


# SMAG PÅ JULEMÆRKEHJEMMENE

Lækker og lettere julemad



Giver børn en ny start



Der er fem Julemærkehjem i Danmark. Børnene er mellem 7 og 14 år og kommer fra hele landet

Tidligere kunne vi drive hjemmene for indtægterne fra salg af Julemærker. I dag udgør de 5,6 % af vores indtægter

Vi hjælper børn, der mistrives, bliver mobbet, er ensomme, og som ikke tror, de er gode nok

Hvert år hjælper vi op mod 1.000 børn med at finde deres styrker og opbygge deres selvværd

Julemærkehjemmene er helt afhængige af indsamlede midler, vi får kun 2,8 % i offentlig støtte

Julemærkehjemmene er døgninstitutioner, og børnene bor hos i 10 uger

# KÆRE LÆSER

Julen på Julemærkehjemmene er en helt særlig tid. Vi laver godter, ser julekalender sammen og børnene pynter op med guirlander og kravlenisser. Hvert år, på den sidste dag inden juleferien, holder vi en julefest for børnene. Det er næsten som juleaften, og vi danser rundt om juletræet, synger salmer, pakker gaver ud og spiser dejlig julemad.

I dette hæfte har vi samlet et lille uddrag af Julemærkehjemmenes juleopskrifter. Opskrifterne er sukker- og fedtreducerede, og de er derfor et lettere alternativ til den klassiske julemad – og vi lover, at vi ikke har sparet på smagen.

Vi håber, du bliver inspireret til at skabe dejlige julemåltider sammen med dine kære.

Med venlig hilsen og glædelig jul

Julemærkehjemmene

# LUCIABOLLER

20 STK.

## DET SKAL DU BRUGE

1,6 dl olie  
5 dl skummetmælk  
50 g gær  
1 g safran eller gurkemeje  
75 g sukker  
2 tsk. kardemomme  
500 g hvedemel  
500 g fuldkornsmel  
1 æg til at pensle bollerne med  
(du kan tilsætte ½ tsk. gurkemeje til ægget for farvens skyld)  
40 rosiner til pynt

## SÅDAN GØR DU

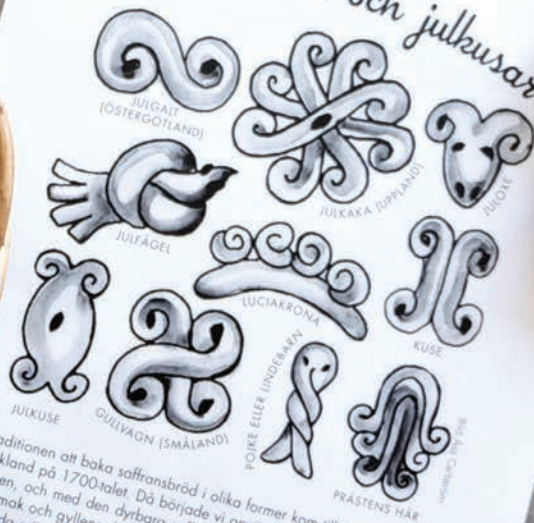
Lun skummetmælken. Smuldr gæren i en skål, tilsæt olie og den lune skummetmælk og rør rundt til gæren er opløst. Tilsæt herefter sukker, salt, kardemomme og safran/gurkemeje.

Tilsæt herefter hvedemel og fuldkornsmel lidt efter lidt og ælt dejen, indtil den er smidig. Hold eventuelt lidt af hvedemelet tilbage. Sæt dejen til at hæve i 30 minutter.

Del dejen i 20 boller. Du kan forme dem som luciafigurer eller som fine S-figurer. Hver bolle pyntes med 2 rosiner. Lad bollerne hæve på en bageplade i cirka 20 minutter og pensl dem med et sammenpisket æg. Bag bollerne ved 200 grader i en almindelig ovn eller ved 175 grader i en varmluftsovn i cirka 15 minutter.



