



## Mål og værdier for frugtordningen i Troldedynastiet.

Frugtordningen i Troldedynastiet er et mellemtid, der serveres hver dag mellem kl. 13:30 og kl. 14:00. De børn, der går hjem inden, får et stykke frugt med i hånden. Frugten administreres af forældrerådet og prisen er 350 kr. hvert halve år.

**Formål:** Vores børn bruger meget energi i løbet af dagen, derfor er det vigtigt at supplere børnenes madpakker med et sundt og varieret mellemmåltid. Børnene får hver især kendskab til sund kost og diverse råvare samt måden maden fremstilles på.

**Værdi:** Der er mange sociale elementer i at have en frugtordning. Børnene kommer ofte med forslag og ønsker til, hvad mellemmåltidet skal indeholde. Der foregår meget socialt samvær i fremstillingen og serveringen af mellemmåltidet. Børnene hygger sig meget og får nogle gode snakke, når maden spises.

## Idéer til frugt.

- Frisk frugt med hjemmelavet vanillecreme.
- Pastasalat og grovbrød.
- Pitabrød
- Grovboller med ostestave, agurker og rosiner
- Frisk frugt med brød
- pizzasnegle
- horn med kyllingestrimler og ost
- pizza
- rugbrød med fisk
- rugbrød med pålæg
- landgangsbrød med pålæg
- æggeomelet med bacon, tomater og purløg
- grovtoast
- ymer med hjemmelavet drys
- tomatsuppe med nudler
- klar suppe med kød -og melboller
- frikadeller med rugbrød
- grovknækbrød eller grovskorper med ost
- boller i karry
- båluppe
- brød med ost og marmelade
- salat med brød
- rufler med pålæg
- grød (risengrød, havregrød, øllebrød mm.)
- Pizzatoast
- Stanggrønt.
- troldeboller.
- "sund" chokoladekage



- "sund" kanelkage.
- "sund" gulerodskage.
- Osteboller.

## Pizzatoast.

(Beregnet til 60 børn).

60 skiver toastbrød (helst groft).

Ca. 1400 g skinke i strimler, kylling eller peperoni.

Tomatketchup eller pizzatopping.

Ca. 1400 g revet ost.

Evt. tomatkiver og cocktailpølser.

Krydder med oregano.



Toastbrødene smøres med pizzatopping eller ketchup. Kødet fordeles på brødene og osten kommes på til sidst. Sæt brødene i en 200 grader varm ovn til osten er gylden og brødet sprødt, ca. 10 minutter.

## Grovboller.

(Beregnet til 60 børn).

12 dl. kerner (f.eks. solsikke, rugkerner, sesam og hørfrø).

12 dl. vand.

12-16 dl. vand.

2 pk. gær.

4 tsk. salt.

Mel.



De 12 dl. vand koges op sammen med salt og kerner i en gryde til det får en grød-agtig konsistens. 12-16 dl. vand tilsættes, og når det er koldt nok røres gæren ud heri. Melet tilsættes, og det hele æltes godt. Dejen må gerne klistre en lille smule inden det bliver stillet til hævnning. Skal hæve til det har dobbelt størrelse. Bages ved 175 grader i ca. 20-25 minutter, til skorpen er lysebrun.

## Ymer med hjemmelavet drys.

(beregnet til 60 børn)

8 L. ymer

1 rugbrød uden kerner

1 pose brun farin

Rugbrødet skæres i stykker og blendes i food-processeren. Det brune farin blandes i brødkrummerne.



## Pastasalat.

(Beregnet til ca. 60 børn)

1,5 kg. pasta.

0,75 kg ærter

0,75 kg majs

5 agurker

12 tomater

4 røde/grønne peber

Dressing



Pastaen koges og de andre ting skæres, og salaten er klar til at blive serveres.

## Øllebrød.

(Beregnet til 60 børn).

2 kg. rugbrød uden kerner.

5 - 7½ liter vand.

