

Forslag til picnic



Skoletjenesten, Arbejdersmuseet

Hjemkundskabslærer Annie Møller Sjøgren og elever fra 6. klasse på Lundebjergskolen i Herlev deltager i udviklingen af undervisningsforløbet "A taste of Europe". I den forbindelse har klassen har samlet deres favorit opskrifter til picnic, som de her stiller til rådighed for andre interesserede.

Hvad enten det drejer sig om en hyggelig skovtur, en udflugt med skolen, eller om at lave madpakker en gang hver 3. uge er fryseren uundværlig. Når regnen siler ned om sommeren, er det tid til at forberede den hyggelige skovtur med madkurv – den luner, når solen skinner. Når man ikke gider madpakker hver dag, er det tid til at bruge en søndag til madpakker de næste 3 uger. Når klassen skal på tur, er det tid til at hjemkundskabslæreren bruger et par undervisningsgange til at forberede en picnic kurv og lægge i fryseren.

Vi har lagt et par opskrifter ind her på hjemmesiden, alle egnet til frysning, nemme at tage ud af fryseren dagen før, lækre og børne/unge venlige.

Madvarer der egner sig er:

- Gulerodssalat
- Hvidkålssalat
- Pastasalat
- Rissalat
- Tærter (i små portionstærter eller skåret i stykker)
- Pizza slice
- Pizzasnegle
- Boller
- Rugbrødsbjælker
- Spyd med ost, peberfrugt, kylling, små frikadeller o.s.v.
- Muffins
- Gærdejskager
- Fiskefingre (fås hvor det er hel fisk, der er skåret ud)
- Pynt med ananas, peberfrugt og olive

Man kan ikke fryse:

- Majonæsesalater
- Olieholdige ting
- Salatblade, tomater og andre vandholdige grøntsager

Dagen før:

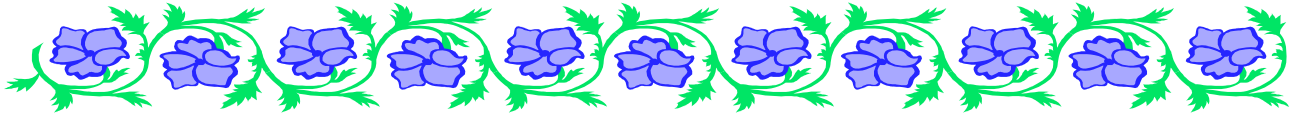
Tag maden ud af fryseren, optø enten i køleskab eller på køkkenbord. Pas på med at sætte bakker oven på hinanden i køleskabet – så når det ikke at tø op.

Tag evt. alt ud to dage før og læg det i køleskab.

Når maden pakkes, kan et par frosne brikker med juice holde maden kold, til den skal spises.

Husk servietter, drikkevarer og lidt sødt – god madpakkedag eller god tur.



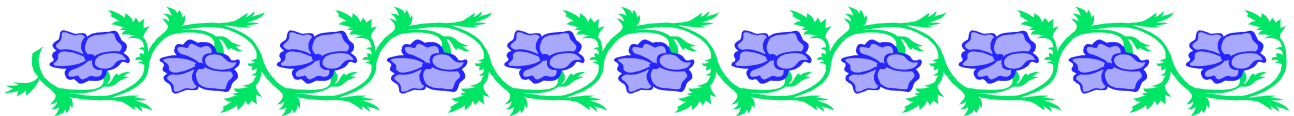


Landbasser

4 dl. vand ca. 37 grader
3 tsk salt
50 gram gær
3 spsk olie eller margarine
200 gram grahamsmel
500 gram hvedemel

Bland det hele sammen – ælt dejen fin og glat. Form 4 flutes – sæt den tæt på en bageplade beklædt med bagepapir. Skær igennem på tværs, så der dannes 20 ”basser”
Hæver til dobbelt størrelse, bages ved 200 grader varmluft i ca. 18 min.