## Lusse-katter och julkusar



Traditionen att baka saffransbröd i olika former kom till Sverige från Tyskland på 1700-talet. Då började vi använda jäst i den söta veledagen, och med den dyrbara saffranskryddan fick Lusse-katten både sin smak och gyllengula färg. Brödets form hade ofta sitt ursprung i forntida mönster. Många landskap hade sina egna figurer och namn. Några är inspirerade av livet på bondgården, som till exempel kuse (höst) och galt (gris). Namnet Lusse-katt är mycket äldre än traditionen att baka Lusse-katter. Namnet Lusse-katt är mycket äldre än traditionen att baka Lusse-katter, som enligt folklivet ibland uppträdde i form av en katt.



KATT, GRIS ELLER BULLE

Recept på saffransbröd finns på [www.lusse-katter.se](http://www.lusse-katter.se)  
Vilken form har dina personliga lusse-katter?



# HONNINGHJERTER

12 STK.

## DET SKAL DU BRUGE

Vær opmærksom på at opskriften kræver, at du laver en fordej, der helst skal stå og hvile i fem uger, før du kan bruge den.

### FORDEJ

250 g honning  
250 g hvedemel

### HONNINGKAGEDEJ

1 æggeblomme  
1 tsk. hjortetakssalt  
Fordejen (hele portionen)  
3 spsk. koldt vand  
1 tsk. potaske  
3 tsk. stødt kanel  
½ tsk. stødt ingefær  
½ tsk. stødt stjerneanis  
½ tsk. stødt nellike  
½ tsk. stødt allehånde  
1 spsk. revet appelsinskal  
(økologisk)  
150 g mørk chokolade  
Julemærker til pynt

## SÅDAN GØR DU

**Fordejen:** Lun honningen så den er blød og smidig. Bland hvedemel sammen med den lune honning. Hæld fordejen i en bøtte med låg og sæt den et sted i køkkenet. Den bliver bedst, hvis den står og hviler i fem uger eller mere, men kan også bruges hvis den kun har stået et par dage. Fordejen kan blive meget hård, men den bliver blød, når den blandes med de andre ingredienser.

**Honningkagedej:** Æggeblomme og hjortetakssalt blandes sammen. Rør potasken ud i koldt vand og hæld det i æggeblommemassen. Massen røres nu sammen med fordejen samt alle krydderierne og appelsinskallen. Dejen æltes godt sammen – det kræver lidt kræfter. Tænd ovnen på 175 grader. Rul dejen ud på et meldrysset bord til den er cirka ½ cm tyk. Stik eller skær hjerterne ud med en form eller en kniv i den ønskede størrelse. Bag hjerterne i ovnen i 10-12 minutter.

Når hjerterne er afkølet, bliver de hårde. Læg et fugtigt viskestykke over og læg dem gerne i køleskabet et par dage, så bliver de bløde og lækre. Smelt chokoladen og smør den på i et tyndt lag. Pynt med årets Julemærker.



# HJEMMELAVET RØDKÅL

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

1 rødkål  
4 spsk. rapsolie  
1 dl rødvinseddike  
2 dl ribssaft  
Salt  
Eventuelt lidt sukker

## SÅDAN GØR DU

Snit rødkålen fint. Varm olien let i gryden og vend rødkålen heri. Tilsæt eddike, ribssaft, salt og sukker. Kog kålen under låg ved svag varme i cirka 20 minutter. Rør jævnlige i kålen mens den koger. Kålen skal have lidt 'bid', når den tages af varmen. Smag den til med saft, sukker og salt.





# GRØNKÅLMED ÆBLER, VALNØDDER OG DADLER

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

### SALAT

150 g grønkål  
175 g røde æbler  
30 g valnødder  
50 g dadler (uden sten)

### DRESSING

½ dl æblejuice  
1 tsk. honning  
1 tsk. dijonsennep  
Peber

## SÅDAN GØR DU

Snit grønkålen fint og skær æblerne i tynde skiver. Rist valnødderne på en tør pande og hak valnødder og dadler groft. Rør ingredienserne til dressing sammen og vend den i grønkålen sammen med æbleskiverne. Lad salaten trække i mindst 1 time og vend dadler og valnødder i salaten lige inden servering.





En af vores juletraditioner er Luciaoptøjet. Børnene øver sig i dagevis, og hvert år er de, det smukkeste syn.

## NÆRVÆR

På Julemærkehjemmene bliver børnene en del af et fællesskab med nærvær, støtte og omsorg fra både børn og voksne.



