

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål

Opskrift til  
Fælles Forandrings  
festival frokost  
18. maj 2022



Udarbejdet af:

**FÆLLES  
FORANDRING**  
efterskolerne for verdensmålene

*Køkken  
Kultur*

FRA VISION TIL HVERDAG

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål

## Kære efterskoler

Vi gør det igen! Vi laver Verdensskål 18. maj 2022 og spiser festival-frokost sammen hver for sig, når Fælles Forandring - efterskolernes verdensmålsfestival løber af stablen.

Jeg har, igen i år, lavet opskrifter til Verdensskål. Menuen gør jer mætte og glade i dag, og vil også skubbe positivt til vores fælles mission om at skabe et mere bæredygtigt efterskolekøkken i fremtiden.

Menuen er traditionen tro bygget op af små del-elementer, som smager godt sammen, men som også efterfølgende kan bruges hver for sig og i andre sammenhænge.

Menuen er i år helt vegansk og udviklet med smagsløgene stift rettet mod sydstatene i Guds eget land - USA.

Opskrifterne er tænkt som en inspiration og et fælles udgangspunkt.

Et grønnere efterskolekøkken står efter min mening godt, i en hverdag der byder på med mindre kød, flere lokale sæsonprodukter, mere økologi og færre engangsartikler. På denne tallerken kan alle råvarer uden bøvl fås i en økologisk version direkte hos jeres normale leverandører - også uden at det koster en bondegård.

Maj er altid en lidt mærkelig sæson. Der er nogle få lokale varer, der er klar, men resten - økologiske eller ej - kommer fra varmere himmelstrøg. Jeg har prøvet at vælge nogle råvarer, der er til at få og betale i maj.

Skålen er blevet helt plantebaseret og selvfølgelig fyldt med velsmag og festivalstemning - og så er der stadig masser af mæthedfølelse og rigeligt med proteiner til dem der trænger!

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 supersjovt eller endda helt nødvendigt. Hvis I bruger engangsservice, så håber jeg, at I vil bruge noget af al den service, der er lavet af materialer, der kan forgå i naturen, og som 100 % bliver fremstillet af naturlige materialer.

Jeg ønsker jer alle en rigtig dejlig festivaldag i køkkenet og held og lykke på jeres rejse mod et grønnere køkken.

Venlig hilsen

*Uffe Truelsen, Køkkenkultur*

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## CITRONSLAW

### DET SKAL I BRUGE

5000 g snittet kinakål

5000 g fintsnittet  
hvidkål eller spidskål

500 g hakket persille

300 ml citronsaft  
(lidt ad gangen)

Salt og friskkværnet  
peber

### SÅDAN GØR I

- Snit dine kåltyper. Kinakålen kan godt bære lidt tykkelse. Den er ikke så grov at tygge på som hvidkålen.
- Der skal selvfølgelig byttes rundt på kåltyper, men jeg synes, at I skal holde fast i kinakålen. Den gør noget særligt godt for hele strukturen i retten.
- Bland kål, persille og citronsaft med salt og friskkværnet peber. Lad den trække lidt og smag til igen.
- Salaten kan snildt laves et par timer før serveringen, uden den taber biddet.

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## LINSELØG

### DET SKAL I BRUGE

5000 g pillede løg

1400 g kogte, grønne linser

200 ml olie

700 g sukker

1000 ml lagereddike  
(start med halvdelen)

1-2 spsk. hele fennikelfrø

Salt og peber

### SÅDAN GØR I

- Løgene pilles og skæres i både i 6. eller 8. dele alt efter størrelsen på løget. Jeg syntes, det bliver flottest med en blanding af rødløg og eksempelvis zittauerløg.
- Løgene steges på en knaldvarm pande uden olie. De må gerne blive lidt "brændte" her og der. Undgå at røre for meget i løgene, for så bliver jeres pande kold.
- Hold øje med løgene, og når du er tilfreds, skru helt ned for panden og tilsæt olie og fennikelfrø. Steg dine løg bløde ved svag varme.
- Mens der stadig er lidt bid i løgene, tilsætter I sukker og lader det karamellisere under forsigtig omrøring. Måske skal der skrues op for varmen under karamelliseringen.
- Slutteligt tilsættes eddike af flere omgange og der røres let, til eddiken er kogt ind.
- Tilsæt nu dine kogte linser og lad det hele varme igennem. Husk at smage til med salt og peber og evt. justere syren.
- Linseløgene skal være det syrlige spark i retten. Linseløgene kan laves i god tid og lunes på dagen eller serveres brandvarme. Det er helt op til jer. Processen kan også laves i gastrobakker i ovnen, men afbruningen og karamelliseringen bliver altså bedst på en pande.

