

VERDENSSKÅL

- mod nye verdensmål



Opskrift til
Fælles Forandrings
festivalmenu 18. maj 2021

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Forord

Kære efterskoler

Hermed et forslag til en enkel festivalfrokost, der kan gøre jer mætte og glade i dag, og som måske også kan bidrage med lidt inspiration til løsningen af vores fælles udfordringer fremadrettet. Menuen er bygget op af små delelementer, som smager godt sammen, men som også efterfølgende kan bruges hver for sig og i andre sammenhænge. Menuen er nærmest endt op med at være helt vegansk – lige bortset fra en klat smør i kikærterne. I kan fjerne smørret helt eller putte lidt æggeblomme i mayonnaisen, så menuen kommer til at passe til jeres smagsløg og gastronomiske eventyrlyst.

Opskrifterne er tænkt som en inspiration og et fælles udgangspunkt – ikke som en facitliste.

Når jeg forestiller mig fremtidens efterskolekøkken, så er jeg sikker på, at flere lokale sæsonprodukter, mere økologi, mindre kød og færre engangsartikler er elementer i omstillingen til et mere bæredygtigt køkken. I denne menu kan alle råvarer uden bøvl fås i en økologisk version direkte hos jeres normale leverandører - også uden at det koster en bondegård. Maj er en lidt mærkelig sæson. Der er som regel varmt udenfor, og solen skinner, men der groer ikke meget på markerne. Der er nogle enkelte lokale varer, der er klar, men resten – økologisk eller ej – kommer fra varmere himmelstrøg. Jeg har prøvet at vælge nogle råvarer, der kan findes i Danmark midt i maj, hvis ikke vejret driller alt for meget. Kødet har jeg valgt at se helt bort fra i denne omgang, men der er stadig masser af mæthedfølelse og rigeligt med proteiner til de helt store efterskole drenge i voksenalderen. I kan vælge at kaste jer hovedkulds ud i festivallivet og servere nærværende bowl på farten og i service, der ikke skal vaskes op. Engangsservice kan skabe stemning, og nogle gange er det super sjovt eller endda helt nødvendigt. Når I bruger engangsservice, så håber jeg, at I vil bruge noget af alt det service, der er lavet af materialer, der kan forgå i naturen, og som 100 % bliver fremstillet af naturlige materialer. Det nye og plastikfri engangsservice er dyrere end det gamle, og det er helt fint, for så bruger vi meget mindre af det.

Jeg ønsker jer alle en dejlig festivaldag i køkkenet og på resten af jeres efterskole

Venlig hilsen

Uffe Truelsen

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Kikærter i røg, spinat og bløde løg

Det ska I bruge:

- 6000 g kogte kikærter
- 2000 g løg
- 250 g æblecidereddike
- 500 g smør
- 25 fed hvidløg
- 4 spsk røget paprika
- 2,5 ltr vand
- 1000 g frisk spinat
- Salt og friskkværnet peber



Sådan gør I:

Snit løgene i tynde skiver – 2 mm eller noget i den retning. Fordel det snittede løg ud i bunden af 3-4 gastrobakker. Kom smørklatter på løget, og pres hvidløget ud ovenpå. Kom kikærterne ud over de snittede løg, hæld vand og eddike ned i bakken og drys ud over det hele med røget paprika + salt og peber. Sæt bakken i ovnen på 160 grader i ca. 1 time, eller til løgene er bløde, og kikærterne har fået noget bid. Bakken kan holdes varm i ovnen, til den skal bruges. Når det er tid til servering, kommer I frisk spinat direkte ned i gastrobakkerne og vender sammen. Måske skal der smages lidt til, men ellers serveres kikærterne lune og med det samme.