Den sidste aften inden børnene skal hjem på juleferie, holder vi fest, spiser dejlig mad, danser om juletræet og synger salmer.



## TRYGHED

## LEG

Leg og bevægelse er en naturlig del af dagligdagen på Julemærkehjemmene.



Julen på Julemærkehjemmene er helt speciel. Vi spiller blandt andet spil og laver gaver til mor og far.



I madværkstederne fokuserer vi på at give børnene succesoplevelser i køkkenet.

## MADVÆRKSTED

# RØD SPIDSKÅLSSALAT

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

### SALATEN

600 g rød spidskål  
16 stk. tørrede abrikoser  
1 granatæble  
50 g saltmandler  
1 lille bundt persille

### DRESSING

6 spsk. olivenolie  
3 spsk. balsamico  
1 tsk. ahornsirup  
Salt  
Friskkværnet sort peber

## SÅDAN GØR DU

Snit spidskålen meget fint. Skær abrikoserne i strimler. Skrab kernerne ud af granatæblet. Hak saltmandlerne groft. Pluk bladene af persillekvistene og hak dem groft. Vend abrikoser, persille, mandler og granatæblekerner i kålen. Pisk ingredienserne til dressingen sammen og hæld den over salaten.



# APPELSINMARINERET ANDEBRYST

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

### ANDEBRYST

2 gulerødder  
2 rødbeder  
2 løg  
2 andebrystfileter  
10 hele nelliker  
Salt og peber

### MARINADE

1 ½ dl appelsinsaft  
2 ½ dl hønsebouillon  
Jævning (eventuelt maizenamel)  
Salt, peber og kulør

## SÅDAN GØR DU

Skræl gulerødder og rødbeder og skær dem i tynde stave. Pil løgene og skær dem i kvarte.

Tør andebrystfileterne med et stykke køkkenrulle og rids herefter skindet. Stik nellikerne ned i kødet.

Rør ingredienserne til marinaden sammen.

Læg andebryster og grøntsager i et fad eller en plasticpose og hæld marinaden over. Lad kød og grøntsager trække i køleskab i mindst tre timer og gerne i et døgn. Si marinaden fra og gem den til sauce. Gem ligeledes grøntsagerne. Brun andebrysterne på en pande uden tilsætning af fedtstof.

Brun skindsiden først og krydr med salt og peber.

Tilsæt 1 dl vand efter brunng og lad andebrysterne stege videre i cirka 20 minutter. Tag kødet af panden, pak andebrysterne ind i sølvpapir og lad dem trække i 10 minutter. Alternativt kan andebrysterne også laves i ovnen. Brun dem i ovnen i 5 minutter ved 250 grader, skru derefter ned til 180 grader og steg andebrysterne færdige i 20-30 minutter.

Steg grøntsagerne i ovnen ved 180 grader i 20 minutter og smag til med salt og peber. Varm marinaden op og jæv den. Smag saucen til med salt og peber og tilsæt kulør. Serveres med kartofler og eventuelt en rød spidskålssalat.





# LANGTIDSSTEGT ANDESTEG MED SKYSOVS

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

En and (mindst 3,2 kg.)

4 æbler

200 g svesker

1 dl ribssaft

2 spsk. maizenamel

½ dl minimælk

Kulør

Salt og peber

## SÅDAN GØR DU

### ANDEN

Tør anden op over tre dage i køleskab. Fjern indmad, skyl den og tør den. Klip vingerne af og læg dem til side. Gnid anden både indvendigt og udvendigt med salt og peber og fyld herefter anden med æblebåde og svesker.

Læg anden med brystet nedad på en rist. Placer risten oven på en bradepande, hvori du lægger indmad, vinger og tilsætter 1 liter kogende vand. Steg det hele i 4 timer ved 130 grader. Vend anden og steg yderligere 2 timer. Tag anden ud og lad den køle af inden den parteres. Læg andestykkerne i bradepande med skindet opad, pensel dem med lidt andefedt, drys med salt og grill dem 5-10 minutter til de er sprøde.

### SAUCEN

Sigt indholdet fra bradepanden over i en gryde. Sæt gryden koldt. Fjern fedtet fra overfladen i gryden. Kog skyen ind til ¼ dl. Tilsæt ribssaft, salt og peber. Rør maizena ud i lidt koldt vand og hæld det i. Lad saucen koge til den ønskede konsistens. Tilsæt kulør og mælk og smag saucen til med salt, peber og ribssaft.