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## BBQ BLOMKÅL

### DET SKAL I BRUGE

- 5500 g klargjort blomkål
- 500 g ketchup
- 275 g brun farin
- 175 ml olie
- 30 g røget paprika
- Cayennepeber
- Salt og friskkværnet peber
- 400 g cornflakes

### SÅDAN GØR I

- Rens blomkålen og skær den ud i mundrette bidder. Kom bidderne op i en gastrobakke i et lag på ca. 3-4 cm. Husk at stok og blade også skal med. Stokken kan evt. skæres ud i lidt mindre bidder og bladene i lidt større, så passer tilberedningstiden.
- Ketchup, brun farin, olie, røget paprika, cayennepeber, salt og peber røres sammen i en skål og smages til. Husk at der skal være nok smæk på smagen til at blomkålen kommer til at smage af noget.
- Blomkålen vendes godt rundt med BBQ-blandingen (det kan være en fin ide at have bagepapir i bunden, ellers bliver opvasken så sure) og det hele drysses med et rimeligt lag cornflakes.
- Blomkålsbakkerne bages i ovnen (gerne med åbent spjæld) i ca. 10-15 min. ved 225 grader. Hellere lidt for lidt end alt for meget. Det er dejligt med lidt bid i blomkålen.

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## KARTOFFEL OG MALTBRØD

### DET SKAL I BRUGE

- 4000 g vand
- 400 g kærnemælk (eller yoghurt)
- 3600 g hvedemel
- 1400 g durummel
- 150 g mørkt maltmel
- 120 g gær
- 120 g salt
- 2500 g kogte kartofler, knust eller i tern
- Lidt olivenolie
- Havregryn til drys
- Frisk timian

### SÅDAN GØR I

- Hæld vand i røreskålen først. Og så resten af lækkerierne.
- Ælt dejen med røremaskinen i friskt tempo i ca. 5 minutter, indtil dejen samles om dejkrogen.
- Dejen skal koldhæve natten over.
- Kom jeres kartofler ud i bunden af 5 gastrobakker der er beklædt med bagepapir. Kom lidt olivenolie, timian og salt over kartoflerne, vend rundt og fordel kartoflerne ud i bakken.
- Dejen tages ud fra køl og hakkes ud i 5 x ca. 1950 g og fordeles ud over kartoflerne og trykkes let ned over kartoflerne og ud mod hjørnerne.
- Inden brødet sættes til hævnings drysses brødet med havregryn på toppen. Brødet skal hæve til ca. dobbelt størrelse. Det tager 1-2 timer alt efter temperaturen i køkkenet.
- Dejen afbages i en 250 grader varm ovn i ca. 20 min. Sæt evt. temperaturen ned til 180 grader efter 15 min., alt efter hvor hårdt ovnen bager. Brødet skal være 98 grader i midten, så tjek med et støgetermometer, så er I helt sikre.
- Lad brødet køle 10 min. i bakken og vend det derefter ud, så kartoflerne er øverst.
- Brødet er klar til at servere ca. 25 min efter, det er kommet ud af ovnen. Men det holder sig toplækker i mange timer.

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## CORNBAR

### DET SKAL I BRUGE

1500 g polenta-mel

1000 g majs-korn

6250 ml vand

5 fed hvidløg

Salt og friskkværnet peber

### SÅDAN GØR I

- Pres hvidløget ned i vandet, mens det koger op.
- Kog en polenta-grød efter anvisningen på posen. Det svinger lidt med vandmængde og kogetid. Smag til med salt og peber, mens du koger og rører i grøden.
- Giv den gastrobakke, du gerne vil støbe din polentamasse i, en tur med en fedtspray. I behøver ikke bagepapir i bakken.
- Når polenta-grøden er kogt færdig, tilsætter I majs-korn og hælder grøden over i bakkerne og gør, hvad I kan, for at grøden kommer ud i hjørnerne og bliver jævn i toppen.
- Sæt formen på køl i mindst 4 timer, eller til grøden er kold og har sat sig.
- Når massen er gennemkold, så kan I tage en kniv og skære jeres Cornbars ud i de størrelser og former, I drømmer om. Jeg foretrækker at skære ud i ca. 80 g og i chokoladebar-størrelse og form.
- Inden servering steger I Cornbaren i ovnen ca. 20 min. ved 220 grader. Baren kan lægges meget tæt, men de må ikke røre ved hinanden.
- Det er ikke nødvendigt at pensle med olie, for at baren bliver sprød i kanten. Der plejer at være nok fedtstof fra smøringen af bakken, til at det bliver sprødt, og der skal ikke meget fedtstof til, før det bliver for fedtet.
- Cornbaren kan serveres brandvarm og lunken. Der er frit valg.

