

GADTØFT & VISHOLM

TEMA: DET VEGETARISKE EFTERÅR

MAD MED
GRÆSKAR

VEGETARISK MADPLAN

5 klassikere helt uden kød

VEGANSK MORGENMAD

'On the go'

INTERVIEW

Med CEO Henrik fra Naturli'



Et tak til
Ceilie Wammen
Sørensen for
korrekturlæsning



INDHOLD

04 VELKOMMEN

06 RÅVARER I SÆSON

08 MAD MED GRÆSKAR

- 10 Spicy græskarsuppe med chili og ingefær
- 12 Ristede græskarkerner med salt
- 14 Super sunde græskardeller med feta
- 16 Græskartærte med squash

18 INTERVIEW MED HENRIK FRA NATURLI'

22 MORGENMED 'ON THE GO' | God Morgen®

- 24 Havremuffins med banan og valnød
- 26 Citrussalat med mynte
- 28 Spicy avo-toast med cheddar
- 30 Skyr-drøm med granola og bærkompot

32 GADTOFT & VISHOLMS ØNSKELISTE

34 MAGASINET'S MADPLAN | Grøn Balance

- 36 Dag 1: Spaghetti med "kødsovs"
- 38 Dag 2: Biksemad med rødbede
- 40 Dag 3: Italiensk tomatsuppe med mascarpone
- 42 Dag 4: "Boller" i karry med ris
- 44 Dag 5: "Bøf" stroganoff med kartoffelmos

46 VEGANSK GRØD I ALLE AFSKYGNINGER | Naturli'

- 48 Chiagrød med hindbær og mandeldrik
- 50 3-kornsgrød med Frugtbar
- 52 Bygotto med svampe og Grate Me
- 54 Pipfri risotto med porre og fennikel
- 56 Blommegrød med is fra Naturli'

58 3 DESSERTER MED HALLOWEEN | Dr. Oetker

- 60 Snehvides forgiftede æbler
- 62 Monsterøjne
- 64 Edderkoppekage med spindelvæv

66 INDKØBSLISTE TIL MADPLAN

68 NÆSTE NUMMER

VELKOMMEN

... til det tredje nummer af Gadtoft & Visholm. Et gratis madmagasin fyldt med nemme opskrifter, lækre madplaner, friske cocktails og alt det løse. Vi har længe glædet os til at dele dette nummer med jer, da det er 100% fri for kød. Vi kalder dette nummer for 'Det Vegetariske Efterår'.

Et kødfrit madmagasin er faktisk nemmere at lave end man skulle tro, og særligt med alle de mange grøntsager, frugter og svampe, som er i sæson lige nu. Råvarelisten for september og oktober er ualmindelig lang, og det er nærmest kun fantasien som sætter grænser.

Vi har i dette nummer blandt andet udarbejdet en vegetarisk madplan med vores efterhånden faste samarbejdspartner Grøn Balance. Madplanen gemmer på klassiske retter som blandt andet spaghetti med "kødsovs", "boller" i karry og "bøf" stroganoff (alt sammen helt uden kød). Selv er vi blevet overrasket over, hvor nemt grøntsager og krydderier kan skabe fornemmelsen af kød, ved blot at bruge den rigtige tilberedningsform.

Udover grøntsagernes kraft, findes der i dag så mange vegetariske og veganske fødevarer, som står klar til at skubbe animalske produkter til side. I den forbindelse har Gadtoft & Visholm været på togtur til Vejen i Jylland, hvor Naturli' har deres kontor og grønne mejeri. Her har vi taget en snak med Henrik, som er CEO for Naturli', og om den enorme efterspørgsel, som de har på deres mange veganske produkter.

Rigtig god læselyst.

Knus fra
Karen-Elisabeth Gadtoft og Nikoline Visholm



Karen-Elisabeth Gadtoft
Madsribent og annonceansvarlig



Nikoline Visholm
Grafisk designer og webansvarlig

ANNONCERING

Hvis du ønsker en annonce i *Gadtoft & Visholm*, så send os endelig en mail:

info@gadtoftvisholm.dk



RÅVARER I SÆSON

SEP - OKT

Råvarelisten i dette nummer sender tankerne hen mod en masse lækker simremad. Gryderetter med kartoffelmos, svamperisotto og varm hyldebærsuppe er blot nogle af de mange muligheder der er, når vi åbner op for det vegetariske efterår.

Når man siger det vegetarisk efterår, siger man naturligvis også nej tak til **FISK OG SKALDYR**. Derfor har vi i dette nummer ikke gjort brug af den kategori i vores opskrifter. Dog skal I alligevel ikke snydes for at se, hvad de danske farvande byder på her i efteråret.

Læs listen igennem, lad dig inspirere og fyld indkøbskurven med blandede rodfrugter, modne blomster, sæsonens sidste kirsebær og svampe til resten af året.

