. Karoline bor lidt uden for Aarhus og skriver på lillenordliv.dk om mad og køkkenhavedrømme. Maduniverset på bloggen tager ofte udgangspunkt i den spirende økologiske køkkenhave, der senest er udbygget med hængekøje, bålplads og hønsegård – og opskrifterne følger årets gang og køkkenhavens forvandling.

# Energiboost holder **barnemotoren kørende**

## - Inspiration til snacks, som giver energi til hele dagen

### Eftermiddagsboost med blomkål og peanut butter

Peanut butter kan være en life saver, når de små er ved at gå kolde om eftermiddagen. Kombiner det med blomkål, så har du en snack, der er fantastisk og ufattelig nem at røre sammen. Det eneste, det kræver, er råt blomkål, peanut butter og måske lidt sesamfrø. Pluk det blomkål, du mener passer til en salat, og skyl det under koldt vand. Dyp det tørt, bland det med peanut butter, drys lidt sesamfrø hen over – og voila! Hvis du eller ungerne ikke er fan af blomkål, så kan du sagtens bruge gulerødder i stedet – det sender i hvert fald mine i den syvende himmel, og holder dem kørende.

*Karoline Harmuth Nielsen*

### Få stillet sulten med (alternativt) brød

Min far plejede at sige: "maven skal have noget at arbejde med". Det gør den ikke på ren banan – det skal gerne være en eller anden form for brød. Har børnene en periode, hvor de nægter at spise brød, så kan det være en ide at bruge rester til at lave eks. bananpandekager eller vafler med rester af ris eller havregrød. Så får de noget, som er sundt, som maven kan arbejde med, men også noget, som er lidt sjovere end klapsammenmadden – uanset om de er stukket ud i en fin form eller ej, så er det fra barnets perspektiv bare lidt sjovere at spise en pandekage end et stykke rugbrød.

*Marina*

### Børnetapas i mini-værktøjskasse

Normalt sidder vi ved bordet og spiser, men mellemmåltider indtages ofte, når vi er på tur, på legepladsen eller lign. Og så fungerer fingermad altså virkelig godt. Man kan købe en værktøjskasse i mini-udgave – ja, en værktøjskasse – som er den perfekte picnickurv. Den har en masse rum, som du bare lægger madpapir i og så dine snacks – så har du bærbar tapas-buffet til udflugt i haven eller på tur. Prøv eks. med:

- Kyllingekødpølse (eks. fra Hanegal) skåret i stave
- Hjemmelavet ostehaps (fast ost skåret i stave)
- Halve cherrytomater med pinde i
- En håndfuld blandede nødder
- Grøntsagsstænger
- Grove brødpinde eller knækbrød
- Majskolber i skiver
- Edamame-bønner

*Sif Skov*

# Nemme FRUGTHAPSERE

For at nå op på de seks-otte stykker frugt og grønt om dagen, så giver vi altid børnene et stykke frugt med til formiddagen – hverdag som weekend. Skal de på cykeltur eller ud at lege, så får de en pose med frugt og grønt skåret i stykker med. Er de hjemme, så er melon med skinke rundt om en god hapser – eller en skål gnavegulerødder med en dip, som de selv har været med til at lave. Avocado hitter og især guacamole. Ved at lave din egen marmelade får du forskellige bær – og så kan du selv styre sukkeret.

*Karoline Harmuth Nielsen*

# Riskiks med flødeost og ... hampefrø

Hampefrø er enormt sunde og har en lækker, nærmest cremet konsistens og smag af ristede nødder. De fås afskallede og forristede, koster omtrent det samme som mandler og er vildt rige på de gode fedtsyrer, proteiner og fibre – så de er drøje og mætter godt, og man skal virkelig ikke bruge særlig meget af gangen. En teske ud over morgenmaden fylder godt i maven. Og så kan de gøre en flødeostemad – på riskiks eller knækbrød – en hel del sjovere.

*Julie Bruun*

# OPSKRIFTEN PÅ

## – Hvordan tænker man madpakke? Og hvordan tænker man den på ny?

### SKRU BARE NED FOR AMBITIONERNE

Vi vil som forældre gerne fortælle en historie, når vi giver børnene madpakke med – også til andre, og til lærerne. Men det behøver ikke altid være så fint, og man må godt lige sænke skuldrene en smule – det kan altså være fint nok med en grovbolle med ost og skinke i. Jeg tror ikke, man skal være så fokuseret på den voldsomme variation. Der er ingen grund til, at de har 100.000 ting med i madpakken – det kan de ikke overskue. Jeg tror, det er vigtigere, at de selv er med til at beslutte, hvad de gerne vil have med. Spørg ind til, hvad de vil og godt kan lide, find kompromiserne, og tag de rigtige kampe på de rigtige tidspunkter af dagen.

*Karoline Harmuth Nielsen*

### RESTER REDDER DAGEN

Udfordr ideen med, at madpakken absolut skal være rugbrødsmadder. Lasagnen er jo ikke mindre sund, hvis den er lavet på fuldkorn. Det kan også være et stykke af grovpizzaen eller tærten, som man hurtigt kan putte ned i en madkasse.

*Sif Skov*

### En kærlig hilsen

Skab et overraskelsesmoment i madpakken med en lille seddel, som du lægger ved. Det kan være alt fra en hilsen ("hav en god dag!") til en vits eller noget, man skal om aftenen, som barnet så kan gå og glæde sig til i løbet af dagen.

*Julie Bruun*

### MADKASSEKAMPEN

Er det Star Wars, der lokker? Spider-Man? Batman? Min ældste veksler frem og tilbage – så dét, at vi har tre forskellige madkasser at vælge imellem, er en lille investering ift., at vi nemmere kan få ham til at spise indholdet. For min lille datter er det store hit en madkasse med håndtag. Så kan hun bære den selv, hvilket gør, at hun føler ejerskab og er noget så stolt – "her kommer jeg med min madpakke!"

*Marina*

# Saml selv-frokost

Anret madpakken i små bøtter eller en madkasse med inddelinger, hvor man kan have noget forskelligt i, som barnet selv kan sammensætte. Det holder tingene adskilt, så de forbliver friske og ikke sovser rundt i hinanden. Det giver noget, man kan åbne og blive overrasket af. Og så er det godt for miljøet at spare på film og sølvpapir.

*Sif Skov*

Det kan også være et æg, man først piller, når det skal spises. En bolle med tunsalat ved siden af, som barnet selv putter i. Små hapseting i bøtter – melonstykker, vindruer, bær, sukkerærter m.m. Eller en avocado, som de kan spise med en ske. Skær den over på forhånd og frigør stenen – men lad den blive i, da det er stenen, der holder avocadoen frisk.