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Lynsyltet kål

Det ska I bruge:

- 4000 g fintsnittet kål – rød, spids, hvid eller jungle
- 1000 g vand
- 1000 g lagereddike
- 1000 g sukker
- 1 spsk gule sennepsfrø
- Salt og friskkværnet peber



Sådan gør I:

Snit jeres kål så fint som muligt – en grøntsagssnitter med en 2 mm plejer at være en god ven. Kom jeres kål op i spande eller bokse, der ikke kan rumme mere end 5 liter. Hvis I laver for store portioner, kan der gå for lang tid, før lagen køler af, og dermed kan kålen blive overtilberedt og miste sit vidunderlige bid. Kog vand, eddike, sukker, sennepsfrø, salt og peber op i en gryde. Når syltelagen koger, hælder I lagen direkte over jeres kål. Kålen falder hurtigt sammen. I kan hjælpe lidt til og vende en enkelt gang, inden I sætter den syltede kål på køl. Den linsyltede kål kan spises, når lagen er kold – men den har godt af at stå et par dage, så det er en fin ting at lave i god tid, før den skal bruges.

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDA

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Rugbagt fladbrød

Det skal bruge:

- 2700 g vand [25 grader]
- 175 g gær [20 g mere hvis I ikke bruger surdej]
- 600 g surdej/kærnemælk/yoghurt
- 240 g sukker
- 150 g salt
- 450 g olivenolie
- 8400 g hvedemel
- Rugmel til udrulningen
- Olie til at smøre på kipstegeren



Sådan gør I:

Kom vandet ned i en røreskål, tilsæt gær og rør gæren ud. Tilsæt resten og ælt i et par minutter. Dejen bliver ensartet og nem at arbejde med og minder lidt om en bløddøj. Lad dejen hæve i cirka 25 minutter overdækket på bagebordet eller i rørekedlen. Del din dej ud i 100 stykker i cirka lige store klumper [95g] – det kan være nødvendigt med lidt rugmel, så dejen slipper kagerullen og bordet nemmere. Jeg kan rigtig godt lide rugmel, og om det er nødvendigt eller ej, så giver det lidt karakter i smagen og kostfiber til det ellers kridhvite fladbrød, uden at det går ud over luftigheden. Rul fladbrødene ud i en diameter på ca. 20 cm i en tykkelse på ca. 4 mm. Fladbrødene må gerne hæve lidt på bordet, mere end 5 minutter er ikke nødvendigt. I kan eventuelt stable fladbrødene oven på hinanden med bagepapir imellem – i stedet for at lade dem hæve direkte på bordet.

Hæld lidt olie på en klud og smør jeres store pande med olie, før I bager brødene – smør panden efter behov, mens I bager. Fladbrødene skal bages ved middelhård varme. 2 – 3 minutter på hver side. I kan vende et par gange og holde øje med, at brødet ikke brænder på. Dejen bobler tit lidt op, når I smider fladbrødet på panden. Find en gaffel frem og vær klar til at stikke hul i boblerne. På den måde sikrer I, at jeres fladbrød bager mere jævnt, når I vender brødet om. Brødet skal være færdigt, men det skal ikke bages sprødt og hårdt. Når I har bagt et brød, lægger I det over i en gastrobakke og lægger låg eller bagepapir over, som kan holde på varme og fugtighed. Fladbrødet kan brækkes i mindre stykker eller fyldes med alle de lækre sager – præcis som et græsk pitabrød. Fladbrødet kan godt laves dagen før og luges – men er altså helt vildt lækkert, når det er friskbagt – og det synes jeg ikke, I skal snyde jer selv for!

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

A VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Grøn kryddermajo

Det ska I bruge:

- 600 g kikærtevand (kogevandet som kikærterne har trukket kolde i – eller væsken fra dåsen)
- 3000 ml rapsolie
- 120 g æblecidereddike
- 120 g estragoneddike
- 240 g grov dijonsennep
- 120 g skyllede krydderurter
- 12 fed hvidløg
- Salt og peber



Sådan gør I:

Kom kikærtevand, krydderurter, hvidløg, eddike, sennep + salt og peber op i en blender-skål eller en høj beholder, der passer til jeres store stavblender. Blend til væsken tykner og er blevet ensartet og dejlig grøn. Tilsæt nu olien i en tynd stråle – lidt ad gangen – helt som når I laver en mayonnaise med æggeblomme. Smag eventuelt til med mere syre, salt osv. Kryddermajoen kan laves flere dage i forvejen, hvis det passer bedre ind i jeres program.

