

SMAG PÅ

JULEMÆRKEHJEMMENE

VEGETARISK HVERDAG



Giver børn en ny start



VIDSTE DU ...

At Julemærkehjemmene hvert år hjælper 1.000 børn ud af mistrivsel? På vores fem Julemærkehjem bor børn, der kæmper med mobning, ensomhed og lavt selvværd. Med fokus på fællesskab, nærvær, sund mad og motion lærer vi børnene at finde deres styrker, opbygge deres selvværd og se sig selv med nye øjne.

KÆRE LÆSER

Børn på Julemærkehjem bliver introduceret for mad i mange forskellige farver, med forskellige smage og fra forskellige kulturer. De er selv med i køkkenet og får erfaring med at tilberede maden – og de lærer, at den mad, vi spiser, har betydning for vores samlede trivsel, altså både vores mentale og fysiske sundhed.

På Julemærkehjemmene spiser vi efter de nye officielle kostråd. Vi skærer ned på kødet og tilbereder maden med flere grøntsager, fuldkorn, fisk, bælgrugter og nødder. Det gavner både børn og klima.

I dette hæfte har vi samlet nogle af vores bedste opskrifter med grøn mad. Vi håber, du finder inspiration til en sund og klimavenlig hverdag.

Velbekomme!

Med venlig hilsen

børn og voksne på Julemærkehjemmene

POSTEJ MED BÆLGFRUGTER

4 STK.


DET SKAL DU BRUGE

- 1 dåse kikærter eller bønner (ca. 230 g afdryppet vægt)
- 2 løg
- 2 gulerødder
- ¾ dl hasselnødder, hakkede
- 2 dl skummetmælk
- ½ dl rugmel
- 2 æg
- 1 spsk. raps- eller olivenolie
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. timian
- 1 tsk. oregano

SÅDAN GØR DU

- Kom alle ingredienserne til farsen i en foodprocessor og blend det indtil det er en ensartet masse.
- Kom farsen i en smurt bageform. Bag den i midten af ovnen ved 180 grader i 50-60 minutter.

Postejen kan bruges til aftensmad som en del af måltidet eller som pålæg til rugbrødet i madpakken.



I madpyramiden finder du bælgrugterne i bunden. Det betyder, at bælgrugter er én af de fødevarergrupper, du skal vælge tit, og som du helst skal spise meget af for at leve sundt og klimavenligt.

BÖREK MIZYAL

10 STK.

DET SKAL DU BRUGE

DEJ

- 1 spsk. bagepulver
- 1 tsk. salt
- 5,5 dl fuldkornshvedemel
- 1 dl skummetmælk
- 1 dl raps- eller olivenolie
- 2 æg
- 1 spsk. sesamfrø

FYLD

- 185 g feta
- 300 g drænet spinat (brug spinat fra frost, optø det og dræn det for vand)
- ½ løg fintrevet
- 1 knsp. peber

SÅDAN GØR DU

DEJ

Bland bagepulver, salt, og mel. Tilsæt dejens øvrige ingredienser og ælt det hele godt sammen. Lad dejen hvile tildækket i 10-15 minutter.


FYLD

Smuldr fetaen og bland den med den drænedede spinat. Riv løget fint og bland det og peber med feta- og spinatmassen.

Del dejen i 10 portioner. Udrul dejen til tynde flade brød (på størrelse med et pitabrød).

Læg 50 g spinatfyld på hver portion dej. Placer spinatfyldet så det dækker halvdelen af dejen og fold den anden halvdel over fyldet. Saml kanterne og brug en gaffel til at trykke dem godt sammen. Pensl med æg og drys med sesamfrø.

Bag de 10 börek mizyal i ovnen ved 180 grader i 25-30 minutter. De er rigtig gode i madpakken. Her kan et stykke rugbrød erstattes af en börek mizyal.

The image shows three golden-brown buns topped with white sesame seeds. One bun is cut open, revealing a dark green filling, likely broccoli. The buns are arranged on a rustic wooden cutting board. Some are nestled in a piece of brown paper. Fresh green herbs, including thyme and rosemary, are scattered around the buns. A yellow speech bubble with a white border is positioned in the upper right quadrant, containing text in Danish.

Börek mizyal indeholder fuldkorn og kostfibre, som mætter og sikrer et stabilt blodsukker.