*Julie Bruun*

# EN SJOV MADPAKKE
## (der også bliver spist!)

## Bagværk til hele ugen

**Bag forskellige små snacks – eks. æggemuffins og kernechokomuffins – som ikke er et måltid i sig selv, men som mætter i halvanden times tid, eller i hvert fald holder den værste sult nede. Sæt en time af hver søndag og se det lidt som madpakkeforberedelse til ugen. Jeg laver en ordentlig stak og smider dem i fryseren. Tag én op per familiemedlem aftenen før – eller om morgenen, så fungerer den som et lille køleskab i din taske og er kold og klar til frokost.**

*Julie Bruun*

## Gammel kending i ny indpakning

Jeg iagttager som lærer selv, hvad børn har med i madpakken – og hvordan den ser ud. Det giver anledning til snak med kammeraterne, hvis indpakningen er lidt sjov ("Neeeej, du har gaver med?"). Jeg bruger f.eks. helt almindeligt bagepapir (så kan de selv være med til at klippe det ud) og billig snor, som jeg binder om eks. rugbrødsmadden. Det ser lidt rustikt og naturagtigt ud og giver positiv opmærksomhed fra kammeraterne. Jeg kan også godt finde på at lægge lidt friske krydderurter ved. Det synes de er sjovt. Det er ikke nødvendigvis sikkert, at de spiser det, men jeg tror da, at vennerne får lov til at smage et blad. Så lærer de også at se sammenhængen i råvarer, der smager godt sammen.

*Karoline Harmuth Nielsen*

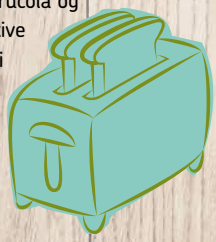
### OPGRADER VANDET

**Frugter og grøntsager holder sig friske, hvis du lægger dem i vand – og omvendt smager vandet af det, du putter deri. Agurk og citron er sikre vindere, men du kan også eksperimentere med forskellige bær og mynte i vandkaraflen eller drikkedunken. Prøv eks. at sætte jordbær på et spyd i karaflen – så har barnet også en sjov snack.**

*Julie Bruun*

### RUGBRØDSTOAST

Mine børn er ikke synderligt glade for rugbrød, medmindre det er fra bageren eller hjemmebagt. Men putter jeg det i toasteren, ja, så har vi et kæmpe hit. Især hvis jeg har et halvtørt rugbrød liggende, så er det en genial måde at få det brugt på. Ost, skinke, rucola og måske en skive tomat – ind i toasteren med den, og skær den over i trekanter. Den kan sagtens laves aftenen før og stadig være lækker til frokost dagen efter – ristet men blødt.



*Karoline Harmuth Nielsen*

## Nøddemix

**Lav din egen nøddemix af usaltede nødder blandet med rosiner, abrikoser, figner, tranebær eller gojibær – og put i en lille bøtte. En håndfuld er nok som ledsager til rugbrødsmad og grøntsager.**

*Sif Skov*

### DIPMIX TIL DET GRØNNE INDSLAG

Det, at barnet har noget at dyppe grøntsagerne i, er ofte det der gør, at de bliver spist. Lav f.eks. en dip på skyr (der er ekstra proteiner i), rør det op med lidt ketchup, så det giver sødme og bliver lidt Thousand Island-agtigt, og tilsæt krydderier, som barnet synes om. Jeg bruger selv ofte oregano, da min datter forbinder det med pizza – så det fungerer. Du kan få en masse kostfibre med ved at bruge stilken fra broccoli, glaskål og gulerødder. Skræl en masse på én gang og skær dem i stave. De kan nemt holde sig nogle dage, hvis du lægger dem i en lufttæt bøtte eller i en plasticpose med lidt vand i.

*Sif Skov*

**Hvis der ikke lige er tid til at lave dippen selv, så er hummus, guacamole og tzatziki fantastiske som dip til eks. agurker, gulerødder, peberfrugter, selleri eller sukkerærter.**

*Julie Bruun*

### INVOLVER BØRNENE I MADLAVNINGEN

Det er min erfaring, at hvis børnene selv er med til at lave madpakken, spiser de den også. Derudover er det at være i et køkken en rigtig god måde at tilegne sig færdigheder, især de finmotoriske. Selv små børn kan rigtig meget, eksempelvis skylle frugt og lægge agurken i madkassen. De bliver stolte af bedriften, selv som helt små, og senere bliver det til stolthed over medindflydelse – "det er mig, der laver madpakken."

*Marina*

Det, at de er med til at smøre madpakken selv, giver dem et ejerskab – og gør, at de sjældent kommer hjem med den uspist. Gør det aftenen før, så du ikke skal stresse børnene – og dig selv – med det om morgenen.

*Karoline Harmuth Nielsen*

**Bananpandekager med chiafrø i sjove former**

1 banan
1 dl havregryn
2 spsk. kokosmel
2 spsk. chiafrø (opblødt i ½ dl vand)
½ tsk. kardemomme
2 æg
1 spsk. rapsolie

Blend havregryn og kokosmel, så det bliver fint, tilsæt banan og mos/blend og rør resten af ingredienserne i. Steg pandekagerne direkte på en tør pande. Hold godt øje, så de ikke bliver brændt. Lav dem evt. som klapsammen med peanut butter i. Skær evt. ud i hjerteformer. Det er så nemt og fungerer godt som et alternativ til brød til klapsammenmadden.

*Sif Skov*

# GØR MADPAKKEN EKSTRA **SJOV OG SPÆNDENDE**

**A.** Rosti madkasse TAB Midi, føtex normalpris 79,- **B.** Rosti vandflaske to-go, føtex normalpris 79,-
**C.** Hilo vandflaske med indvendig filter, føtex normalpris 20,- **D.** 6 stk. stribede bægre, føtex normalpris 24,95
**E.** Tiny boxes i net, 7 stk., føtex normalpris 30,- **F.** Hilo, Lunch Box, Half, føtex normalpris 22,-
**G.** Hilo, Lunch Box, føtex normalpris 39,- **H.** 50 stk. træspyd, føtex normalpris 12,95
**I.** 25 stk. muffinforme med ansigt, føtex normalpris 19,95

# Gør grøntsagerne til madpakkens konge

**Grøntsager er sunde og mættende – og så smager de helt fantastisk. Alligevel oplever mange forældre, at børnene ikke vil spise grøntsager. Derfor har vi samlet 4 tricks til, hvordan du gør grøntsagerne til madpakkens konge:**

1. Grøntsager kommer i et utal af former og farver. Giv dit barn 2-3 forskellige grøntsager med i madpakken, så er der noget at vælge imellem.

