



Smag på Danmark

Opskrifter med danske råvarer året rundt





Smag på Danmark året rundt

Danmark smager forskelligt alt efter årstiden. Når årstiderne skifter, ændrer udvalget af råvarer sig også. Om sommeren bugner det af friske bær og grøntsager, efteråret byder på æbler og rodfrugter, og vinteren på kål og andre robuste danske råvarer.

I dette hæfte finder du opskrifter med danske råvarer i sæson. Prøv dig frem, og brug opskrifterne som inspiration til at lave mad med det, der er godt lige nu.

Vi håber, at du vil gemme hæftet, tage det frem igen og bruge opskrifterne året rundt.



Undervisningsmaterialet er udgivet af Coop amba, som en del af Coop Madskoles Smagekassekampagne 2026.

Opskrifter: Line Holt Nielsen. **Redaktion:** Line Holt Nielsen og Louise Holm. **Udgave:** 1. udgave 2026. **Foto:** Tegner Media. **Layout:** Republica. **Trykkeri:** Johnsen Print & Digitale Media A/S. Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering og anden eksemplar fremstilling må kun ske i overensstemmelse med ophavsretsloven og institutionens gældende aftale med Copydan Tekst & Node. Enhver anden anvendelse eller kopiering kræver forudgående skriftlig tilladelse fra udgiveren.

Indhold

EFTERÅR

Havrerisotto med bagt græskar og rodfrugter 4

Rødkålssalat med æble, peberrod og honningeddike 6

Rugpanerede rødbedefritter med sour cream & onion-dip 8

SOMMER

Salat med havreris, jordbær og fennikel 10

Kylling Danoise. Grydestegt kylling med sovs 12

Rødgrød med fløde 14

FORÅR

Nordisk pesto 16

Burgerboller med fuldkorn 18

VINTER

Selleribøffer 20

Syltet rødkål 22



Scan QR-koden, og
find alle opskrifter med
trin-for-trin-vejledninger



Se hvordan du skræller og skærer et græskar ud



Havrerisotto

med bagt græskar og rodfrugter



DU SKAL 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



45 min. 4 Personer

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 bouillon 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 suge væsken, før du tilsætter mere. Rør jævnlgt. Kog i 15-20 minutter, 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.



Rør jævnlgt i risottoen.
Så frigiver havrerisene stivelse,
og retten bliver cremet uden
at tilsætte fløde.



Rødkålssalat

med æble, peberrod og honningeddike



15 min.



Personer

DU SKAL BRUGE:

Rødkålssalat

- 1/4 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

Køkkentricks:

Massér kål med lidt salt og en syrlig ingrediens som eddike eller citronsaft. Salt, syre og massering hjælper med at gøre kålens faste struktur blødere, så den bliver saftigere og nemmere at spise

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 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.



Rugpanerede rødbedefritter

med sour cream & onion-dip

DU SKAL BRUGE:

Rugrasp

2 skiver rugbrød, gerne tørt

Rødbedefritter

4 rødbeder (ca. 800 g)

2 spsk. olie

1 dl rugmel

Rugrasp (se ovenfor) eller

60 g ekstra rugmel

½ tsk. salt

Sour cream & onion-dip

2 dl cremefraiche 18 %

2 tsk. løgpulver

2 spsk. finthakket purløg

½ tsk. sukker

2 tsk. citronsaft

Salt og peber



60 min. Personer

SÅDAN GØR DU:

Rugrasp

1. Tænd ovnen på 150 °C varmluft.
2. Riv rugbrødet groft eller blend det til grove krummer.
3. Fordel krummerne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ca. 15 minutter, til de er sprøde. Vend rundt et par gange undervejs. Lad ovnen forblive tændt.

Rødbedefritter

4. Skru ovnen op på 200 °C varmluft.
5. Skræl rødbederne og skær dem i stave.
6. Vend rødbedestavene med olie.
7. Bland rugmel, rugrasp og salt i en stor skål. Vend rødbedefritterne i blandingen, så de bliver dækket.
8. Fordel fritterne på en bageplade med bagepapir.
9. Bag dem i 30-35 minutter, til de er møre inde og sprøde udenpå.