GRØNTSAGSPIZZA

4 PERSONER

DET SKAL DU BRUGE

DEJ

400 g fuldkorns-pizzamel
200 g grahamsmel
½ pk. gær
5 dl vand
1 tsk. salt
2 spsk. olie

FYLD

2 porrer
150 g champignon
3 stilke bladselleri
1 stor gulerod
1 dåse flåede tomater
1 tsk. salt
½ tsk. peber
1 spsk. oregano
150 g revet ost 30+
1 spsk. raps- eller olivenolie
1 fed hvidløg
Salt, peber, oregano, evt.
paprika

SÅDAN GØR DU


DEJ

Kom vand, olie og salt i en skål, og opløs gæren heri. Tilsæt grahamsmel og herefter pizzamel lidt efter lidt. Dejen æltes indtil den er smidig og sættes herefter til hævnning i en halv time.

FYLD

Rens og snit grøntsagerne, og svits dem på en pande i lidt olie. Tilsæt krydderier og flåede tomater. Rul dejen ud og læg den på en bageplade med bagepapir. Fordel grøntsagsblandingen på dejen. Drys med revet ost. Grøntsagerne i fyldet kan varieres efter årstid og efter hvilke grøntsager man bedst kan lide.

Bag pizzaen ved 180 grader i forvarmet ovn i omtrent en halv time.



Fuldkornsprodukter er gode fødevarer til vitamin B. Et vitamin, som kan være svært at få, når man ikke spiser kød.

BLOMKÅLSTÆRTE

4 PERSONER

DET SKAL DU BRUGE

DEJ

1,5 dl rugmel eller
fuldkornshvedemel
1,5 dl hvedemel
¼ tsk. salt
2 spsk. tahin
(sesampasta)
1 æg
3 spsk. vand

FYLD

1 blomkål eller broccoli
(ca. 400 g rensset vægt)
2 store løg eller 1 stor
porrer (ca. 200 g rensset
vægt)
4 æg
1 dl skyr
1,5 dl skummetmælk
1,5 tsk. salt
1 knsp. peber
¼ tsk. muskatnød, revet
75 g revet mild ost,
maks. 17 % fedt
1 bundt persille
(ca. 50 g rensset vægt)

SÅDAN GØR DU


DEJ

Bland mel, salt, tahin og æg i en skål. Brug eventuelt en foodprocessor, så går det lidt hurtigere. Saml dejen med vand. Udrul herefter dejen med en kagerulle, så den passer til en form på 24 cm i diameter. Kom dejen i formen, pres eventuelt kanterne lidt ned, og forbag bunden ved 175 grader i 10 minutter.

FYLD

Del blomkålen i små buketter, og skær stokken i tern. Skær løgene i både og hak persillen. Kog blomkål og løg i 5 minutter og afdryp det i en sigte. Rør æg, skyr, mælk, salt, peber, revet muskatnød og ost sammen i en skål, og vend den afdryppede blomkål, løgene og persillen i.

Fordel ægge- og grøntsagsmassen på tærtebunden, og bag tærten ved 175 grader i omtrent 40 minutter. Server tærten sammen med en salat eller forskellige grøntsager.

A hand is holding a slice of a baked vegetable and cheese pie. The pie is topped with microgreens and rosemary. In the background, there is a bowl of salad with green herbs and nuts. The text is overlaid on a pink speech bubble.

Mejeriprodukter som mælk og ost indeholder både protein og forskellige vitaminer og mineraler, fx calcium, som er gode for tænder og knogler.



SAMMEN OM DEN GODE MAD

På Julemærkehjemmene arbejder vi med det enkelte barns trivsel og følelse af selvværd. Sunde vaner og større fysisk og psykisk robusthed er noget af det, børnene får med hjem efter et ophold på Julemærkehjem, og for mange bliver opholdet starten på en helt ny livsstil – ikke kun for barnet, men for hele familien.

Sund mad – og et sundt forhold til mad – er en vigtig del af det at være på Julemærkehjem. Børnene er med

i køkkenet og lærer at tilberede den gode, sunde mad og smage på nye råvarer. Og de lærer, at vitaminer og mineraler er vigtige byggesten for en sund krop i balance. I køkkenet udfordrer vi børnenes mod til at prøve nyt og eksperimentere med smag. Med forskellige krydderier eller tilberedningsmetoder opdager børnene, at de selv kan justere smag og konsistens, og pludselig kan de lide noget, de ikke troede, de kunne. Det giver dem glæde og succesoplevelser og gør dem bevidste om de valg, de træffer.