2. Sørg for, at grøntsagerne er nemme at spise. Anret dem i en bøtte; skyllede, vaskede og i mundrette stykker.

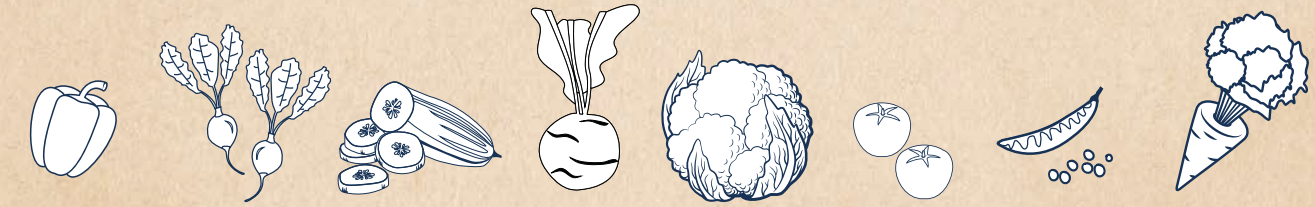
3. Dyppelse får grøntsagerne til at glide ned. Køb f.eks. en færdig dressing og kom den i en lille bøtte. Du kan også røre din egen dip af 3 spsk. cremefraiche, lidt salt og peber og friske eller tørrede krydderurter. Hummus er også godt. Find opskriften på hummus på side 12 eller køb den færdiglavet i din føtex.

4. Skjul grøntsagerne. Riv grøntsagerne på den grove side af rivejernet. Kom dem i pizzasneglene, sandwichen eller wrappen. Grøntsager kan finde vej ind i de fleste retter.

*Jacob Damgaard, kok og madpakkespecialist*

## Gode grøntsager til madpakken

**Med en hurtig klargøring bliver rå grøntsager den perfekte madpakke-snack. Prøv f.eks:**



PEBERFRUGT | RADISER | AGURK | GLASKÅL | BLOMKÅL | TOMATER | ÆRTER | GULERØDDER

# JAM DERHJEMME – sådan lykkes du med at få dit barn med i køkkenet

Tag børnene med i køkkenet – og lad dem bestemme, hvad der skal i madpakken. Så får de et helt naturligt ejerskab for madpakken, som forhåbentlig gør, at den bliver en endnu større succes. Det lyder godt – men hvordan gør man? Kok og madpakkespecialist Jacob Damgaard giver en række konkrete tips til en vellykket Madpakke-Jam her.

### Begynd med det velkendte

Beslut på forhånd, hvilken ret I gerne vil "jamme". Det bliver for abstrakt for børn, hvis ikke der er en base. Tag f.eks. udgangspunkt i en sandwich eller en minipizza – det ved børn, hvad er.

### Lad dit barn gå på opdagelse

Lad dit barn udforske råvarer i skabe og skuffer. Kom med tips og råd, men prøv så vidt muligt ikke at blande dig i, hvad der kommer i madpakken. Resultatet bliver ofte fantasifuldt og en kombination, som du slet ikke havde forestillet dig.

### Brug maks. 20 minutter

Forvent ikke, at dit barn kan være koncentreret om madlavningen i længere tid. Sørg derfor for at afgrænse opgaverne, så de kan løses inden for 10-20 minutter. På den måde bliver Madpakke-Jam en succes for alle.

**Madpakke-Jam er lavet i samarbejde med Jacob Damgaard, der til daglig arbejder med at engagere børn og deres voksne i madens forunderlige univers. Målet er at få flere børn i køkkenet. Det skal være sjovt og nemt at lave mad.**

## Sådan sammensætter du en madpakke

### Madpakken bør indeholde tre dele:

- Formiddagssnack. Et stykke frugt, udskåret frugt eller grøntsager – eller en smoothie.
- Frokosten. Måltidet til frokostpausen. F.eks. oksedeller på spyd, nudelsalat eller wraps. Find børnenes egne anbefalinger her på siderne.
- Eftermiddagssnack. Et energiboost til den sidste undervisning eller fritidsaktiviteterne. Prøv dadelkugler eller grøntsager i stænger – med en dip eller hummus.

### Er der energi nok?

Hvordan ser dit barns dag ud? Er der idræt på skemaet? Eller er det en lang skoledag? Så er det en god ide med en ekstra stor madpakke.

### Dagens vigtigste måltid

En lille kasse eller flere små beholdere, som dit barn forventningsfuldt pakker op for at nyde i frikvarterne. En madpakke kan være så meget mere end rugbrød med pålæg og gulerødder i stave. Der findes tusindvis af måder, du kan lave madpakker på. Det vigtigste er, at madpakken består af noget, dit barn kan lide – og som mætter og giver god energi.

Inddrag børnene i madlavningen

## 5 madpakke-tips

1. Tænk aftensmad og madpakker sammen. Brug de samme ingredienser til aftensmad som til madpakken – evt. sammensat på en anden måde. Oksedeller vendt i tomatsauce og pasta smager fantastisk til aftensmad – men det gør kødbollerne også dagen efter i madpakken. Se Daniels opskrift på oksedeller på spyd på side 15.
2. Lav store portioner og frys dem ned. Så har du altid en nem, hjemmelavet madpakke lige ved hånden. Se opskriften på pizzasnegle på side 13.
3. Også børn spiser med øjnene – så sørg for, at madpakken er indbydende. Grøntsager er farvestrålende, tænder appetitten og slukker sulten.
4. Madpakken skal være frisk og sprød. Pak den evt. sammen med et fryseelement eller en flaske frossent vand.
5. Hvad kan dit barn lide? Inddrag dit barn i madpakken og lav den sammen. Bagefter kan du opfordre dit barn til at tage rester fra madpakken med hjem. Så kan du se, hvad dit barn har spist – og hvad der er efterladt.

## Mød børnene, som vi inviterede til

# MADPAKKE-JAM

## – hvor de lavede lækre, nemme madpakkeopskrifter

**LAURA**
**10 år**

**AUDREY**
**10 år**

**MAXIMILLIAN**
**9 år**

**DANIEL**
**9 år**

# Hjemmelavet hummus

Du kan nemt lave din egen hummus. Lav en stor portion hummus og spis den over flere dage, som dip til grøntsager eller fyld i en sandwich eller på et stykke rugbrød.

### Til 1 portion hummus skal du bruge:

1 fed hvidløg
1 citron
1 dåse kikærter (400 g)
1 spsk. tahin
1 tsk. stødt spidskommen
1½ dl yoghurt naturel
½ dl olivenolie
½ tsk. salt
½ tsk. peber

### Sådan gør du:

- Pil hvidløget.
- Del citronen og pres saften ud. Du skal bruge 3 spsk. citronsaft.
- Åbn dåsen med kikærter og hæld indholdet over i et dørslag. Kasser væden.
- Kom kikærter, hvidløg, tahin, spidskommen, citronsaft, yoghurt og olivenolie i en blender.
- Blend til en ensartet og cremet konsistens. Tilsæt evt. mere yoghurt, hvis hummussen er for tyk.
- Smag hummussen til med salt, peber og citronsaft.

# Rugbrødsstave og grønt med hummus

Snack til formiddagspausen.

### Til 2 madpakker skal du bruge:

3 skiver rugbrød
½ tsk. salt
1 spsk. olivenolie
4 gulerødder
½ peberfrugt
½ agurk
1 bøtte Princip-hummus (200 g) eller lav den selv ud fra opskriften ovenfor.

### Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 220 grader.
- Skær rugbrødet i stave. Pensl med olivenolie og drys dem med salt.
- Læg rugbrødsstavene på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag dem i ca. 15 minutter, til de er sprøde og gyldne.
- Skræl gulerødderne og vask peberfrugt og agurk.
- Skær gulerødder, peberfrugt og agurk i stave.
- Pak gulerødder, agurk og rugbrødsstave i en lille boks. Kom hummus i en bøtte.