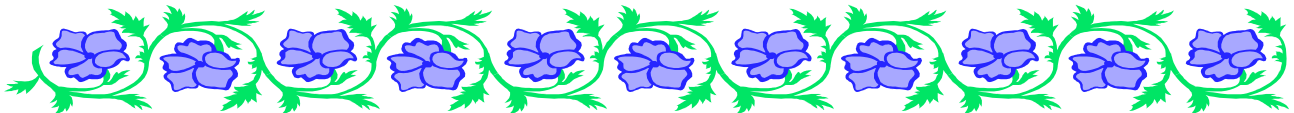
Obs: Gærdej af 500 g. mel kan hæves i mikroovn: lægges på en tallerken drysset med mel, ind i mikroovn: 15 sek v. 900W hvile 8 min 5 sek. V. 900W og hvile 8 min.

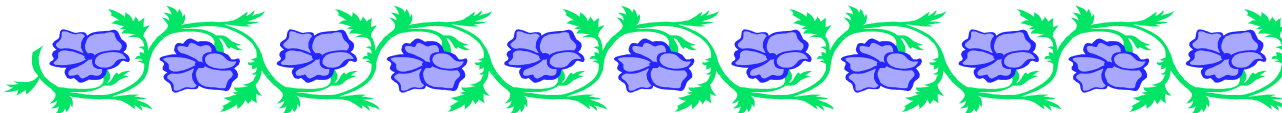


Sigtebasser

4 dl. Vand ca. 37 grader
2 tsk salt
3 spsk olie eller margarine
50 gram gær
200 gram sigtemel
500 gram hvedemel

Bland det hele sammen – ælt dejen fin og glat.
Form 4 flutes – sæt den tæt på en bageplade beklædt med bagepapir. Skær igennem på tværs, så der dannes 20 ”basser”
Hæver til dobbelt størrelse, bages ved 200 grader varmluft i ca. 18 min.





Rugbasser

4 dl. vand ca. 37 grader
2 tsk salt
3 spsk olie eller margarine
50 gram gær
200 gram rugmel
500 gram hvedemel

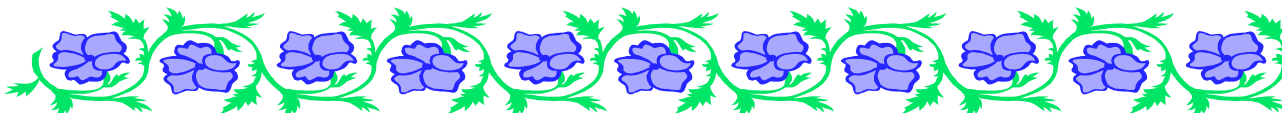
Bland det hele sammen – ælt dejen fin og glat. Form 4 flutes – sæt den tæt på en bageplade beklædt med bagepapir. Skær igennem på tværs, så der dannes 20 ”basser”
Hæver til dobbelt størrelse, bages ved 200 grader varmluft i ca. 18 min.

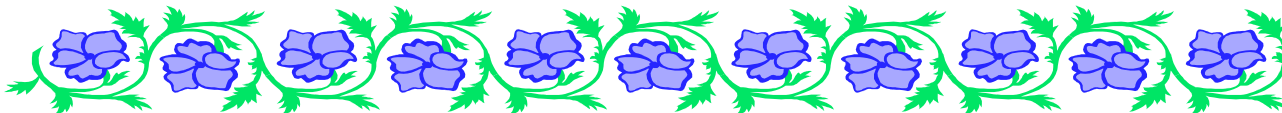


Pain Bagna (Skovtursbrød fra Nice)

4,5 dl. vand ca. 37 grader
2 tsk salt
3 spsk olie eller margarine
50 gram gær
125-150 gram rugmel
500 gram hvedemel

Bland det hele sammen – ælt dejen sammen. Form 20 ”pølsebrød” og sæt dem på en bageplade med bagepapir.
Hæver til dobbelt størrelse, bages ved 200 grader varmluft i ca. 13 min.



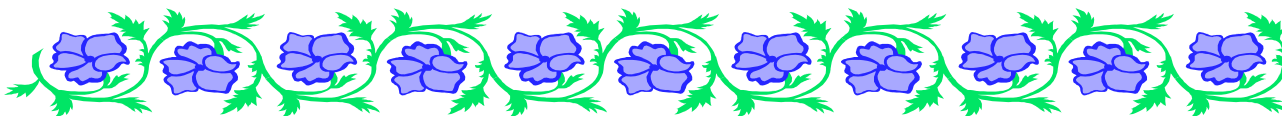


Cafeboller

30 gram sukker
40 gram flydende margarine
2 pakker tørgær eller alm. gær
500 gram hvedemel
2,5 dl. lunt vand
1 æg

Bland alle ingredienserne og form 8 store flade boller af dejen. Sættes på bageplade med bagepapir og hæver til dobbelt størrelse.

Bages i forvarmet ovn på 200 grader i ca. 13 min.
Afkøles indsvøbt i rent viskestykke (som gør bollerne bløde og lækre)



Spinat boller

Samme opskrift som ovenfor
+ 3 frosne kugler spinat

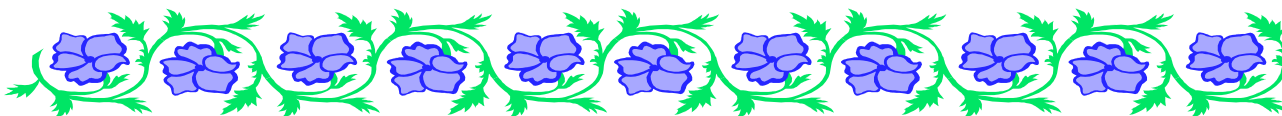
Spinaten optøs evt. i mikroovnen og tilsættes vandet. Samme fremgangsmåde som ovenfor.

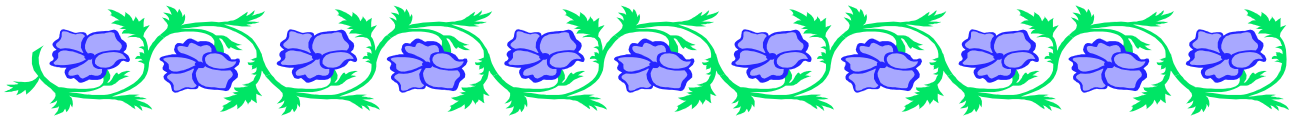


Krydderboller

Samme opskrift som ovenfor
+ 20 gram sukker
+ 2 tsk. kardemomme

Tilsæt de øvrige ingredienser. Samme fremgangsmåde som ovenfor.
Bollerne flækkes og ristes, når de skal bruges.





Chokoladekage

(Til bradepandekage opskrift)

250 g blødt smør
350 g sukker (ca. 4 dl)
4 æg
500 g mel (ca. 8 dl)
4½ tsk. bagepulver
1 dl cacao
3 tsk. vaniljesukker
3 dl mælk

Rør smør og sukker.

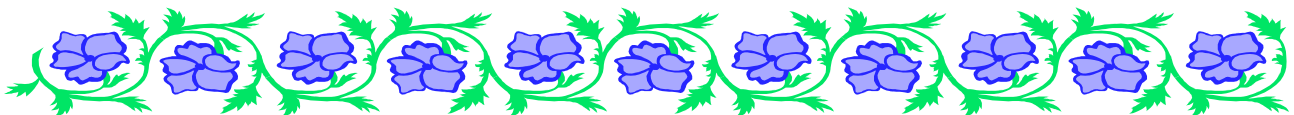
Tilsæt æg et ad gangen.

