

Oktober
2026

**COOP
MADSKOLE**

Smag på Danmark

Fra landets skolekøkkener hjem
i dit eget køkken. Lav opskrifterne
fra Smagekasserne.



Vidste du at..
Når du donerer din pant i
vores butikker, støtter du
Coop Madskole og er med til
at give børn mod på mad.



**Super
Brugsen**

Kvickly



45 min. Personer

HVAD SKAL DU BRUGE

BAGTE GRØNTSAGER:

½ hokkaidogræskar
1-2 pastinakker, persillerødder
eller bagekartofler
2 tsk. olie
1½ tsk. honning
2-3 kviste timian
Salt og peber

HAVRERISOTTO:

2 løg
1 grøntsagsbouillonterning
8 dl kogende vand
2 spsk. smør
4 dl havreris
50 g Vesterhavsost
1 æble
1 tsk. æblecidereddike



Trin
for trin
visning

Sådan gør du

BAGTE GRØNTSAGER:

1. Tænd ovnen på 200°C varmluft.

2. Skrub græskarret. Skræl rodfrugterne, eller skrub kartoflerne. Skær det hele i små tern. Vend dem med olie, honning, timian, salt og peber i et ovnfast fad.

3. Bag grøntsagerne i 25-30 minutter, til de er møre og har fået farve. Gå videre med opskriften imens.

HAVRERISOTTO:

4. Pil og hak løgene fint.

5. Opløs bouillonterningen i det kogende vand, og hold bouillonon varm.

6. Smelt smør i en gryde, og steg løgene ved middel

varme, til de er klare. Tilsæt havreris, og rør rundt i 1 minut.

7. Hæld lidt bouillon over ad gangen. Lad havrerisene sugе væsken, før du tilsætter mere. Rør jævnligt. Kog i 15-20 min., så havrerisene stadig har lidt bid.

8. Riv imens osten groft, og skær æblet i små tern.

9. Vend de bagte grøntsager og æblecidereddike i risottoen.

10. Tag gryden af varmen, og rør osten i.

11. Smag til med salt og peber, og drys æbletern over ved servering.

Vidste du at..

Vesterhavsost er Danmarks svar på parmesan – bare med vestenvind. Den faste, salte ost har små krystaller og en intens smag, der klæder de søde græskar- og rodfrugttern.

Sværhedsgrad
MEDIUM



**2 timer inkl.
hæve- og
bagetid**



Stk.

HVAD SKAL DU BRUGE

RØDKÅLSSALAT:

¼ rødkål (300-400 g)
1 knsp. salt
1 spsk. æblecidereddike
2 æbler
1-2 cm frisk peberrod

HONNINGEDDIKE:

2 spsk. olie
1 spsk. æblecidereddike
2 tsk. honning
Salt og peber

Vidste du at..
Mere end 2 ton danske
kartofler lander i skolekøkkener
over hele landet i uge 43-44.



Rødkålssalat

med æble, peberrod og honningeddike



**Trin
for trin
visning**

Sådan gør du

1. Fjern de yderste blade fra rødkålen. Skyl den, og snit den i helt fine strimler.
2. Kom rødkålen i en stor skål. Tilsæt salt og æblecidereddike, og massér kålen i 4-5 minutter, så den bliver blødere.
3. Rør ingredienserne til honningeddike sammen i en lille skål og smag den til.
4. Vend honningeddiken sammen med rødkålen.
5. Skyl æblerne, og skær dem i små tern. Gem nogle af ternene til pynt.
6. Skræl peberroden, og riv den fint.
7. Vend æbletern og peberrod i salaten.
8. Smag salaten til. Tilsæt eventuelt lidt mere æblecidereddike, honning eller peberrod.
9. Pynt med de sidste æbletern, og server.





Fra pant til madglæde i skolen

Når du donerer din pant i vores butikker, støtter du Coop Madskole og er med til at give børn mod på mad.

Din pant bliver til oplevelser med råvarer, smage og fællesskab i skolen, hvor nysgerrighed kan vokse, og børn kan opdage glæden ved selv at lave mad.

En lille gestus ved automaten kan blive starten på noget større.

**Giv madmod videre.
Tak for din støtte.**

Vidste du at..

Næsten 20 ton varer fra pantdonationer er på vej til danske skoler – svarende til 1.300 fyldte indkøbsposer.



Super
Brugsen

Kvickly