# Pizzasnegle

**Børnenes favorit – nemt og hurtigt.**
Pizza er altid et hit i madpakken. Det er Daniel helt enig i. Prøv Daniels pizzasnegle med tomat og skinke. Du kan også komme peperoni eller kødsauce i sneglene. Det er nemt, hurtigt og en sand madpakkefavorit.

**Til 12-15 pizzasnegle skal du bruge:**
1 løg
1 fed hvidløg
2 spsk. olivenolie
1 dåse hakkede tomater
2 tsk. tørret oregano
½ tsk. salt
½ tsk. peber
2 gulerødder
1 rulle færdig pizzadej, gerne fuldkorn
100 g skinke
75 g revet ost

**Sådan gør du:**
- Pil og hak løg og hvidløg.
- Kom løg, hvidløg, olivenolie, hakkede tomater, oregano, salt og peber i en blender. Blend til en ensartet masse.
- Skyl gulerødderne og skræl dem. Riv dem på den grove side af rivejernet.
- Tænd ovnen på 200 grader.
- Læg pizzadejen på køkkenbordet.
- Fordel tomatsauce, skinke og gulerødder på pizzadejen. Drys med ost.
- Rul pizzadejen om fyldet.
- Skær dejen i 2 cm tykke skiver.
- Læg pizzasneglene på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Bag pizzasneglene i ca. 15 minutter.

## Bag en ekstra stor portion!

Så er der pizzasnegle til flere dage. Pizzasneglene kan fryses.

## tip

Du kan også komme squash, persillerod eller knoldselleri i pizzasneglene. Riv det på den grove side af rivejernet og fordel det på dejen.

## Hjemmelavet pizzadej

**1 portion pizzadej**

**Du skal bruge:**
2,5 dl vand
20 g gær
1 spsk. olie
1 tsk. salt
ca. 5 dl hvedemel

**Sådan gør du:**
- Kom vandet i en stor skål.
- Opløs gæren i vandet.
- Tilsæt olie og salt og rør rundt.
- Kom halvdelen af melet i skålen og rør rundt. Tilsæt mel og rør rundt, til dejen er fast.
- Drys lidt mel på bordet. Tag dejen ud af skålen, og ælt den i et par minutter. Tilsæt evt. mere mel, hvis den er for klistret.
- Kom dejen tilbage i skålen, læg et viskestykke over og lad den hæve i 30-45 minutter til dobbelt størrelse.
- Drys lidt mel på bordet, og rul den ud til en stor, flad pizza.

flensted

Ren sommer-nostalgi...

Serveringsklar populær kartoffel-klassiker.
Skøn til grillmad og andre lækre sommerretter.

www.flensted.dk

# Smoothies – den grønne og den røde

**En læskende og mættende formiddagsforfriskning**

## tip

Start morgenen med at lave en stor portion smoothie. Drik smoothie til morgenmad, og hæld resten på små flasker, som dine børn kan få med i madpakken.

## Smoothie-Jam derhjemme

Smoothies kan varieres på tusindvis af måder. Lad evt. børnene selv bestemme, hvad der skal i deres.

## Den grønne med avocado og spinat

Kan en smoothie med grøntsager smage godt? Maximillian blev positivt overrasket og måtte erkende, at selv blendede grøntsager kan smage fantastisk. Hemmeligheden er at ramme den rette balance mellem surt og sødt. Smag derfor din smoothie til.

**Til 2 smoothies skal du bruge:**

1 avocado
1 stor håndfuld frisk spinat
1 citron
4 dl æblemost
4-6 isterninger, hvis den skal drikkes med det samme, ellers stilles den på køl

**Sådan gør du:**

- Del avocadoen, fjern stenen og skrab kødet ud med en ske.
- Skyl spinaten.
- Del citronen og pres saften ud. Du skal bruge ca. 2 spsk. citronsaft.
- Kom avocado, spinat, citronsaft, æblemost og isterninger i en blender og blend.
- Smag smoothien til med citronsaft og juster konsistensen med æblemost.

## Den røde med jordbær og banan

Laura og Audrey har lavet en smoothie, der smager som en sød sommerdessert. Jordbærrene kan evt. erstattes af hindbær eller brombær. Prøv dig frem, og lav din helt egen smoothie. En læskende og mættende formiddagsforfriskning.

**Til 2 smoothies skal du bruge:**

250 g jordbær
1 banan
½ tsk. vaniljepulver
2 ½ dl mælk
4-6 isterninger, hvis den skal drikkes med det samme, ellers stilles den på køl

**Sådan gør du:**

- Skyl jordbærrene og fjern blomsten.
- Skræl bananen.
- Kom jordbær, banan, vaniljepulver, mælk og isterninger i en blender og blend.
- Smag smoothien til med vaniljepulver og juster konsistensen med mælk.

# Oksedeller på spyd

Daniel er vild med oksedeller. De skal krydres med frisk chili, og gerne så man kan smage den. Server evt. oksedellerne på spyd med sprøde grøntsager. Det gør det ekstra appetitligt at have kødboller med i madpakken.

**12-15 oksedeller**

**Til 4 spyd skal du bruge:**

1 løg
1 hvidløg
1 rød chili, mild
400 g hakket oksekød
1 tsk. salt
1 æg
1 dl mælk
1 tsk. peber
25 g smør til stegning
¼ agurk
8 cherrytomater
4 spyd

**Sådan gør du:**

- Pil og hak løg og hvidløg.
- Skyl chilien og hak den fint.
- Kom oksekødet i en skål. Tilsæt salt og rør det sammen.
- Slå ægget ud og kom det i skålen. Tilsæt mælk. Rør det hele sammen til en sammenhængende masse.
- Rør løg, hvidløg, chili og peber i farsen.
- Smelt smørret på en pande.
- Form 12-15 oksedeller med en ske og steg dem på panden i ca. 5 minutter på hver side.
- Skyl agurk og cherrytomater. Skær agurken i store skiver.
- Kom oksedeller, agurk og cherrytomater på spyd.

**tip**

Lav en ekstra stor portion oksedeller, vend dem i tomatsauce og spis dem sammen med pasta til aftensmad. Så er der nem aftensmad og madpakke.

**tip**

Dryp evt. lidt citronsaft over æblerne. Så undgår du, at æblerne bliver brune og kedelige i madkassen.

# Wraps med kål og laks

Laura synes, en wrap skal være knasende og sprød, når du sætter tænderne i den. Hun har derfor fintsnittet spidskål og kommet det i wrappen som fyld. Spidskål giver wrappen fylde og gør den ekstra mættende.

