



- 92 VELSMAGENDE GRØNNE OPSKRIFTER
- EN GRØN VERSION AF BOLLER I SELLERI
- MADHÅNDVÆRKERE UDVIKLER PÅ SMAG OG SMØRREBRØD
- OPSKRIFTER DELES PÅ METODIK & SMAG KLAR TIL LANCERING 15. SEPTEMBER
- VI DRØMMER OM FLERE GRØNNE RETTER I STORE GRYDER

NYHEDSBREV JULI 2020



92 VELSMAGENDE GRØNNE RETTER KLAR TIL STORE GRYDER



Vi er nu i mål med at udvikle opskrifter til Grønne Retter i Store Gryder.

Inger Kjærgaard, kok og konsulent, The Cook Rom, har med sammen med dygtige madhåndværkere fra Frederiksberg og Bispebjerg Hospital og Byens Køkken / Caféerne i Odense Kommune udviklet, testet, smagt til, testet, tester og testet.

Det er der kommet 92 velsmagende opskrifter ud af som vi glæder os til at dele med alle, der ønsker ny viden og inspiration til flere grønne retter.

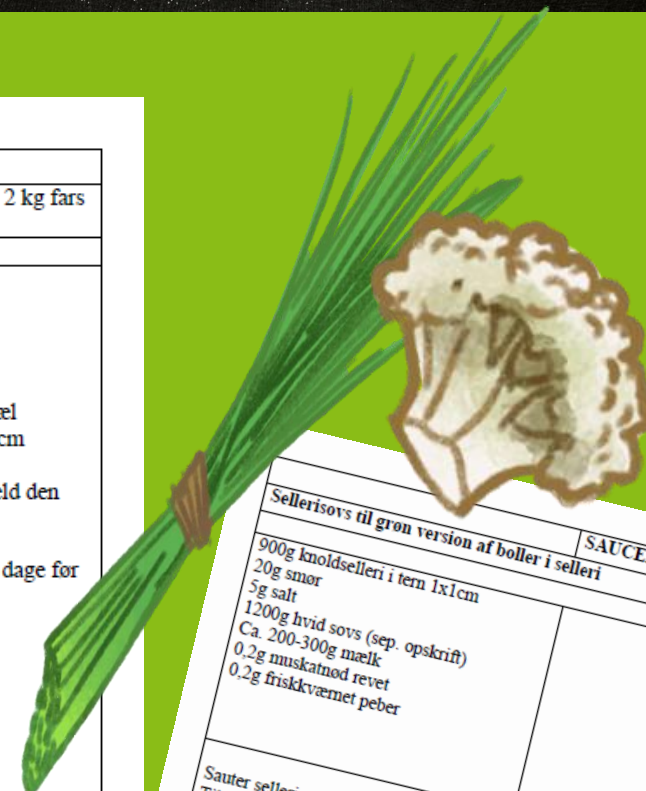


En grøn version af boller i tomatsovs
Farsbrød med løgsovs
Majsdeller
Svampedeller med valnødder
Brioche med sellerifritter og coleslaw
Falafel af edemamebønner
Forårssruller
Hara Bara Kebab
Lynstegte rødder og nudelsalat
Samosa med kartofler og ærter
Stegte nudler Pad Thai
Pirog med grønkål og feta
Bagt knoldselleri på bønnecreme
Bagte auberginer med limabønner
Laurbærkartofler i salat
Asiatisk gulerodssalat
Bagt salat af rødbeder
Bagte tomater med estragon
Fennikelsalat med appelsinmarinerede bønner
Brioche med sellerifritter og coleslaw
Falafel af edemamebønner
Forårssruller
Hara Bara Kebab
Lynstegte rødder og nudelsalat
Samosa med kartofler og ærter
Stegte nudler Pad Thai
Pirog med grønkål og feta
Bagt knoldselleri på bønnecreme
Bagte auberginer med limabønner
Laurbærkartofler i salat
Asiatisk gulerodssalat
Bagt salat af rødbeder
Bagte tomater med estragon
Fennikelsalat med appelsinmarinerede bønner
Marokkanske gulerødder
Quinosalat med lime
Rissalat med butternut squash
Søde tomater med citron
Salsa fra køkkenhaven