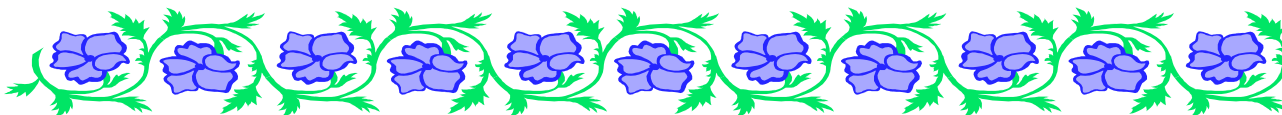
Bland mel, bagepulver, kakao og vaniljesukker og rør det skiftevis med mælken.

Hæld det i en form (ca. 25 * 30 cm)

Bagetid: ca. 60 min. ved 170 grader

Bages nederst i ovnen.





Frikadeller

450 - 500 g hakket kalv/ flæsk, oksekød eller hakket kyllingekød

4-5 spsk. hvedemel

ca. 1-1½ dl. vand

1 lille løg

3 tsk. salt

1 tsk. peber

1 æg

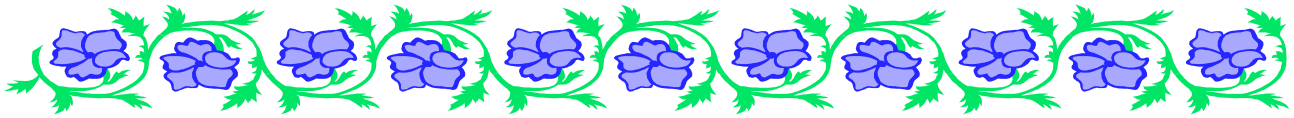
margarine til at stege i

1. Bland kød og mel i en skål.
2. Rør vandet i lidt efter lidt, men pas på, at farsen ikke bliver for tynd.
3. Pil løget og riv det på den fine side af råkostjernet, eller hak det groft.
4. Rør løg, æg, salt og peber i farsen.
5. Varm en pande op og kom margarine på.
6. Når margarinen er bruset af, tager du panden fra varmen.
7. Dyp en spiseske i en kop med koldt vand og form farsen til frikadeller.
Når skeen er våd, hænger farsen ikke fast på skeen.
8. Sæt panden over igen og steg frikadellerne 5 - 6 minutter på hver side.
Frikadellerne er færdige, når de føles faste, hvis du trykker på dem med paletkniven.

Man kan staze frikadeller i middagsstørrelse, og servere til enten kartofler og grøntsager – eller med rugbrød og råkost.

Man kan også staze helt små frikadeller og sætte dem på dekorative pinde (til pindemadder) skiftevis med f.eks. stykker af peberfrugt. Tages med på skovtur, bruges i madpakken – kan fint fryses ned og tages op når de skal bruges.





Kage med frugtyoghurt og appelsin

- 1 l. frugtyoghurt (f.eks. appelsin)
400 gram sukker
700 gram mel
200 g. flydende margarine
5 tsk. natron

Appelsinsaft og florsukker

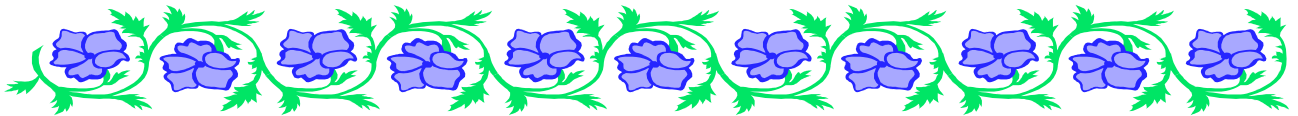
Tænd ovnen på 200 grader.

Rør margarine og sukker sammen. Tilsæt yoghurt, bland mel og natron i dejen.

Hældes i en bradepande og bages ca. 30 minutter v. 200 grader.

Når kagen er bagt, kan der prikkes huller i kagen, og en appelsin presses ud over den.

Pynt evt. kagen med glasur når den er kold.