**Til 4 wraps skal du bruge:**

2 gulerødder
½ spidskål
1 æble
1 bundt purløg
150 g flødeost, naturel
4 wraps, gerne fuldkorn
4 stykker bagepapir
75 g koldrøget laks

**Sådan gør du:**

- Skræl gulerødderne og riv dem på den grove side af rivejernet.
- Del spidskålen og skær den i tynde strimler.
- Skyl æblet, del det og fjern kernehuset. Skær æblet i tynde skiver.
- Skyl purløg og hak det fint.
- Kom flødeost i en skål og rør det sammen med purløg.
- Læg 4 wraps fladt på hver deres stykke bagepapir. Smør dem med flødeostecremen. Fordel gulerødder, spidskål, æbler og laks på de 4 wraps.
- Rul wrapsene sammen og bagepapiret rundt om dem. Luk dem i enderne.

Kylling skal være gennemstegt. Når kyllingen er hvid hele vejen igennem, er den gennemstegt.

## Nuggets

Maximillian er vild med sprøde kyllinge-nuggets! Her er hans bud på varianten til madpakken. Spis dem med en sød chili-sauce og stave af sprøde grøntsager.

**Til 2 madpakker skal du bruge:**

2 kyllingebryster
1 æg
3 dl cornflakes
½ tsk. salt
½ tsk. peber
2 spsk. olie
1 dl færdiglavet chilisauce

**Sådan gør du:**

- Skær kyllingebrysterne ud i store stykker.
- Slå ægget ud i en dyb tallerken. Pisk det sammen med en gaffel.
- Knus cornflakes, og kom dem i en dyb tallerken.
- Bland cornflakes med salt og peber.
- Vend kyllingestykkerne i ægget, og derefter i cornflakes. Læg dem på en tallerken.
- Steg kyllingestykkerne i olie på en pande i ca. 5 minutter på hver side.
- Fordel kyllingenuggets i madkasserne og hæld chilisaucen i to små, tætslutte-nde beholdere.

### tip

Lav en stor portion nuggets, og spis dem til aftensmad dagen før. Til aftensmad kan du servere nuggets med en salat af spidskål, æble og en dressing af olie og eddike.

# Dadelkugler

**Sød og energifyldt snack til madpakken.**
Audrey synes, at dadelkugler smager skønt – især med et lille pift appelsinsaft. Prøv Audreys dadelkugler. En god og sund eftermiddagssnack til madpakken.

**Til 20 dadelkugler skal du bruge:**
100 g mandler
1 appelsin
200 g dadler uden sten
100 g kokosmel
3 spsk. kakaopulver

**Sådan gør du:**
- Kom mandlerne i en foodprocessor og blend dem fint.
- Del appelsinen og pres saften ud. Du skal bruge ca. 3 spsk. appelsinsaft.
- Kom dadler, kokosmel, mandelmel, 2 spsk. kakaopulver og appelsinsaft i en foodprocessor. Blend det hele sammen til en ensartet masse.
- Form dadelmassen til små kugler.
- Kom 1 spsk. kakaopulver i en dyb tallerken og tril kuglerne heri.

**tip**
Det er vigtigt, at dadlerne er bløde og fugtige og uden sten. Ellers får du ikke en lækker, fugtig dadelkugle. Brug f.eks. Vores® dadler, som du finder i føtex.

**tip**
Du kan også trille dadelkuglerne i kokos, finthakkede peanuts eller lakridspulver. Kun fantasien sætter grænser.

# PLANLÆG **MADPAKKEN** OG SPAR TID

Print ugeskema fra **føtex.dk/madpakke**

## Planlægningsværktøj

| | SØNDAG | MANDAG | TIRSDAG |
|---|---|---|---|
| Aftensmad | | | |
| Madpakke | | mandags madpakke → | tirsdags madpakke → onsdags madpakke → |
| Indkøb | | | |

**BRUG VORES MADPLAN TIL AT PLANLÆGGE UGEN – SÅ FÅR DU BÅDE TÆNKT AFTENSMAD OG MADPAKKE SAMMEN**

Spar tid, når du skal lave madpakke. Tænk ugen igennem og lav en madplan, hvor du tænker aftensmad og madpakker sammen. Når du alligevel har gang i køkkenet, er det oplagt at bruge de samme råvarer i madpakken som til aftensmaden. Skræller du gulerødder til lasagnen, så lav en ekstra omgang til madpakken med det samme. Skal I have pasta med kødsauce, så lav en omgang pizzasnegle. Inden du ser dig om, er det blevet en rutine.

| ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LØRDAG |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | torsdags madpakke → | fredags madpakke → | |
| | | | |

## Fryseren hjælper dig

Rester af aftensmad kan fryses og bruges som madpakke. Steg f.eks. en stor portion frikadeller og frys dem ned i madpakkeportioner. Det kan både være almindelige frikadeller, fiskefridakeller eller oksefrikadeller. Så har du en nem og hjemmelavet madpakke klar til de dage, hvor du har ekstra travlt og ikke har haft tid til at planlægge.

Electrolux

# Gør det **let, velsmagende og sundt**

Sund mad skal være let og en fornøjelse at lave. Med Electrolux-produkter er det nemt at tilberede lækre retter til hele familien.

Skan koden, og find
inspiration til lækre og
nemme opskrifter på
www.electrolux.dk

## NÅR DU VIL GIVE DINE BØRN DET BEDSTE

Med sin søde, lidt nøddeagtige smag bliver Jarlsberg hurtigt børnenes favorit.

Skær den i bjælker og put den i madkassen som en ekstra snack.

Jarlsberg er udelukkende produceret af naturlige ingredienser: mælk, salt, mælkesyrekultur og osteløbe. Jarlsberg er naturlig laktosefri.

**www.wernerssonost.dk**

VORES
EGEN
BAGER

Kom ned
og hent **FRISK-BAGT BRØD** til
**MADPAKKEN**
– hver dag i din

føtex

# Gendyrk grøntsager med dit barn

**I stedet for at smide gamle gulerodstoppe, afskårne forårsløg og salattoppe i skraldespanden, så kan du gendyrke dem i køkkenet. Ifølge Danmarks Naturfredningsforening kan du med få midler lave køkkenhave direkte på køkkenbordet – til glæde for hele familien.**

Når du alligevel laver salat, madpakke til børnene eller gryderet til aftensmaden, så kan du lige så godt få lidt mere for pengene ved at gendyrke dine grøntsager.

"Det er både let, sjovt og bæredygtigt at dyrke sine rester. De fleste børn synes det er fascinerende at se, hvordan resterne kan blive til ny mad," siger Majken Sundahl, naturvejleder i Danmarks Naturfredningsforening. Hun anbefaler dog, at man væbner sig med tålmodighed, da resterne ikke skaber et helt salathoved lige med det samme – og kommer desuden med følgende tips:

- Det første, du skal gøre, er at finde forskellige glas, som kan tåle at få lidt kalkringe – og som du kan undvære nogle dage. Brug eks. gamle syltetøjsglas eller flotte krystalglas fra genbrugsbutikken.
- En god metode er at tage resterne fra for eksempel den afskårne gulerod eller pastinak og sætte tandstikker i hele vejen rundt. På den måde kan den hvile med toppen over siderne af glasset, så snitfladen kun lige stikker ned i vandet.