Fællesskabet er udgangspunktet for alt, hvad vi gør på Julemærkehjemmene – også måltiderne. Vi har god tid, når vi spiser, og vi taler med hinanden, når vi sidder sammen om spisebordet. Kulturen omkring et måltid er vigtig for oplevelsen af nærhed og fællesskab, når vi spiser sammen.

Bag vores mad- og måltidsprincipper ligger ernæringsmæssige og pædagogiske overvejelser, som vi også introducerer børnenes forældre for. Det giver dem de bedste forudsætninger for at støtte deres børn i at fastholde de nye gode vaner efter opholdet på Julemærkehjem.

Både børn og forældre lærer nogle helt simple råd om mad, som gør det nemt for dem at indarbejde de nye vaner derhjemme. Vi anbefaler for eksempel familierne at lave madplaner som redskab til at sikre en varieret kost og at købe varer med fuldkorns- og nøglehulsmærke.



På Julemærkehjemmene spiser vi efter de nationale kostråd fra Fødevarestyrelsen:
www.altomkost.dk



FALAFLER

16 STK.

DET SKAL DU BRUGE

225 g kikærter eller 450 g udblødte kikærter

1 løg

3 fed hvidløg

½ tsk. salt

1,5 tsk. spidskommen

3 spsk. frisk persille, hakket

1 knsp. peber

Raps- eller olivenolie til eventuel

stegning på pande.


SÅDAN GØR DU

Eventuelle ikke-udblødte kikærter skal udblødes i koldt vand i 24 timer. Skyl herefter kikærterne og blend dem i en foodprocessor. Riv løget fint og bland det med kikærtemassen. Pres hvidløg og tilsæt det til massen sammen med salt, spidskommen, peber og hakket persille.

Form dejen til 16 kugler, og sæt dem på en bageplade med bagepapir.

Bag falaflerne ved 200 grader i 15 minutter. Alternativt kan de steges i lidt olie på en pande.

Falaflerne kan bruges i pitabrød eller tortillaer til frokost. De er også gode sammen med en bulgarsalat eller med fladbrød til.



Planteolier som raps- og olivenolie er gode kilder til fedtstof. Planteolier har et lavere klimaaftryk end fx smør og blandingsprodukter.

KIKÆRTEBØFFER

9 STK.

DET SKAL DU BRUGE

55 g kikærter udblødte
2 små rødbeder
2 gulerødder
1 løg
5 kartofler
2 dl rasp
1 dl havregryn
2 æg
1 tsk. oregano
2 tsk. salt
½ tsk. peber

SÅDAN GØR DU

Skræl og riv kartofler, gulerødder og rødbeder fint på et rivejern. Dræn kikærterne for vand, pil løget og blend begge dele. Bland det hele i en skål og tilsæt havregryn, rasp og æg. Tilsæt oregano, salt og peber. Lad kikærtefasen hvile i en halv times tid.

Tænd ovnen på 180 grader. Varm en pande, og put lidt olie på. Panden skal være godt varm. Form kikærtefarsen til 9 bøffer. Læg bøfferne på den varme pande og lad dem få en god stegeskorpe, vend og gentag på den anden side. Steg bøfferne færdige i en bradepande i ovnen i 10 minutter.

Bøffernes serveres i en grov burgerbolle med coleslaw, snittet salat og en skefuld tzatziki. Der kan serveres en lille portion båndkartofler ved siden af burgeren samt gnavegrønt som eksempelvis gulerødder, agurk og rå blomkål.

Bælgfrugter er gode kilder til vitaminer og kostfibre – og så er de rige på protein. Derfor kan du helt eller delvist erstatte kød i dine måltider med linser, kikærter og bønner.