En grøn version af BOLLER I SELLERI med ingefærsyltede rabarber

SOMMER	
En grøn version af boller i selleri med ingefær syltede rabarber	Cirka 2 kg fars
Bemærkninger: Sellerisovs separat opskrift	
1250g limabønner kogt med peberkorn (de skal stadig have lidt bid) 300g blomkål med stok og blade, delt i 6-8 både 150g grønne ærter 50g bladselleri hele stængler 80g hele forårsløg	Ingefærsyltede rabarber Lage 600g sukker 1 liter lagereddike 300 g ingefær i skiver med skræl 1kg rabarber i tynde skiver 0,5cm Kog lagen godt igennem og hæld den skoldhed over rabarberne. Luk med tætsluttende låg. Lad afkøle helt og gerne et par dage før brug.
HAK DET HELE OG BRUG:	
700g hak 800g kogt hvid quinoa (stadig med bid) 120g hvedemel 120g rasp 60g lys soya 10g salt 2g friskkværnet peber 300g helæg	
Dag 1 Hak bønner, blomkål, ærter, selleri og forårsløg i kødhakker med hulstørrelse 5mm. Kom farsen i rørekedel sammen med "spaden" Tilsæt quinoa, mel, rasp, soya, salt og peber og rør et par minutter ved høj hastighed. Tilsæt æg og rør igen et par minutter ved høj hastighed. Sæt farsen på køl og lad trække til næste dag.	
Dag 2 Smør hulbakkeme med fedtspray Form farsen i boller a 45g (3stk pr person) og Sæt bollerne i hulbakker. Damp 50% 150 grader i 20 minutter Afkøl bollerne på blæsekøl i 10 minutter så de kan håndteres uden at gå i stykker. Portioner bollerne 3 stk. pr person (120g) og hæld 220g brandvarm sellerisovs over Server med 125g kogte kartofler og 50g ingefærsyltede rabarber	



Sellerisovs til grøn version af boller i selleri		SAUCER
900g knoldselleri i tern 1x1cm 20g smør 5g salt 1200g hvid sovs (sep. opskrift) Ca. 200-300g mælk 0,2g muskatnød revet 0,2g friskkværnet peber		10 portioner
Sauter sellerien i smør og salt ved lav varme til sellerien er næsten mor. Tilsæt mælkesovs og kog retten igennem. Tilsæt evt. ekstra mælk, så retten får en passende konsistens. Smag til med muskatnød og friskkværnet peber.		



ODENSE KOMMUNES MADHÅNDVÆRKERE I CAFÉERNE ARBEJDER MED AT UDVIKLE GRØNT SMØRREBRØD MED STOR SMAG

Som en naturlig forlængelse af udviklingsarbejdet **GRØNNE RETTER I STORE GRYDER** har Caféerne i Odense Kommune afholdt workshop med fokus på grønt smørrebrød. Inger Kjærgaard faciliterede en spændende, velsmagende dag i Måltidsakademiet, hvor der smagt, udviklet og komponeret smørrebrød. Det kom der en række spændende retter ud af som medarbejdere i Odense Kommune fremadrettet vil kunne nyde til frokosten.

"Grønne retter i store gryder handler om, udover at udvikle opskrifter, også at udvikle medarbejdernes kompetencer i smagsuniverset. At give smagen et fagligt sprog og at sætte barren højt for både udvikling, kvalitet og bæredygtighed i arbejdet med grøn mad. (Claus Brandstrup, leder af Caféerne).



VI LANCERER OPSKRIFTER 15. SEPTEMBER 2020



På www.metodikogsmag.dk vil alle 92 opskrifter, der er udviklet til GRØNNE RETTER I STORE GRYDER, blive mulige at tilgå fra den 15. september 2020.

Vi glæder os til at præsentere opskrifter, metodikker og faglig viden om grønne retter på sitet, der er frit tilgængeligt for alle.

Metodik og Smag er en platform, der gennem vidensformidling og inspiration, hjælper professionelle køkkener med at få styr på metodikken og den gode smag, når de tilbereder mad til mange.

Udover at opskrifter bliver tilgængelige på Metodik og Smag vil udviklingsarbejdets partnere også formidle opskrifter i fagblade, magasiner, på messer, arrangementer og møder i løbet af det kommende år.



VI DRØMMER OM MERE

I efteråret vil udviklingsarbejdets partnere mødes for at drøfte en mulig næste fase af GRØNNE RETTER I STORE GRYDER. Det er et ønske, at der udvikles mange flere opskrifter over de kommende år og gerne i samarbejde med flere partnere.





GRØNNE RETTER I STORE GRYDER

er et udviklingssamarbejde mellem køkkenerne på Bispebjerg & Frederiksberg Hospital, Byens Køkken og personalekantinerne i Odense Kommune, Økologisk Landsforening, Arla Pro, Dansk Vegetarisk Forening, Danske Æg og Arne Astrup fra Københavns Universitet.

Udvikling af opskrifter: konsulent og kok Inger Kjærgaard, The Cookroom

DANSKE ÆG



Dansk
Vegetarisk Forening

ARLA
PRO.



ØKOLOGISK
landsforening



Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital



ODENSE
KOMMUNE



Mad &
Måltider