# RISALAMANDE MED KIRSEBÆRSOVS

4 PERSONER

## DET SKAL DU BRUGE

### KIRSEBÆRSOVS

4 dl fortyndet kirsebærsaft  
2 tsk. kartoffelmel  
1 dl syltede kirsebær

### RISALAMANDE

1 ¼ dl vand  
100 g grødris  
½ l minimælk  
60 g mandler  
1 spsk. sukker  
1 stk. vaniljestang  
1 dl piskefløde

## SÅDAN GØR DU

### KIRSEBÆRSOVS

Bring saften i kog. Rør kartoffelmel i lidt koldt vand. Tag gryden fra varmen og tilsæt kartoffelmelsjævningen under omrøring. Rør herefter de syltede kirsebær i.

### RISALAMANDE

Kog vandet op og tilsæt grødris. Lad risene koge i 2 minutter. Tilsæt mælk og bring det hele i kog under omrøring. Skru ned til svag varme og kog risene under låg i cirka 35 minutter – husk at røre jævnligt i gryden. Lad herefter grøden køle af.

Smut mandlerne og hak dem groft. Flæk vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud. De blandes med sukker og vendes i risengrøden sammen med mandler – tag lidt mandler fra til pynt.

Pisk fløden til flødeskum og vend den forsigtigt i grøden. Server risalamanden med kirsebærsovs.



# ET OPHOLD PÅ JULEMÆRKEHJEM ER HJÆLP, DER VARER VED

Børn, der kommer på Julemærkehjem bliver fulgt op til et år efter, de afslutter deres ophold.

Både børn og forældre besvarer spørgeskemaer, når barnet starter hos os og igen 12 måneder efter opholdets afslutning.

## Før ophold:

Barnet ser sit liv som over middel



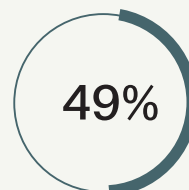
## Før ophold:

Barnet har god tro på sig selv



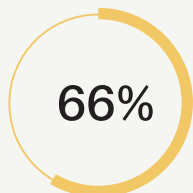
## Før ophold:

Barnet har oplevet mobning



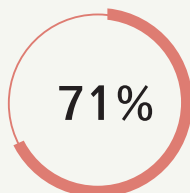
## Et år efter ophold:

Barnet ser sit liv som over middel



## Et år efter ophold:

Barnet har god tro på sig selv



## Et år efter ophold:

Barnet har oplevet mobning



# JULEMÆRKEHJEMMENE - GIVER BØRN EN NY START

Alt for mange børn i Danmark mistrives. De føler sig forkerte, de bliver mobbet, og fællesskaber er noget, de betragter udefra. Det må vi aldrig acceptere. Ingen børn fortjener en hverdag fyldt med ensomhed og ondt i maven.

Julemærkehjemmene giver børn og deres familier muligheden for at starte forfra. Helt konkret bor børnene på Julemærkehjem i en periode sammen med andre børn, som også arbejder med deres udfordringer.

Tydelige rammer, nye fællesskaber og den rigtige blanding af sund mad og motion, hjælper børnene til at finde deres styrker.

De opbygger selvværd ved at lære nye måder at se på sig selv og verden. Opholdet slutter, men udviklingen fortsætter.

De nye kompetencer og vaner følger med børnene hjem. Det giver et vigtigt afsæt for hele familien fremover.

Og selvom vi hedder Julemærkehjemmene, så hjælper vi børn hele året.

Derfor har vi også brug for støtte og donationer hele året.



STØT BØRN PÅ JULEMÆRKEHJEM MED 100 KR.

**SMS OMSORG TIL 1217** ❤️

**SAMMEN KAN VI GØRE EN FORSKEL**

Send bidrag gennem Julemærkefonden, Baldersvej 3, 4000 Roskilde, +45 33 13 37 45

[WWW.JULEMÆRKEHJEM.DK](http://WWW.JULEMÆRKEHJEM.DK)

+ 45 33 13 37 45

[info@julemaerket.dk](mailto:info@julemaerket.dk)



Giver børn en ny start