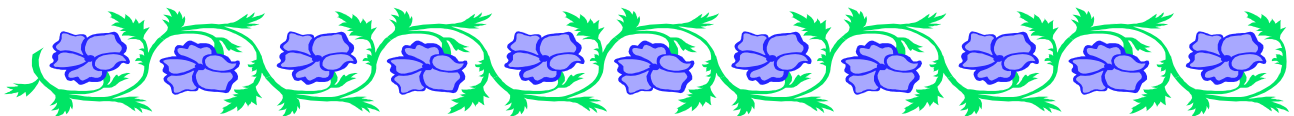
Muffins

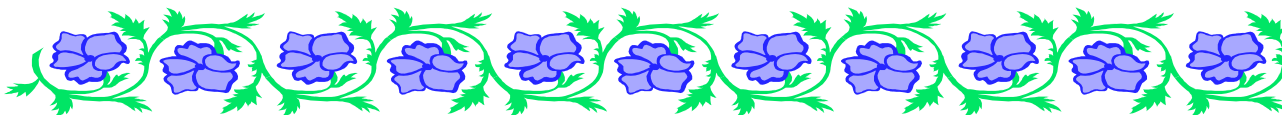
- ½ portion af ovenstående opskrift
15-18 store muffinsforme

Rør dejen som ovenfor. Fyld formene halvt op – bages ved 200 grader i ca. 15 min.

Kan fryses og optøs i mikroovn.

Skær låget af og fyld med flødeskum – drys med florsukker og pynt med syltede appelsinskiver.





Muffins grundopskrift

Ca.12 små muffins:

50 gram flydende margarine

1 dl. mælk

1 æg

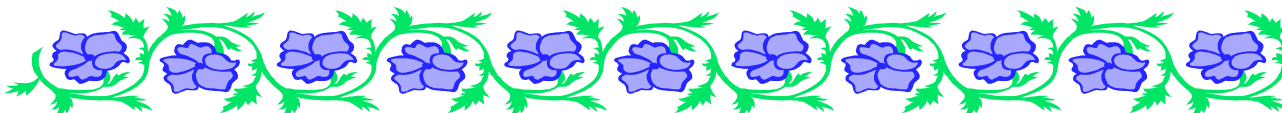
150 gram sukker

Mel 200 gram

2 tsk. bagepulver

1 tsk. vaniljesukker

Bland mel, sukker, vanilje og bagepulver i en skål. Bland margarine, mælk og æg i en anden skål, og hæld de våde ingredienser over i skålen med de tørre ingredienser. Rør så dejen netop er samlet – brug en gaffel. (Hvis man rører for længe i en muffinsdej, så bliver de ikke så lette og luftige) Læg to papirforme oven i hinanden så kagerne ikke flyder ud. Fordel dejen i formene, de må kun fyldes halvt op. Bages i 175 grader varm ovn i ca. 10-12 minutter.



Æble/Kanel- Muffins

1 grundopskrift

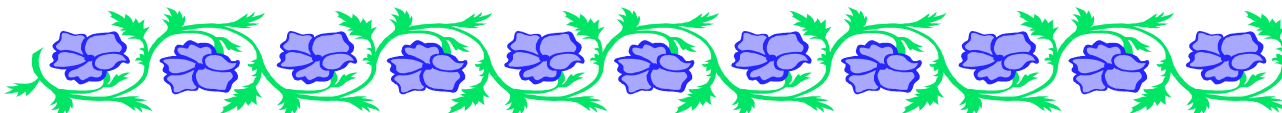
2 æbler

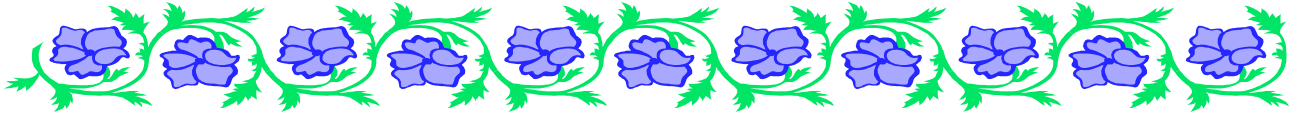
1 spsk. sukker

2 tsk. kanel

1 portion grundopskrift som ovenfor. Skræl æblerne, tag kernehuset ud og skær det i tynde både. Når dejen er fordelt i formene, stikkes 2 tynde æblebåde forsigtigt i hver muffins, strø lidt sukker på og drys med lidt kanel.