- Lad et par centimeter af grøntsagen sidde på den afskårne rod – det giver større chance for, at resten begynder at spire.
- Der er næsten ingen grænser for, hvad du kan gendyrke i dit køkken, men det er vigtigt, at resterne bliver vendt rigtigt og ikke står i alt for meget vand. På den måde undgår man, at de udtørrer eller mugner.
- Prøv eks. at gendyrke gulerodstoppe, pastinakrester, salattoppe, sellerirester og forårsløg. Hvis du har en potte og noget muldjord, kan du også gendyrke hvidløg og ingefær, hvis de er begyndt at spire i køleskabet.

*Kilde: Danmarks Naturfredningsforening*

# Vidste du, at...

## Cirka halvdelen af danskerne køber økologi hver eneste uge?

Danskerne er verdensmestre i at købe økologi? Øko-andelen af det samlede fødevaresalg i Danmark er 9,6 procent.

Alle danskere – altså 100 procent – kender det Røde Ø? Det viser en undersøgelse, som YouGov har lavet for Miljø- og Fødevareministeriet.

Du kan være sikker på, at blommens farve er naturlig i økologiske æg? Det er nemlig forbudt at putte syntetiske farvestoffer i foderet til økologiske høns.

Der i gennemsnit er 30 procent flere vilde plante- og dyrearter på og omkring økologisk dyrkede arealer?

## Du skåner 200 liter grundvand for mødet med sprøjtegifte, når du vælger økologiske varer?

Der inden for de næste to år er cirka to millioner flere køer, grise, kyllinger og høns, som får et liv, hvor de kommer ud under åben himmel? Rekordmange landmænd er ved at lægge om til økologi, fordi danskerne i stigende grad lægger mere økologi i indkøbskurven.

Du undgår 330 E-numre, når du vælger økologi? Fødevareindustrien i EU har generelt lov at bruge 379 forskellige tilsætningsstoffer med E-numre. I økologisk mad er kun 49 af disse stoffer tilladt.

## Jo flere år et landbrug bliver drevet økologisk, jo flere sommerfugle kommer der på markerne og i markskellene?

Det økologiske smør bliver mere gult og blødere om sommeren, fordi der er flere af de gode umættede fedtsyrer i? Det skyldes, at alle øko-køer går ude under åben himmel og spiser frisk græs i sommerhalvåret.

Københavnerne og aarhusianerne er dem, der køber mest økologi, men at storbyboerne for alvor har fået konkurrence fra danskerne i de øvrige landsdele? Jyderne stod for den største øko-vækst i 2016 med gennemsnitligt 38 procent.

## Alle økologiske grise har krølle på halen?

*Kilde: Økologisk Landsforening*

# To nemme, gode madpakker

## Wrap med kylling og pesto

**Alt, du skal bruge, er:**

## Salat med perlebyg og laks

**Alt, du skal bruge, er:**

Levevis® forhandles i din lokale føtex.

**"Gi' madpakken en hånd"** giver inspiration til en god, sund og varieret madpakke.

- **BRØD** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** – gnavegrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** – kylling, kød, ost eller æg
- **FISK** – mindst én slags fiskepålæg
- **FRUGT** – det friske og søde

Få inspiration på **www.altomkost.dk**

Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Samarbejdspartnere i forbindelse med kampagnen "Gi' madpakken en hånd":

2 gange om ugen

I samarbejde med TV 2 og GO'madpakke sætter vi fokus på den gode, nemme og varierede madpakke. Her får du ni lækre opskrifter fra GO'madpakke.

# GO'Madpakke

## Rugbrødssandwich med kylling & karrycreme

**2-3 sandwich**

**Karrycreme:**
3-4 spsk. tyk yoghurt
1-2 spsk. mayonnaise (kan undlades)
½ tsk. dijonsennep
2-3 tsk. god karry
salt

**Sandwich:**
1 stort eller 2 små kogte kyllingebryster
½ agurk
¼ spidskål
evt. radiser i tynde skiver
4-6 skiver rugbrød
3 spsk. mangochutney

**Karrycreme:**
- Rør yoghurt med sennep og karry og smag til med salt.

**Sandwich:**
- Pluk kyllingen i mundrette stykker. Vend den med karrycremen. Smag til.
- Skær agurken i tynde skiver og snit kålen fint.
- Smør rugbrød med chutney og fyld kål, radiser, kylling og agurk i sandwichene.
- Pak i madpapir i madpakken.

# Nemme empanadas med chiliskyr

**9 stk. (kan fryses!)**

**Dej:**
10 g gær
½ tsk. sukker
3 spsk. olie
1 ½ dl lunt vand
200 g hvedemel
75-100 g groft mel
2 tsk. salt

**Fyld:**
1 løg
2 fed hvidløg
1 lille aubergine
olivenolie
200-300 g hakket oksekød
1 spsk. stødt spidskommen
2 spsk. koncentreret tomatpuré
2-3 spsk. vand
15 g mørk chokolade
1 dl rosiner

**Dip:**
3-4 spsk. skyr
1-2 tsk. Chipotle-chilisauce
(eller anden chilisauce)
1 spsk. ketchup
lidt salt

**Dej:**
- Rør gær, sukker, olie og vand sammen. Bland mel og salt sammen. Rør mel i gærblandingen og ælt dejen glat. Lad den hæve lunt og tildækket i 45-60 minutter (eller natten over på køl).

**Fyld:**
- Hak løg og hvidløg og skær auberginen i små tern. Sautér det hele i olivenolie i på en stor, varm pande. Lad det mørne, men ikke tage farve. Tilsæt kød, brun kødet. Tilsæt spidskommen, tomatpuré og lidt vand. Kog op. Smag til med salt og chokolade og rosiner, og lad fyldet køle en smule.

**Empanadas:**
- Rul dejen tyndt ud, så den måler ca. 33x33 cm. Skær dejen i 9 cirka lige store firkanter og læg fyld i midten. Fold dejen om fyldet og pensl empanadas med lidt pisket æg og vand. Bag dem ved 200 grader i ca. 12-15 minutter, til de er gyldne og lækre. Lad dem køle af.

**Dip:**
- Rør skyr med chilisauce og ketchup. Smag til med salt.
- Pak empanadas og dip i madpakken, gerne sammen med sprøde grøntsager – og nyd.

tip
De kan fryses!

# Grove wraps med hummus & salat

**2 wraps**

### Hummus:
150 g kogte søde kartofler (uden skind)
240 g kogte kikærter (dåse er ok)
½ fed hvidløg
¼ dl koldt vand
2-3 spsk. olivenolie
saft af ½-1 citron
2-3 tsk. knust spidskommen
salt

### Yoghurtdip:
1 dl letmælksyoghurt
½ tsk. knust spidskommen
1 tsk. finthakket mynte
salt

### Wraps:
½ agurk
¼ spidskål
evt. lidt plukket mynte eller koriander
2 store wraps

### Hummus:
- Blend søde kartofler og kikærter med hvidløg, vand, olivenolie, citron og spidskommen.
- Smag til med salt.