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål



## PEANUTBUTTER- SAUCE

### DET SKAL I BRUGE

3500 g crunchy  
peanutbutter

225 ml æblecider eddike

1500 ml æblejuice

1125 ml vand

Salt og hvid peber

### SÅDAN GØR I

- Kom alle ingredienser op i en rørekedel og rør forsigtigt sammen ved lav hastighed.
- Start med 3/4 af vandet og justér konsistensen til sidst. Der er stor forskel på, hvor tyktflydende peanutbutter er. Jeg synes konsistensen passer, når saucen flyder på samme måde som en god ketchup.
- Peanutbutter-saucen kan laves flere dage i forvejen. Konsistensen bliver lidt tykkere på køl, men den flyder stadig og kan komme ud af en dressingflaske, hvis hullet er stort nok til, at klumperne kan passere.



# 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 bordet eller buffeten. Bowlen kan også meget hurtigt samles af køkkenholdet og serveres som festlig takeaway 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 citronslawen 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 efterskole-køkkener, der deltager i festivalen.

Lav meget gerne en "skuetallerken", så eleverne kan se, hvor lækker deres frokost bliver, når de er færdige med at samle alle lækkerierne.

## Det praktiske

Alle opskrifter er beregnet til 100 portioner og er afstemt efter følgende mængde på hver tallerken:

- Citronslaw: 100 g
- Linseløg: 50 g
- BBQ Blomkål: 50 g
- Kartoffel og maltbrød 1/20 af en 1/1 GN
- Cornbar: 80 g
- Peanutbutter-sauce: 25 g
- + jeres eget grønne aftryk eller evt. ca. 10 % mere af det hele

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

Velbekomme!

*Hilsen Uffe Truelsen, Køkkenkultur*

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål

## Ta' del i Fælles Forandring - efterskolerne for verdensmålene

18. maj 2022 holder Fælles Forandring verdensmålsfestival på kryds og tværs af efterskoler i hele landet. Festivalen sker delvis digitalt og lokalt på efterskolerne, og for at understøtte festivalstemningen skal alle deltagere have mulighed for at spise det samme til frokost.

Derfor laver Fælles Forandring Verdensskål i samarbejde med Uffe Truelsen igen.

### Hvem kan deltage?

Alle efterskolekøkkener er velkommen til at tage del i at lave Verdensskål - også selvom, at I som skole ikke deltager i hele festivalen. Vi serverer opskrifter, instruktionsfilm og mulighed for spørgetimer og sparring på et sølvfad til jer.

### Spørgetimer

Med et ønske om at gøre jer klar til at forberede, lave og servere Verdensskål 18. maj, holder vi to digitale spørgetimer, hvor I som køkken kan møde hinanden, møde Uffe Truelsen og snakke nærmere om visionerne bag opskriften.

Spørgetimerne sker:

- 6. april kl. 13 - 13.45 - læs mere og tilmeld dig [her](#)
- 3. maj kl. 13 - 13.45. - læs mere og tilmeld dig [her](#)

### Vær med live 18. maj

Det hele kulminerer 18. maj kl. 12, hvor der serveres Verdensskål i hele landet, både fysisk på de enkelte skoler og online fra et TV-køkken med Uffe Truelsen på Halvorsminde Efterskole og Fri Fagskole. Som efterskolekøkken kan I være med i et digitalt møde fra kl. 10-12 som giver jer mulighed for at følge med i både Uffe Truelsen og de andre deltageres produktion af Verdensskål.

Fle informationer om den del følger ved tilmelding.

### Spørgsmål og tilmelding

For yderligere informationer, nysgerrighed, spørgsmål og tilmelding kontakt Fælles Forandrings projektleder:

Charlotte Hedevang Nielsen, [chn@efterskolerne.dk](mailto:chn@efterskolerne.dk), 54 55 43 90

# VERDENSSKÅL

- Mod nye verdensmål

## Del jeres Verdensskål

På siden her ser du billeder fra sidste års produktion af Verdensskål. Vi opfordrer jer alle til at tage billeder undervejs og dele det med os eller Instagram. På den måde kan vi næsten smage hinandens versioner og visioner af Verdensskål, ikke mindst kan vi inddrage billederne i live-udsendelsen og en efterfølgende takke-plakat.

## Derfor håber vi, at du vil tage billeder og dele med #verdensskål og @fællesforandring

Beskriv også gerne jeres version af opskrift og forløb til billedet, så vi kan sprede alle de velsmagende og grønne ideer.

Tak for billederne fra 2021 til efterskolekøkkenerne på Rejsby, Waldemarsbo, Emmerske og Glamsdalen.

#verdensskål  
@fællesforandring