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Ærteklask og radisesnit

Det ska I bruge:

- 2500 g ærter fra frost
- 1400 g snittet radise
- 200 g citronsaft
- 200 g olivenolie
- Salt og friskkværnet peber



Sådan gør I:

Lad ærterne tø op på køl. Rens jeres radiser for top og bund, og snit dem i så tynde skiver som muligt. Klem eller klask jeres optøede ærter. En hurtig rundtur i røremaskinen med kagespaden eller et tryk med fingrene plejer at være nok til at klemme skallen af og få delt ærten. Ærterne skal altså ikke blendes eller moses, men bare klaskes i stykker. Bland jeres klaskede ærter med citronsaft, olie, salt og peber. Rør rundt, smag til og rør igen. Tilsæt jeres snittede radiser, vend forsigtigt sammen, og så er I klar til servering.

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSKÅL

- mod nye verdensmål

Byg, gulerod og citron

Det ska I bruge:

- 4500 g perlebyg
- 4500 g klargjort gulerod
- 150 g citronsaft
- 300 g olivenolie
- Citronskal fra 4 citroner
- Salt og friskkværnet peber



Sådan gør I:

Skær jeres klargjorte gulerødder ud i grove skiver af 1 cm - i runde tal. Kom gulerodskiverne op i gastrobakker, tilsæt olie, salt og peber og kom rødderne i ovnen. 20 minutter ved 250 grader er et bud – men der er forskel på folk, ovne og gulerødder - så hold øje. Gulerødderne må meget gerne få kraftig farve, men de må ikke blive decideret brankede. Når gulerødderne kommer ud af ovnen og er møre – men stadig med bid – så tilsætter I citronsaft og citronskal og vender rundt. Perlebyggen koges efter anvisningen på posen. Når byggen er kogt og har trukket færdig, kommes byggen ovenpå gulerødderne i bakkerne, og der vendes sammen. Smag til og giv eventuelt mere syre, fedt eller salt alt efter, hvad I mener, der mangler.

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

VERDENSSKÅL

- mod nye verdensmål

Samle- og serveringsvejledning

Verdensskål serveres i en dyb tallerken eller en anden egnet bowl.

Eleverne kan selv tage alle elementerne fra bord eller buffet. Bowlen kan også meget hurtigt samles af køkkenholdet og serveres som en festlig take-away på en travl festivaldag eller direkte ved bordet – det kan I selv lege med – alt efter jeres temperament og tid.

Under alle omstændigheder vil jeg foreslå, at I kommer perlebyggen i bunden, topper med det meste og sætter brødet på kanten.

I bowlen er der efterladt plads til jeres eget grønne indspark. Pladsen håber jeg, I bruger til at være kreative og meget gerne til at dele jeres grønne ideer med alle andre efterskolekøkkener, der deltager i festivalen.

Lav meget gerne en "skuetallerken", så eleverne kan se, hvor lækker deres frokost bliver, hvis de følger jeres eksempel.

Del jeres Verdensskål

Det hele bliver endnu sjovere, hvis I under forberedelser og særligt på festivaldagen 18. maj, tager billeder af jeres Verdensskål og deler det. I kan dele billeder gennem facebook og Instagram, ved at tage @faellesforandring eller brug #fællesforandring. Sørg endelig for at beskrive, hvad der gør jeres Verdensskål særlig, så vi kan sprede alle de velsmagende og grønne ideer.

Det praktiske:

Alle opskrifter er beregnet til 100 personer og er afstemt efter følgende portionsstørrelse:

- Lynsyltet kål: 35 g (drænet vægt)
- Kikærter i røg, spinat og løg: 60 g
- Rugbagt fladbrød: 1 stk (95 g før bagning)
- Ærteklask og Radisesnit: 40 g
- Byg, gulerod og citron: 125 g
- Urtemajonæse: 25 g
- + Jeres eget grønne aftryk eller evt. ca. 10 % mere af det hele



Justér opskrifterne, så det passer til jeres egne elever. I ved bedst, hvordan de spiser.

Velbekomme!

Udarbejdet af:

**FÆLLES
FORANDRING**

efterskolerne for verdensmålene

*Køkken
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG