

## **Gammeldaw mad tilberedes og der tænkes og argumenteres for hvorledes det kan ændres så det kan serveres for diabetes**

**Gruppe 1:** Grønkålssuppe, Stegt flæsk med persillesovs+ syltet rødbeder og kartofler, Oldemors sandkage(diabetes version)Horn med sveskermos(diabetes version)

**Gruppe 2:** Gule ærter, flæsk, rødbeder(låne fra gruppe 1), sennep, hjemmebagt rugbrød, kartoffelsfrikadeller med evt. en grønsagsstuvning, marmorkage(diabetes version)

**Gruppe 3:** Hønsekødssuppe med urter, hjemmelavet kødboller og hjemmet lavet melboller, fastelavnsboller(diabetes version)

**Gruppe 4:** Hvidkålsrouletter, sennep, Syltet rødebeder(låne fra gruppe 1), rugbrød(låne fra gruppe 2), hvidkålssuppe, flæsk, sennep mm. Rabarbertærte(diabetes version)

**Gruppe 5:** Brunkål med flæsk, rødbeder(gruppe 1), rugbrød (gruppe 2) blomkålsgratin, pærevælling, Mokkaroulade(diabetes version),

### **Grønkålssuppe**

1 kg kogeflæsk  
1 svineskank  
2 L vand  
3 – 4 gulerødder  
2 – 3 kartofler  
suppevisk  
10 friske grønålsblade

el. 1 pk frossen grønkål  
40 g mel

Kødet koges med suppevisk, gulerødder og kartofler. Grønsagerne tages op efter ca. ½ time og kødet efter 1 time. Suppen jævnes med mel og smages til. De ituskårne grønsager kommes i suppen. Grønkålen koges med i 10 min. før suppen serveres til det kogte kød.

## **Gule Ærter**

½ kg gule ærter  
2 L vand  
1 kg letsaltet flæsk  
1 L vand  
125 g små løg  
400 g gulerødder  
½ selleri  
1 persillerod  
suppevisk  
timian  
½ kg medisterpølse

Flæsket koges i 1 L vand med urter, suppevisk og et par kviste timian i ca. 1½ time, ærterne bringes i kog i de 2 L vand og koger småt i 1 time, hvorefter de gnides igennem en sigte, eller piskes ud med piskeriset. Ærterne spædes med suppe fra flæsket, urterne skæres i skiver og gives et opkog i suppen sammen med løgene, hvorefter den smages til. Serveres med flæsket og den kogte medisterpølse, rugbrød og sennep samt evt. kartofler. Gule ærter smages til med evt. eddike.

## **Hønsekødssuppe(4 portioner)**

1høne  
  
evt.1 kalveskank  
  
1-1½spsk salt  
  
ca.2 l vand  
  
2-3gulerødder  
  
1/4selleri  
  
1persillerod  
  
1porre

## 1 suppevisk

Hønegøres i stand og skylles omhyggeligt. (Frosne høns behøver ikke at skylles). Hønen sættes over ilden med så meget vand, at den er dækket, og skummes omhyggeligt, når den koger. En kalveskank kan koges med for at give suppen meresmag. Saltet tilsættes, og når suppen er færdigskummet, tilsættes de istandgjorte urter og suppevisken. Urterne og visken tages op, når de er møre. Når hønen er mør, tages den op, suppen sies og fedtet skummes af. Kogetidener ca. 2 timer eller mere, afhængig af hønenes størrelse og alder, for gamle høns kan den være op til 3-4 timer. Foruden de udskårne grønsager kan suppen serveres med mel og/eller kødboller. Den kogte høne parteres og kan serveres med en af følgende sovs: Flødepeberrodssovs, aspargessovs, tomatsovs, champignonsovs, karrysovs, kaperssovs, citronsovs, frikassésovs. Hertil kan gives butterdejssnitter, ristet franskbrød, flute, kogte kartofler eller løse ris. Kødet kan også serveres koldt med en kold sovs f. eks. koldbearnaise- eller ymersovs til kød.

## Melboller

75g smør  
2 dl vand  
125 g mel  
½ tsk. salt  
3 æg

Smør og vand bringes i kog i en gryde, melet hældes hurtigt i, og der piskes kraftigt til dejen er glat og gennemkogt. Saltet piskes i og gryden tages af varmen. Dejen afkøles lidt og æggene røres i ét ad gangen. Dejen piskes godt sammen for hvert æg der kommer i, så den bliver pæn og glat. Bollerne koges, som beskrevet Oven over. Dejen kan i stedet tilberedes med afbagning. Smørret smeltes i en gryde, melet hældes i og det bages sammen. Derefter tilsættes 2-2½ dl kogende vand, og det hele røres godt sammen og koges igennem, før det afkøles og æggene røres i. Dejen piskes godt sammen for hvert æg der kommer i.

## **kogning af boller til suppe**

Den færdige bolledej fyldes i en bollesprøjte og afskæres i boller over en bred gryde med kogende vand tilsat 1 tsk. salt pr. liter. Varmen dæmpes, så vandet holdes lige under kogepunktet og bollerne må kun ligge i et lag.

Når bollerne er steget op til overfladen, gives de 3 korte opkog, mens det vinges ned under overfladen f. eks. ved hjælp af en hulske. Tilsæt lidt koldt vand mellem hvert opkog. Når bollerne føles faste, tages de op med hulskeen i en skål koldt vand et øjeblik, tages op og lægges til afdrypning f. eks. i ensigte eller på en tallerken lagt omvendt på et fad eller i en skål. I mangelfald en bollesprøjte, formes bolledejen med en teske, der dyppes i det varme vand inden bollerne formes, så hænger de ikke i. Kniven, der bruges til afskæring af bollerne, når der anvendes bollesprøjte, dyppes ligeledes i det varme vand.

Det er praktisk at skylle bollesprøjten/sprøjteposen med koldt vand inden bolledejen fyldes i. Det letter rengøringen. Bollerne kan koges direkte på suppen, men det gør suppen temmelig uklarer. Bollerne varmes forsigtigt i den varme suppe, når denne er kogt op lige inden serveringen. Der slukkes, så snart suppen perler i kanten igen.

## Fine kødboller

1 mørbrad (Ca. 250 g)  
1 æg  
10 g kartoffelmel  
1 dl fløde  
1/4 tsk. salt  
1 knsp. paprika

Mørbraden befries for sener og hinder og hakkes flere gange gennem maskinen. Alle ingredienserne blandes i en skål og farsen røres godt, så den bliver blank og glat. Bollerne koges som beskrevet i melboller.

## **Hvidkålsrouletter**

1 stort hvidkålshoved  
500 g fars  
1 stort løg  
1 æg  
2 spsk mel  
2 tsk salt  
Peber

Hvidkålshovedet kommes i så stor en gryde at det kan flyde og der tændes for gryden. Farsen røres sammen med et finthakket løg, mel, æg, salt og peber, der tilsættes lidt vand for at gøre den lind.

Når vandet begynder at blive varmt, løfter man hvidkålshovedet lidt op af vandet og løsner forsigtig blad for blad, man kan være heldig at få 10 blade af på denne måde, hvis hovedet er stort nok. 1 spsk fars lægges på hvert blad og de rulles sammen, bindes med en enkelt snor på midten. De brunes i en pande el. gryde og tages op efterhånden som de er færdig, når alle er brunet lægges de i en gryde med vand og små snurrer 1/2 time. Skyen laves der en god sause af. F.eks sur sød sause. Resten af hvidkålen kan finsnittedes og fryses og senere bruges til hvidkålstuvning. Tilbage **Syltede**

## **Rødbeder**

1 kg rødbeder  
1/2 l eddike  
ca. 200 g sukker  
3 – 4 hele nelliker  
1 stk. peberrod

Små rødbeder er bedst, og størrelsen bør være ensartet, for at give en ens kogetid. De vaskes godt og intet må skæres af, ellers vil miste saft og kraft. Rødbederne koges i rigeligt saltet vand 1/2 times tid, større rødbeder op til en times tid. Vandet hældes fra og despules over med koldt vand. Lad dem stå i vandet til de er kolde. Skrællen kander efter gnides af med de bare fingre.

Eddiken bringes i kog og sukker, nelliker tilsættes. Rødbederne skæres i skiver og lægges i glas eller krukke og den kogende eddike hældes over. Laget skal dække rødbederne helt. Peberrod kan tilsættes, men det er en smagssag, iså fald skal den skæres i skiver og lægges i sammen med rødbederne. Af hensyn til holdbarheden er det en god ide at tilsætte en lille smule atamon, så kan de holde sig i årevis.

## **Kartoffelfrikadeller (1940)**

1 dyb tallerken kogte kartofler i mos

2 æg

4 spsk. kartoffelmel

salt

peber

muskat

hakket løg

kartoffelmosen, der må være tør, røres med de hele æg og mel til en passende fars, der smages til med krydderier og steges i fedtstof på panden som frikadeller. Serveres med stuede grønsager.

## **Hvidkålssuppe**

1 kg letsaltet flæsk

3 L vand

10 hele peberkorn

1 suppevisk

1 kg hvidkål

2 gulerødder

½ selleri

300 g kartofler

flæsket bringes i kog i vandet, og suppen skummes. Peber korn og suppevisk tilsættes, og det hele koges ca. 1½ time. De itu skårne urter tilsættes og koges med når der er en ½ timetibage. Flæsket tages op og suppen smages til. Flæsket skæres i skiver, der serveres til suppen sammen med rugbrød ogsennep.

Brunkål med flæsk

1 stort hvidkålshoved

50 g sukker

30g smør

Salt, peber

750 g flæsk

Hvidkålen snittes, sukkeret brunes i en gryde og smørret tilsættes. Kålen hældes i gryden og brunes godt, herefter lægges det hele stykke flæsk i midten af gryden og

Kålen pakkes godt op om flæsket og der tilsættes lidt vand. Retten små koger i 1½

Time og smages til med salt, peber.

Serveres med skiver af flæsket og evt. rugbrød til

Tips; Man kan også skære flæsket i skiver og [blande det](#) med kålen i stedet for et hel stykke

### **Stegt flæsk med persillesovs**

ca. ¾ kg stegeflæsk

salt

1 stort bdt. persille

ca. ½ l mælk

50 g margarine

3 spsk. mel

peber

kartofler

Flæsket saltes godt, hvis det er tykkeskiver, bankes de lidt ud. Varm panden godt og steg flæsket på en tør pande, da det nok skal give rigelig fedt til stegning. (brug evt. fedtet til en godfedtemad når det har været i køleskabet et døgn) Brun flæsket, så det har en sprød skorpe. Bag en hvid sovs op af margarine, mel, mælk, smag til med salt og peber. Tilsæt derefter masser af hakket persille (der kan næsten aldrig komme for meget i)

Serveres med nye kartofler til.

### **Rugbrød med surdej. (2 brød)**

Rugbrød er typisk dansk. Rugbrød bages med surdej. En ”ægte” surdej er helt uden gær, det er en lille klump af dejen, som tages fra og gemmes fra den ene bagning til den næste. Udover at surdejen får brødet til at hæve, giver surdejen også brødet en god smag.

#### **Surdej:**

4 dl. rugmel

3 dl. kærnemælk eller yoghurt naturel

½ tsk. salt

#### **1. dag**

250 g hvedemel (ca. 4 dl.)

750 g rugmel (12½ dl)

8 dl vand

1½ spsk. salt

surdej

## **2. dag**

½ dl. hvidtøl eller maltøl

1 dl. vand

1 spsk. brun farin

50 g hørfrø (kan udelades)

450 g flækkede rugkerner ( eller knk.)

### **Til pensling:**

Mælk

### **Surdej:**

Rør rugmelet sammen med yoghurt og salt. Lad det stå i 2 – 3 dage ved køkkentemperatur (ikke for varmt).

### **1. bagedag:**

Bland rugmel og hvedemel og rør vandet i lidt ad gangen. Rør saltet i sammen med surdejen – dejen er ret lind. Sæt dejen til hævnning 1 døgn (18-20 grader).

### **2. bagedag:**

Rør øl, vand, farin, hørfrø og flækkede (knk.) rugkerner i den hævede dej. Tag et par dl af dejen fra og gem til næste gang, der skal bages (surdej kan holde sig i ca. 14 dage i køleskab – eller den kan fryses – hvis der skulle blive for lang tid mellem bagningerne). Fordel dejen i to smurte forme, hver på ca. 1½ liter. Lad brødene efterhæve med et klæde over i 6-8 timer. Bag brødene ved 175 grader i 1½ time. Tag brødene ud af formene og dæk dem med et rent viskestykke. Det er bedst at lade dem stå til næste dag, så er de nemmere at skære.

## Horn med sveskemos. (16 stk.)

250 gr. flormelis

200 gr. margarine

1 æg

½ dl. mælk

2 tsk. bagepulver

1 tsk. vanillesukker

Fyld:

150 gr. sveskemos

Pynt:

Et sammenpisket æg

Alle ingredienserne æltes godt sammen til en ensartet dej. Deles herefter i 2 lige store kugler. Hver kugle rulles til en cirkelform ca. 30 cm. i diameter og skæres ud til 8 stk. trekanter. Fremgangsmåden er: først at dele cirklen lige over, først i 2 dele, derefter i 4 dele og til sidst i 8 dele. På den brede ende af hver trekant lægges en tsk. sveskemos. Dejen rulles derefter fra den brede ende op til et horn. Hornene pyntes med sammenpisket æg drysset med tesukker.

### **Pærevælling**

50 – 60 g gryn (byg, sago eller ris)

1 liter mælk

salt

Mælken bringes i kog, grynene kommes i under piskning, og suppen koges færdig. De sidste 10 – 15 min. koges rå, halve pærer møre på suppen.

### **Blomkålsgratin. (4 pers.)**

1 stort blomkålshoved

50 g smør

75 g mel

1½ dl. blomkålsvand

1½ dl. fløde eller mælk

4 æg

salt og peber

fin rasp

Del blomkålen i buketter og kog dem 5 min. i letsaltet vand. Smelt smørret i en gryde og rør det sammen med melet. Spæd med kogende blomkålsvand og fløde eller mælk. Kog igennem nogle minutter mens der røres. Tag gryden fra varmen og rør æggeblommerne i. Pisk æggehvinderne stive og vend halvdelen i sammen med blomkålsbuketterne. Smag til med salt og peber. Vend resten af de piskede æggehvinder i. Kom blandingen i et smurt og raspdrysset ovnfast fad. Drys rasp over og bag gratinen nederst i ovnen ved 175 grader i ca. 1 time. Serveres med rørt eller smeltet smør.

### **Marmorkage**

200 g smør



225 g sukker (ca. 3 dl.)

2 tsk. vanillesukker

3 æg

250 g mel (4dl.)

2 tsk. bagepulver

1 dl. fløde eller mælk

2 spsk. kakao

Rør smør og sukker godt sammen og rør vanillen i. Tilsæt æggene og rør godt mellem hvert. Bland bagepulver i melet og rør melet i dejen skiftevis med fløde eller mælk. Tag 1/3 af dejen fra og rør kakao i. Kom halvdelen af den lyse dej i en smurt sandkageform. Kom den mørke dej herpå og herover igen den lyse dej. Vend lidt rundt i kagedejen med en kniv, så kagen marmoreres. Bag kagen ved 175 grader i godt 1 time.

### **Fastelavnsboller (Ca. 14stk.)**

2 ½ dl mælk

50 g margarine

25 g gær

1 æg

3 spsk. sukker

1/4 tsk. salt

Ca. 500 g (8 ½ dl) mel

Creme:

2 æggeblommer

2 spsk. sukker

1 ½ spsk. maizena

2 dl. mælk

1 tsk. vanillesukker

Mælk og margarine lunes, gæren udrøsheri. De øvrige ingredienser tilsættes, og dejen æltes godt igennem. Stillestil hævnning et lunt sted Ca. 40 min

Creme: Æggeblommer; sukker, maizena og mælk piskes sammen i en tykbundet gryde og varmes op til kogepunktet under piskning.

Cremen tages fra varmen, og vanillesukker røres i.

Dejen slås ned og deles i 2 portioner, der hver rulles ud Ca. 1 ½ cm tyk. På den ene dejplade aftegnes bollerne med et glas (Ca. 6 cm). 1 skefuld cremelægges på hver cirkel, og den anden dejplade lægges over. Bollerne trykkes ud gennem de 2 lag dej og lægges på plade. Efterhæver ca. 1/2 time. Bagetid: 10-12 min. ved 200 grader.

Bollerne drysses med flormelis efter bagningen.

### **Mokkaroulade**

Dej:

150 g margarine

150 g sukker

3 æg

150 g hvedemel

1 tsk. bagepulver

3 spsk. mælk

Creme:

100 g margarine

75 g flormelis

2 tsk. minut kaffe

1 spsk. vand

1 æggeblomme

75 g smeltet bitter chokolade

Margarine og sukker røres godt. Desammenpiskede æg tilsættes lidt ad gangen. Mel, bagepulver og mælk røres i. Dejen hældes i en smurt papirform Ca. 35×40 cm.

Bagetid. Ca. 8 min. ved stærk varme (225 grader).

Kagen vendes ud på sukkerstrøet papir. Fugtigt pergamentpapir lægges over, så dejen kan slå sig.

Creme: Margarinen røres med flormelis. Kaffe pulveret opløses i vandet og blandes i. Æggeblommer og den smeltede chokolade røres i. Cremen fordeles over den kolde rouladebund. Rouladen rulles sammen på den lange led.

## **Oldemors sandkage**

250 g smør

200 g sukker (2½ dl.)

4 æg (størrelse 5)

1 dl. fløde (13% eller piskefløde)

100 g hvedemel (1½ dl.)

100 g kartoffelmel (1¼ dl.)

100 g risemel (1¼ dl.)

reven skal fra 1 citron

Rør blødgjort smør og sukker godt sammen. Rør æggeblommerne i én ad gangen og rør fløden i. Bland de tre melsorter og kom reven citronskal i. Pisk æggehviderne stive. Rør melet i og derefter de piskede æggehvider. Kom dejen i en smurt sandkageform og bag kagen ved 175 grader i godt 1 time. Prøv at stikke i kagen med en strikkepind, hænger der ingen dej ved, er kagen færdigbagt.

## **Rabarbertærte**

### **dej**

125 g margarine  
200 g mel  
2 spsk. sukker  
2 æggeblommer

### **fyld**

750 g rabarber  
125 g sukker  
1½ spsk. kartoffelmel  
3 æggehvider  
125 g sukker

Margarinen smuldrer i melet, sukker og æggeblommer tilsættes, dejen æltes sammen. Hviler i køleskab 1 time eller længere. Rabarberne skæres i 1 – 2 cm lange stykker og kommes i et ildfast fadsammen med sukker og kartoffelmel, dejen rulles ud og en tærteform beklædes hermed. Rabarberne bages i ovnen ved 200 grader i ca. ½ time, bunden bages vedsiden ad i ca. 15 min. Rabarberne fordeles i den forbagte bund, hviderne piskes stive og sukkeret piskes i. Marengsmassen smøres over rabarberne og tærten stilles i ovnen ved 150 grader til marengsen er blevet gylden. Tips: Tærten kan evt. serveres med flødeskum.