Bages i 175 grader varm ovn i ca. 10-12 minutter.



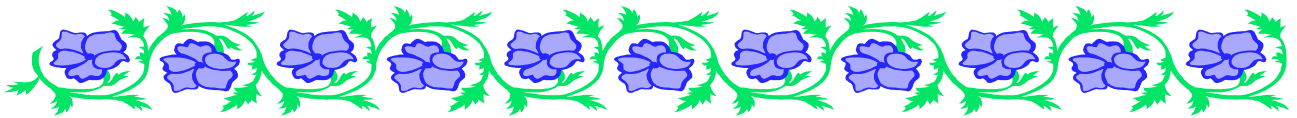


Kakao- muffins

1 grundopskrift
2 spsk. Kakao
2 spsk. mælk

1 portion grundopskrift som ovenfor, hvor kakao blandes med de tørre ingredienser og mælken i de våde.

Bages i 175 grader varm ovn i ca. 10-12 minutter.

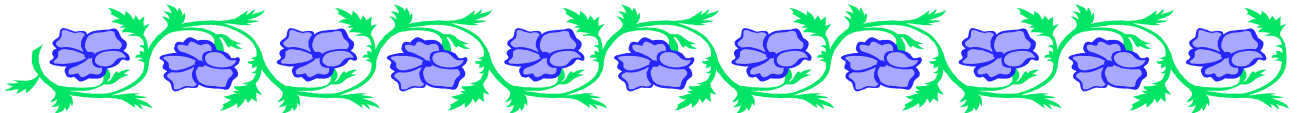


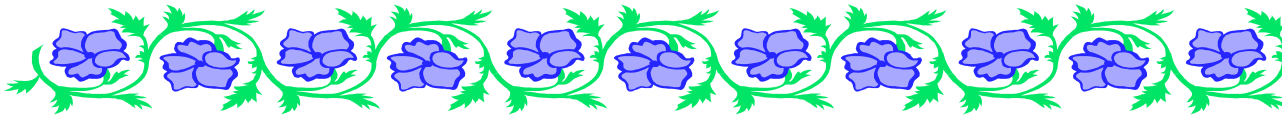
Chokolade- muffins

1 grundopskrift
50 gram hakket chokolade

1 portion grundopskrift som ovenfor. Bland chokoladen i dejen. Fortsæt som til grunddej.

Bages i 175 grader varm ovn i ca. 10-12 minutter.





Pizzasnegle

Ca. 20 stk.

4 dl. vand ca. 37 grader
3 tsk salt
50 gram gær
3 spsk olie eller margarine
200 gram grahamsmel
500 gram hvedemel
1 glas pizzasovs
150 g. revet ost.

Bland alle ingredienserne sammen til en fin og glat dej.

Drys mel på bordet, del dejen i 2 stykker som rulles ud til ca. 20x35 cm. Dejen skal være ca. 1 cm.

Tyk. Smør et tyndt lag pizzasovs på dejen – de øverste 4 cm. Skal ikke smøres.

Drys osten over – rul dejen sammen på den lange led.

Skær skiver af dejen og læg dem på bagepapir på en bageplade.

Tænd ovnen på 200 grader varm luft.

Lad dejen hæve 10-15 minutter – bag sneglene ca. 12-15 minutter.

Sneglene er fine at fryse, passer godt til skovtur eller madpakker.

Sneglene kan også fyldes med pesto – eller smøres med flydende margarine og drysses med farin og kanel.