Sour cream & onion-dip

10. Rør cremefraiche sammen med løgpulver, halvdelen af purløgen, sukker og citronsaft.
11. Smag til med salt, peber og citronsaft.
12. Drys resten af purløgen over, og servér dippen sammen med de varme rødbedefritter.

Prøv også:

Brug samme panering til andre rodfrugter som pastinak, persillerod eller selleri.



Salat

med havreris, jordbær
og fennikel

DU SKAL BRUGE:

2 dl havreris

1 tsk. salt

3 spsk. olie

2 spsk. æblecidereddike eller balsamico

1 tsk. honning

1 bakke jordbær (ca. 400-500 g)

½ fennikel

125 g grøn salat, fx spæde salatblade

60 g salatost

Vidste du?
Fennikel kan spises fra top
til bund. De fine grønne
toppe smager af anis og er
flotte som pynt.



4

30 min. Personer

Køkkentrick:
Vend de varme havreris i
dressingen. Så suger de mere
smag til sig, mens de køler af.

SÅDAN GØR DU:

1. Kog 5 dl vand op i en lille gryde. Tilsæt salt. Hæld havrerisene i det kogende vand, og lad dem koge ved svag varme uden låg i ca. 10 minutter. Hæld overskydende vand fra.
2. Rør olie, æblecidereddike eller balsamico og honning sammen i en lille skål. Smag til med lidt salt.
3. Vend de varme havreris sammen med dressingen, og lad dem køle lidt af.
4. Skyl jordbærrene, fjern stilkene og skær bærrene i kvarte.
5. Skyl fenniklen og fjern bunden. Skær de lange stængler af. Snit stænglerne fint, og skær resten i helt tynde skiver.
6. Skyl salaten og lad den dryppe godt af. Riv eller skær den i grove stykker, hvis bladene er store.
7. Anret salaten på et fad, og læg havreris, fennikel og jordbær ovenpå.
8. Drys salatosten og eventuelt de fine fennikel-toppe over.





Kylling Danoise

Grydestegt kylling med sovs

DU SKAL BRUGE:

1 stor kylling (ca. 1,6-2 kg)
1 stort bundt persille
Salt og peber
25 g smør
4 dl hønsebouillon
2½ dl piskefløde
2 spsk. hvedemel
4 spsk. koldt vand



1 time og
15 min.



Personer

Gør måltidet færdigt!
Scan QR-koden og få
opskrifter på nye kartofler,
hjemmelavet agurkesalat
og rabarberkompot.



SÅDAN GØR DU:

1. Læg kyllingen på et skærebræt. Fjern eventuelle urenheder og overskydende fedt. Dup skindet tørt med køkkenrulle.
2. Skyl persillen. Krydr kyllingen med salt og peber, og fyld den med persille.
3. Smelt smørret i en stor gryde ved middelhøj varme. Brun kyllingen godt på alle sider i ca. 10 minutter i alt.
4. Hæld hønsebouillon i gryden, læg låg på, og lad kyllingen simre i ca. 30 minutter.
5. Vend kyllingen. Hæld fløden i gryden, læg låg på igen, og lad kyllingen simre yderligere 15-25 minutter, til den er gennemstegt. Tjek ved låret, at kødsaften er klar, og kødet ikke er rosa.
6. Tag kyllingen op af gryden, og hold den varm.
7. Kog stegeskyen op uden låg. Pisk hvedemel og koldt vand sammen. Hæld jævningen i sovsen i en tynd stråle under omrøring, til sovsen tykner. Smag til med salt og peber.
8. Parter kyllingen, og server den med sovs, nye kartofler, agurkesalat og rabarberkompot.





Rødgrød med fløde

DU SKAL BRUGE:

250 g jordbær
200 g hindbær
200 g ribs
100 g blåbær eller solbær
3 dl vand
1 dl sukker
2 tsk. vaniljesukker eller kornene
fra 1 vaniljestang
2 spsk. majsstivelse (Maizena)
3 spsk. koldt vand
1 spsk. sukker til drys
2 dl piskefløde



15 min.
+ køletid



Personer

SÅDAN GØR DU:

1. Bruger du friske bær, så skyl dem. Fjern stilkene, og skær jordbærrene i kvarte.
2. Stil ca. ¼ af bærrene til side til servering.
3. Læg resten i en gryde sammen med vand, sukker og vanilje. Lad det simre ved svag varme i 5-6 minutter. Mos gerne bærrene let med en grydeske undervejs.
4. Rør majsstivelsen ud i det kolde vand.
5. Hæld blandingen i gryden i en tynd stråle under omrøring. Varm grøden igennem, uden at den koger, til den tykner.
6. Hæld grøden i en skål, og drys 1 spsk. sukker over, så der ikke dannes skind. Lad den køle af til stuetemperatur.
7. Vend de friske bær i grøden lige inden servering, og hæld fløde over.

Køkkentrick:
Du kan sagtens bruge frosne bær til selve grøden. Så selvom rødgrød er en rigtig sommerret, kan du lave den hele året.



Pesto er ikke kun til pasta.
Prøv den også i en sandwich,
på pizza eller til kartofler
og grøntsager.



10 min. 1 lille glas

Nordisk pesto

DU SKAL BRUGE:

2 håndfulde persille
(krus- eller bredbladet)
30 g Vesterhavssost
30 g valnødder
3 spsk. olie
1 spsk. æblecidereddike
Salt og peber

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl persillen, og dup den tør i et rent viskestykke.
2. Skær Vesterhavsosten ud i grove stykker.
3. Læg persille, ost, valnødder, olie og æblecidereddike i en minihakker eller blender.
4. Blend, til pestoen har en ensartet konsistens. Skrab eventuelt siderne ned undervejs.
5. Smag til med salt og peber, og tilsæt lidt mere olie, hvis du ønsker en mere flydende pesto.



Burgerboller med fuldkorn

DU SKAL BRUGE:

4 dl vand
1 dl yoghurt naturel
50 g gær
1 tsk. sukker
2 tsk. salt
200 g fuldkornshvedemel
50 g havregryn
400 g hvedemel
1 æg til pensling
4 spsk. havregryn til drys

Vidste du?

Fuldkorn betyder, at hele den spiselige kornkerne er med – både klid, kim og frøhvide. Derfor får du flere kostfibre, vitaminer og mineraler.



2 timer inkl.
hæve- og
bagetid



Stk.

A wicker basket filled with oatmeal cookies sits on a teal surface. Next to it is a metal baking tray lined with parchment paper, also containing several oatmeal cookies. The cookies are round, golden-brown, and topped with a generous amount of white, flaked oatmeal. The background is a solid teal color.

SÅDAN GØR DU:

1. Lun vand og yoghurt, til det er lillefingervarmt.
2. Smuldr gæren i en stor skål, og rør den ud i den lune væske.
3. Tilsæt sukker, salt, fuldkornshvedemel og havregryn, og rør det sammen.
4. Tilsæt hvedemelet lidt ad gangen, og ælt dejen godt, til den er smidig og elastisk. Dejen må gerne være lidt fugtig.
5. Dæk skålen med et viskestykke, og lad dejen hæve i ca. 45 minutter.
6. Form dejen til 14 lige store boller og fordel dem på to bageplader med bagepapir.
7. Tryk bollerne let flade med hånden. Dæk dem med et rent viskestykke, og lad dem efterhæve i ca. 30 minutter.
8. Tænd ovnen på 180°C varmluft.
9. Pensl bollerne med sammenpisket æg, og drys med havregryn.
10. Læg et stykke bagepapir oven på bollerne, og pres dem forsigtigt fladere med en bageplade.
11. Bag bollerne i 15-20 minutter, til de er gyldne og gennembagte.
12. Lad bollerne køle af på en rist.

Vidste du?
Knoldselleri har været
dyrket i Danmark i flere
hundrede år. Den kan
både bages, koges, steges
og rives rå i salater.
Smagen bliver mildere og
mere sødlig, når den bliver
stegt eller bagt.