5 flasker hvidtøl (kan undlades).

5 - 10 dl. sukker.

10 - 20 tsk. reven citronskal (kan undlades).



Brødet skæres i terninger og sættes i blød natten over, i så meget vand at det er dækket. Kog under låg ved svag varme, til det er mørt. Rør jævnligt under kogning, så det ikke brænder på.

Kraftig piskning er som regel nok til at fjerne alle klumper, når brødet er færdigkogt, men ellers må det gnides gennem en sigte, eller kommes i en blender. Om nødvendigt tilsættes mere vand under kogning.

Suppen spædes med øllet, smages til med sukker og citronskal og koges 10 - 15 minutter ved svag varme. Om nødvendigt tilsættes lidt mere vand eller øl, til konsistensen er passende.



## Gulerodskage.

(Beregnet til 60 børn - 2 bradepander).

900 g. mørk farin.

6 dl. majsolie eller vindruekerneolie.

12 æg.

830 g. mel.

3 tsk. vanilliesukker.

6 -8 tsk. salt.

6 bagepulver.

3 tsk. natron.

6 tsk. kanel.

1130 g. reven gulerod.

Farin og olie piskes i hånden.

Æggene tilsættes og dejen piskes godt igennem.

Resten af ingredienserne blandes i.

Bages ved 150 grader i 1 time (IKKE varmluft).

Pynt: glasur.



## Rufler (120 stk.).

1½ kg. rugbrødsmel (færdigblandet).

12 dl. vand (37 grader).

750 g. gær.

3 spsk. brun farin.

Hvedemel efter behov (til dejen slipper).

Vandet og gæret røres.

Resten af ingredienserne blandes i og dejen æltes godt.

Efter hævning formes dejen til rufler.

Hævetid: minimum 30 minutter.

Efterhævning: 15-20 minutter.

Bagetid: 10-15 minutter ved 200 grader.



## Tomatsuppe.

(Beregnet til 60 personer).

10 løg.

500 g. margarine.

20 dl. tomatpure.

15 l urtebouillon.

Salt, peber og sukker.

2 kg. makaroni.

Løgene pilles, skæres i skiver og svitses i fedtstoffet. Tomatpuréen svitses med.

Suppen koges i 10 minutter og blendes. Suppen smages til med salt, peber og sukker.

Makaronierne koges og serveres sammen med suppen.



## Fedtfattig chokoladekage/kanelkage.

(2 bradepander).

800 g. sukker (gerne farin).

800 g. mel.

4 tsk. natron.

1 l. kærnemælk.

6-8 spsk. kakao eller 1 ps. kanel.



Ingredienserne blandes.

Kagen bages ved 200 grader.

## Troldeboller.



(60 boller).

750 g. knækkede rugkerner

9 dl kogende vand.

3 pk. gær.

6 dl. kærnemælk.

3 spsk. groft salt.

2 kg. hvedemel.

Æg til pensling.

Hæld 9 dl. kogende vand over rugkernerne, og lad dem stå ca. en time.

Smuldr gæren, og rør den ud i kærnemælken i en stor skål.

Tilsæt salt til de udblødte rugkerner.

Bland derefter kerner/vand med kærnemælk og gær.

Tilsæt hvedemel.

Lad dejen hæve en time.

Form bollerne og lad dem efterhæve i 30 minutter.

Bag bollerne i ca. 20 minutter ved 225 grader.

## Stanggrønt.

Grøntsager/frugt, efter smag og behag skåret i stænger.

(Beregnet til 60 børn).

F.EKS.

24 gulerødder.

6 agurker.

12 peberfrugter.

15 stilke bladselleri.

60 grønne asparges.

60 mini majs

3 kinaradiser.

15 æbler.

6 håndfulde sukkerærter.

Tilbehør:

Brød.

Dip

Dip:

6 dl A-38

Friske krydderurter: basilikum, purløg, dild, persille.

3 spsk. sød sennep.

1 tsk. sukker.

Salt/peber.