CHILI SIN CARNE

4 PERSONER

DET SKAL DU BRUGE

1 rødløg	1 dåse hakkede tomater
2 fed hvidløg	1 spsk. oregano
1 persillerod	2 tsk. stødt spidskommen
2 stænger bladselleri	men
1 rød peberfrugt	2 tsk. koriander
1 squash	1 tsk. kanel
1 rød chili, finthakket og uden kerner	1 tsk. paprika
1 dl dåsemajs (140 g)	½ tsk. røget paprika
1 dåse kidneybønner (ca. 240 g drænet vægt)	½ tsk. cayennepeber
1 dl grønne linser	2 tsk. mørk kakao
2 spsk. tomatpure	Salt, peber (ca. ½ tsk. af hver) til tilsmagning
2 tsk. olie	Ca. ½ - 1 spsk. brun farin til tilsmagning
3 dl vand	

SÅDAN GØR DU

Pil skrællen af løg og hvidløg, og del løget i fire store stykker. Skræl persilleroden og skær den og bladsellerien i mindre stykker. Hak det hele fint i en foodprocessor eller minihakker.

Vask peberfrugt, squash og chili og tør dem i et rent viskestykke. Rens peberfrugt og chili for frø og skær peberfrugt og squash i tern. Hak chilien i små stykker. Kom alle tre ting i en skål. Hæld vandet fra majs og bønner (hvis det er dåsebønner). Hæld linserne i en si og skyl dem rene i koldt vand.

Bland oregano, spidskommen, koriander, kanel, kakao, paprika, røget paprika og cayennepeber sammen i en lille skål. Sæt en gryde over ved høj varme, og kom krydderiblandingen i og svits lidt under omrøring. Tilsæt tomatpuré og svits yderligere et minut. Hæld det hele over i en skål, og


sæt det til side.

Lad gryden forblive varm og kom 1 tsk. olie i. Svits squash, chili, peberfrugt og majs i et par minutter.

Tag grøntsager op af gryden, og stil dem til side på en tallerken eller i en skål.

Kom endnu 1 tsk. olivenolie i gryden og svits de hakkede løg, hvidløg, persillerod og bladselleri i et par minutter under omrøring. Kom vand, linser, hakkede tomater og krydderi- og tomatpuréblandingen i, og lad retten stå og småsimre under låg i 10 minutter. Tilsæt de stegte grøntsager og bønnerne og lad retten simre yderligere 5 minutter og smag til med salt, peber og brun farin.

Server sammen med fuldkorns-wraps, guacamole, frisk koriander, friskpresset limesaft og eventuelt græsk yoghurt.



Grove grøntsager indeholder vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, som kroppen har brug for.

ÆRTEKLATKAGER

15 STK.


DET SKAL DU BRUGE

150 g ærter
275 g færdigkogte løse ris
2 æg
100 g revet ost
5 g grofthakket koriander eller ½ tsk.
stødt koriander
2 fintsnittede forårsløg
1 fed hvidløg
Peber
30 g hvedemel
½ dl raps- eller olivenolie til stegning

SÅDAN GØR DU

Blend ærter, ris, æg og ost sammen i en foodprocessor. Tilsæt koriander, forårsløg, hvidløg, hvedemel og peber og rør det hele sammen. Farsen skal være sammenhængende. Lad dejen hvile i omtrent 10 minutter og steg så en prøve-klatkage i olien, og juster eventuelt smagen. Alternativt kan du stege store, tykke pandekager og skære dem ud i trekanter før servering. Det sparer lidt stegetid. Der er ikke tilsat salt i opskriften, da osten giver en del salt til retten.

Klatkagerne er gode til madpakken eller som forret, og de kan sagtens fryses ned.

The image shows two green vegetable patties, likely made from zucchini and spinach, resting on a wooden lattice. The patties are irregular in shape and have a textured surface with visible green vegetable pieces and some browned edges. A light pink callout box is overlaid on the left side of the image, containing text in Danish.

Det anbefales, at de
oste vi spiser, indeholder
maks. 17 % fedt (30+).

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:

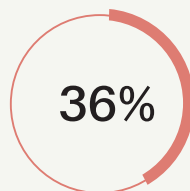
Barnet ser sit liv som over middel



29%

Før ophold:

Barnet har god tro på sig selv



36%

Før ophold:

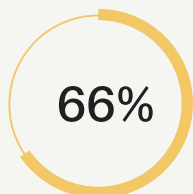
Barnet har oplevet mobning



69%

Et år efter ophold:

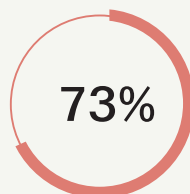
Barnet ser sit liv som over middel



66%

Et år efter ophold:

Barnet har god tro på sig selv



73%

Et år efter ophold:

Barnet har oplevet mobning



15%

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

33 13 37 45

info@julemaerket.dk



Giver børn en ny start