Selleribøffer

DU SKAL BRUGE:

Sellerifars

- 1 knoldselleri
- 2 fed hvidløg
- 1 rød chili
- 1 håndfuld kruspersille
- 100 g revet gouda
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1½ tsk. salt
- 1 knsp. peber
- 3 æg
- 1 dl havregryn
- 1 dl rasp

Stegning

- 2 dl rasp
- Smør og olie



30 min.



Stk.

Dansk gouda er en mild ost, der smelter godt. I sellerifarsen er den med til at gøre bøfferne saftige og giver ekstra smag.

SÅDAN GØR DU:

Sellerifars

1. Skræl knoldsellerien, og riv den groft.
2. Pil og hak hvidløget fint. Skyl chilien, fjern kernerne og hak chilien fint. Skyl persillen og hak den fint.
3. Bland alle ingredienser til sellerifarsen godt sammen i en stor skål.

Stegning

4. Fugt hænderne med lidt vand, og form farsen til ca. 14 flade bøffer.
5. Vend bøfferne i rasp, så de bliver dækket på begge sider.
6. Varm en pande op ved middel varme. Smelt 2 spsk. smør, og tilsæt 1 spsk. olie.
7. Steg bøfferne gyldne og sprøde i ca. 4 minutter på den ene side.
8. Vend bøfferne. Tilsæt lidt mere smør, og steg dem i ca. 4 minutter på den anden side.
9. Skru lidt ned for varmen, og steg bøfferne færdige 1-2 minutter, så de er gennemvarme.





Syltet rødkål

DU SKAL BRUGE:

500 g rødkål
1 spsk. smør
½ dl eddike
3 spsk. sukker
1 dl solbærsaft eller 3 spsk. ribsgelé
½ tsk. salt
Peber

1 stort glas eller et andet glas,
som du har et tætsluttende låg til.



50 min.
+ 1 døgn
trækketid



Glas



Vidste du?
Før køleskabe og fryseri
syltede mange familier deres
grøntsager, så de kunne holde
sig hele vinteren.

Find videoguide til,
hvordan du skærer
rødkål ud her



SÅDAN GØR DU:

1. Fjern de yderste blade og skyl rødkålen.
2. Del rødkålen, og læg den med skærefladen nedad på et skærebræt.
3. Skær stokken fra, og snit rødkålen i fine strimler.
4. Smelt smørret i en stor gryde ved middel varme. Steg rødkålen i ca. 5 minutter, mens du rører rundt.
5. Tilsæt eddike, sukker, solbærsaft eller ribsgelé og salt. Læg låg på gryden, og lad rødkålen simre i ca. 30 minutter. Vend den et par gange undervejs, så den bliver jævnt tilberedt.
6. Smag til med peber og eventuelt lidt ekstra salt eller sukker.

Skold patentglasset

7. Bring en gryde med vand i kog.
8. Stil et rent patentglas i køkkenvasken. Hæld forsigtigt kogende vand i glasset og over låget. Brug grydelapper, og få eventuelt hjælp af en voksen.
9. Hæld vandet ud igen. Nu er glasset skoldet og klar til brug.

Fyld glasset

10. Kom den varme rødkål i patentglasset. Hæld derefter så meget af lagen over, at rødkålen er dækket. Er der lige til overs, kan den bruges til at smage brun sovs til.
11. Lad rødkålen køle helt af, før du sætter den i køleskabet.





Fællesskab. Maddannelse. Nysgerrighed!

Coop Madskole giver børn og unge lyst, mod og færdigheder til selv at gå i køkkenet – både i skolen og derhjemme.

Det gør vi blandt andet gennem vores årlige skolekampagne Smagekassen, hvor elever i madkundskab arbejder med et undervisningsforløb og får en gratis kasse med råvarer. Hæftet her er en del af Smagekassen 2026, som har temaet '**Dansk & lokalt**'.

Find flere opskrifter, videoer, undervisningsmateriale og meget mere på **coopmadskole.dk**

Coop Madskole er Coops non-profit madprogram, som finansieres af pantdonationer fra Coops kunder. En lille gestus ved automaten kan blive starten på noget større. Donér din pant. Giv madmod videre. Tak for din støtte.