### Yoghurtdip:
- Rør yoghurt med spidskommen og mynte og smag til med salt.

### Wraps:
- Snit agurken i stave og snit kålen fint.
- Smør hummus på wraps. Top med grønt og rul sammen. Pak dem i madpapir og pak yoghurtdip ved siden af.

# Grøn kartoffelsalat med skyrcreme

**Salat til 2 personer**

### Du skal bruge:

1 stor håndfuld babyspinat
½ fed hvidløg
1 spsk. mayonnaise
2 dl skyr
½ tsk. dijonsennep
salt
300 g kogte kartofler
½ agurk
2 dl bælgede ærter
evt. ærteskud eller hakket purløg samt gerne ekstra grønt til pynt

### Sådan gør du:

- Blend spinat, hvidløg og mayo i en foodprocessor. Blend lidt skyr med hvis nødvendigt.
- Vend resten af skyren i og smag til med sennep og salt.
- Skær kartoflerne i mundrette stykker, flæk agurken, skrab kernerne ud med en teske og skær agurken i tern.
- Vend kartofler, agurk og ærter med cremen og smag til med salt.
- Top evt. med ærteskud eller med purløg og pak i madpakken, gerne med ekstra grønt.

# Avocadosandwich med hvidbønnecreme

**2 sandwich**

### Bønnecreme:

225 g kogte butterbeans (eller hvide bønner)
½ fed hvidløg
¼ dl olivenolie
2-3 spsk. citronsaft
40 g revet parmesan
evt. 1-2 spsk. koldt vand
salt

### Sandwich:

1 avocado
lidt limesaft
¼ agurk
1 håndfuld spirer
4 skiver godt groft brød

### Bønnecreme:

- Blend bønnerne i en foodprocessor sammen med hvidløg, olivenolie, citronsaft, parmesan og evt. lidt koldt vand. Smag til med salt.

### Sandwich:

- Skær avocadoen i skiver og dryp den med lidt limesaft. Skær agurken i skiver. Smør brødet med bønnecreme.
- Fyld avocado, agurk og spirer i og pak sandwichene i madpakken.

## Bagels med røget laks og flødeost

**2 stk.**

### Du skal bruge:

200-300 g varmrøget laks, uden skind og ben
2-3 spsk. skyr
lidt citronsaft
2 store bagels (eller gode boller)
2-3 spsk. flødeost
$\frac{1}{4}$ blomkål
1 hjertesalat
evt. ærteskud/ærtetoppe
salt og peber

### Sådan gør du:

- Rør laksen med lidt skyr og smag til med salt, peber og lidt citron. Flæk bagels og smør dem med lidt flødeost. Snit blomkål fint og salat groft.
- Fyld laks og grønt i bagels. Dryp gerne med lidt citron og salt og peber og pak straks i madpakken.

# Overnight oats a la gulerodskage

**2 portioner**

### Du skal bruge:

1½ dl fintvalsede havregryn
1 dl revet gulerod
2 spsk. chiafrø
½ tsk. stødt kardemomme
2 tsk. stødt kanel
1 nip salt
1-2 spsk. rosiner
3 dl mælk

### Skyrcreme:

1 moden banan
2 bløde dadler
2 dl skyr
1 tsk. vaniljepulver

### Topping:

2 håndfulde blandede bær og evt. honning

### Sådan gør du:

- Kom havregryn, gulerod, chiafrø, kardemomme og kanel i et sylteglas. Tilsæt salt, rosiner og mælk. Rør det hele grundigt rundt. Sæt låg på glasset og sæt det i køleskabet natten over.
- Rør rundt i grøden næste morgen.

### Skyrcreme:

- Blend banan og dadler. Rør begge dele med skyr og vanilje. Top grøden med bær og evt. honning og pak forsigtigt i madpakken med skyrcreme on the side.

TV2 GO'Madpakke

# Quinoabowl med peanut butter-dressing

**Nok til 1-2 portioner**

Brug de rester, du har! Dressingen kan få alt til at smage super luksus!

### Du skal bruge:

2 dl quinoa
75 g grov peanut butter
50 g kokosmælk
1-2 tsk. rød karry
(husk, det er stærkt!)
1 tsk. flydende honning
saft af ½ lime
salt

### Fyld:

200 g broccoli
1 avocado
lidt limesaft
1 håndfuld babyspinat
1 håndfuld edamame-bønner
evt. lidt ristet sesam

### Sådan gør du:

- Skyl quinoa og kog den mør i usaltet vand. Ca. 15 minutter. Salt den og dryp af.

### Dressing:

- Rør peanut butter med kokosmælk, rød karry, honning og limesaft og smag til med salt og mere lime efter behov.

### Fyld:

- Del broccoli i mundrette buketter og damp den i 2-3 minutter i letsaltet vand. Dryp den af.
- Skær avocado i tern og vend dem med lidt lime.
- Pak afkølet quinoa i en madkasse eller en bøtte. Top med broccoli, spinat, avocado og edamame. Drys med sesam. Pak sammen med en gaffel og dressingen og ekstra lime.

# Mangolassi med gulerod

**Nok til 2-4 personer**

### Du skal bruge:

2 modne mangoer
1 gulerod
2-3 dl mangojuice
3 dl letmælksyoghurt
evt. 1 tsk. stødt kardemomme

### Sådan gør du:

- Skær mangokødet fri for sten og skræl. Skræl guleroden og skær den i grove stykker. Blend det hele, smag til og fyld i plastflasker eller bæger. Opbevares køligt. Lassien kan drikkes til stærk mad eller bruges som mellemmåltid. Lassien kan holde sig i op til 1 døgn i køleskab.

# **Ariel Sensitive –**
# 100 % parfumefri

Astma-Allergi Danmark

Ariel Sensitive er parfumefri og Astma Allergi-mærket. Den er skånsom mod huden, kan bruges til både hvidt og farvet tøj og hjælper samtidig med at forhindre, at farverne smitter af.

Enestående **pletfjerning** ved første vask

Sæsonen varierer fra sort til sort
Nogle æbler modnes i den tidlige sommer, mens andre først er modne i starten af efteråret.

# MADPAKKER I SÆSON – året rundt

Det er sæson for madpakker året rundt. Hver eneste dag smører og pakker vi madpakker til vores børn. Men det kan være svært at komme vanerne til livs og få børnene til at spise andet end banan eller æble. Når det alligevel skal lykkes, er det bedste råd at tænke i sæson.

**Alle frugter og grøntsager har en bestemt periode, hvor de er klar til at blive plukket eller høstet og solgt i butikkerne. Når råvarerne er på deres højeste – og spisekvaliteten er i top – siger man, at råvarerne er i sæson.**

**Allerede i juli begynder æblerne at modne, og helt frem til marts er der danske æbler på hylderne i føtex. De første danske æbler er sprøde og saftige med en perfekt balance mellem surt og sødt.**

## Tænk i sæson

**Frugter og grøntsager, som hænger på træer og buske netop nu, er ofte sundere, billigere og mere smagfulde. Tag udgangspunkt i sæsonen, når du køber frugt og grønt og sender det med i madpakken. En varieret madpakke med et udvalg af forskellige frugter, grøntsager, nødder og bær er et glimrende bidrag til den gode madpakke.**

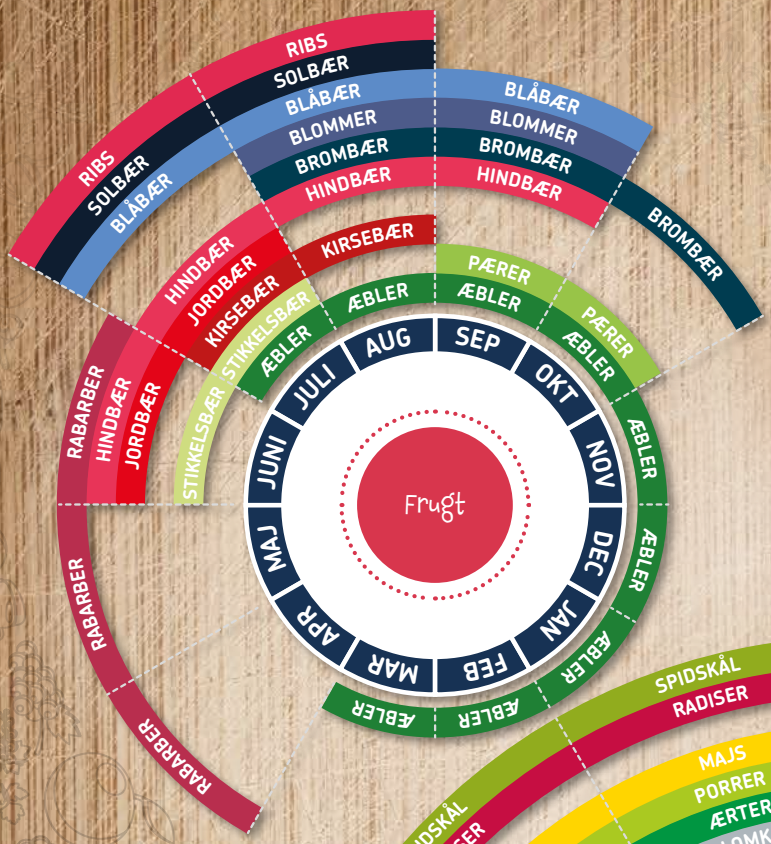
*Jacob Damgaard, kok og madpakkespecialist*

### FAKTA

Det kan være svært at finde dansk frugt og grønt i sæson fra december til marts. Her må du ty til udenlandske frugter og grøntsager, som f.eks. banan, appelsin, mandarin, kiwi og granatæble. Se udvalget i din lokale føtex. Vi har altid frisk frugt og grønt i Vores Grønne Marked.

# DANSK FRUGT & GRØNT i sæson

Gør sæsonens frugter og grøntsager til en del af børnenes madpakker. I sæsonhjulet kan du se, hvornår udvalgte danske frugter og grøntsager er i sæson.



**Sæsoner – ikke alle er lige lange**

Råvarer som f.eks. danske blommer og bær har en meget kort sæson, mens gulerødder og æbler kan holde sig friske og lækre over en længere periode. Grove og faste frugter og grøntsager kan ofte gemmes og spises over en længere periode, efter de er modnet, i forhold til de mere sarte og delikate frugter og grøntsager, der har en kort periode, hvor de er friske.

# Emballager der holder madpakken frisk hele dagen

Vita-produkterne har i mange år været et stort hit i madkassen og hjemmet til opbevaring af mad, grøntsager og kød, og der er flere produkter, man kan bruge til madpakken.

Madpakkeemballagerne Vita Wrap, Vita Vegetal Origin, Vita Frokostfolie og Vita Stanniol holder rugbrødsmadder, frikadeller, pizzasnegle, æg, riskager og alle de andre favoritter friske hele dagen.

Også Frugtposen er et sikkert hit i madkassen. Posen holder udskåret frugt og grønt frisk og appetitlig hele dagen. Mulighederne er uanede, om man er til blomkålsbuketter, gulerodsstave eller æblestykker.

Bräuner a/s er et salgsselskab med ansvaret for mere end 20 agenturer og leverer stærke mærkevarer i både food og nonfood. Udover Vita & Frugtposen kan man i føtex b.la. finde Vicks halstabletter, Wella Styling, Magnum chokolade, Dr. Beckmann specialrengøringsmidler, Ambi Pur flydende WC-rengøringsblokke, Ecover miljørengøringsmidler m.fl. Vi er et danskejet familiefirma, som blev etableret i 2001 og har siden da haft produkter på hylderne i føtex.

www.brauner-as.dk

Bräuner a/s

## KVALITET FRA HJORTSMINDE

- Ærlige råvarer
- Fermentering
- Lufttørret
- Konsistens
- Tilberedningsoplevelse

**= kvalitet på råvarens præmisser**

**HJORTSMINDE**
Eltangvej 92
6000 Kolding
Denmark

Tlf. +45 3120 2130
tommy@hjortsminde.dk
www.hjortsminde.dk

Find Hjortsminde på Facebook

Kongelig Hofleverandør

# JACOB KONGSBAK LASSEN

Grundlagt 1883

**Jacob Kongsbak Lassen har i mere end 130 år solgt og leveret frisk fisk af høj kvalitet til blandt andet restauranter & detailhandlen i Danmark.**

**Vi har:**

- Danmarks største og bredeste økologiske fiskesortiment.
- Produktion af den berømte NORSK FARS.
- Produktion af tun til bl.a. sushi-restauranter.
- Friend Of The Sea & GLOBALG.A.P.-certificeret laks.
- Altid LEVENDE hummer fra egne bassiner.
- Et stort udvalg af FRISK fisk og skaldyr på lager.
- Vi fileterer og panerer efter ønske.

**Ring til os og hør mere om, hvad vi kan tilbyde dig.**

Læs mere om os på:
**www.kongsbakfisk.dk eller Facebook.com/kongsbakfisk**

**Jacob Kongsbak Lassen**
Den Hvide Kødby · Flæsketorvet 1-9 · DK-1711 København V
Tlf.: 33 79 95 66 · E-mail: kongsbak-lassen@mail.dk

# Køb & Støt!

## Køb udvalgte produkter fra disse brands i din lokale føtex og STØT BRYSTERNE

**3 KR**
per enhed går til
STØT BRYSTERNE
21/8-31/10 2017

Gillette · Oral-B · FAIRY · Gillette Venus · head & shoulders · AUSSIE

STØT **BRYSTERNE**
Lad os kæmpe sammen

P&G

TULIP

# Pålækker

# Vi ♥ MAD pakker.

Enjoy Together.

Find masser af madpakke-inspiration på www.facebook.com/paalaekker

Lav madpakker fyldt med energi i små, overskuelige portioner!

JS DANMARK • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 12358 • www.jsdanmark.dk