Månedens tip: *Vrimler det også med frugt og grønt i jeres have lige nu? Fyld fryseposer og bætter med de sidste af sommerens værker, og frys dem ned til efteråret. Så kan du bruge af egen have i løbet af de næste måneder.*



GRØNTSAGER

Agurk
Agurk, drue
Asier (oktober)
Artiskok (september)
Bladbede (september)
Bladselleri
Blomkål
Broccoli
Fennikel
Forårsløg
Græskar
Grønkål
Grønne bønner (september)
Gulerod
Hvidkål
Hvidløg
Jordskok
Kartoffel
Kinakål
Knodekål
Kålrabi
Løg
Majs
Pak-choy
Palmekål (oktober)
Pastinak
Peberfrugt
Peberrod
Persillerod (oktober)
Porre
Radiser
Rodselleri
Rosenkål (oktober)
Ræddike
Rødbede
Rødkål
Savoykål
Skalotteløg
Skorzonerod
Spidskål
Spinat
Squash
Tomater
Ærter (september)



FRUGT

Aronia (oktober)
Blomme
Blåbær (september)
Brombær (september)
Havtorn
Hindbær
Hyldebær (september)
Kirsebær (september)
Multebær
Pære
Rabarber
Rønnebær (september)
Tyttebær
Æble



SVAMPE

Bøgehatte
Champignon
Enoki
Kantarel
Karl Johan
Kejserhat
Pigsvamp
Portobello
Rørhat (september)
Østershat



KRYDDERURTER

Basilikum
Brøndkarse
Citronmelisse
Dild
Estragon
Hjulkrone (september)
Karse
Koriander
Kørvel
Mynte
Oregano
Persille
Purløg
Rosmarin
Salvie



FISK OG SKALDYR

Aborre (september)
Gedde
Havørred (september)
Hellefylder
Hornfisk (september)
Krebs (september)
Kulmule
Laks
Lange
Lyssej
Makrel (september)
Mulle (oktober)
Mørksej
Rødfisk
Rødspætte
Rødtunge (oktober)
Sild
Torsk
Østers
Ål



MAD MED GRÆSKAR

Efterårsstemningen rammer for alvor i køkkenet, når duften af græskar begynder at sprede sig. Græskarret er en bæredygtig, økonomisk og taknemmelig grøntsag, som både egner sig til at blive kogt, bagt og stegt. I denne artikel sætter vi forskellige græskar i centrum, og arbejder med deres søde og fyldige smage. Menuen står både på spicy græskarsuppe med ingefær, ristede græskarkerner med salt, sunde græskar-deller med feta og græskartærte med squash. Prøv opskrifterne af, og se om ikke én af dem bliver familiens nye efterårs-hit.



SPICY GRÆSKARSUPPE MED CHILI OG INGEFÆR

4 personer | 40 minutter

1 hokkaido græskar
2 løg
4 fed hvidløg
4 gulerødder
1 rød chili
1 tsk. chiliflager
2-3 spsk. tørret rosmarin
3 cm ingefær
1,2 L stærk grøntsagsbouillon
2 spsk olivenolie
1 spsk. æblecidereddike
Salt og friskkværnet peber

4 spsk. sojayoghurt

Hak grøntsager groft. Det behøver ikke være pænt, da suppen skal blendes til sidst.

Svits først løg, ingefær og hvidløg i olivenolie og krydderier på panden.

Tilsæt herefter græskar og gulerødder, og lad dem svitse yderligere.

Hæld grøntsagsbouillon over grøntsagerne, og læg låg på.

Lad suppen simre i 20 minutter eller indtil grøntsagerne er kogt møre.

Blend suppen med en stavblender og smag til med salt, peber, æblecidereddike og tørret rosmarin.

Server suppen i dybe tallerkener og top med cremet sojayoghurt.

TIP

Top din suppe med ristede græskarkerner med salt.
Find opskriften på næste side.





RISTEDE GRÆSKARKERNER MED SALT

1 lille glas | 5 minutter

Kerner fra et helt græskar
Olivenolie
Flagesalt efter smag

Rist græskarkernerne ved høj varme med olie.

Rør i kernerne til de begynder at poppe.

Tag græskarkernerne af varmen og lad dem køle af på et stykke køkkenrulle.

Drys med flagesalt og nyd de sprøde på suppe, salater eller som en lille snack.



SUPER SUNDE GRÆSKARDELLER MED FETA

16 græskardeller | 30 minutter

PAPRIKADIP

1 dl sojayoghurt
1 spsk. paprika
½ tsk. røget paprika
1 fed revet hvidløg
Salt og friskkværnet peber

PAPRIKADIP

Bland alle ingredienserne, og lad dippen trække i køleskabet mens græskardellerne forberedes.

GRÆSKARDELLER

350 g butternut squash
2 dl finvalsedede havregryn
3 økologiske æg
200 g fetaost
1 løg
½ tsk. røget paprika
1 spsk. paprika
Salt og friskkværnet peber
Olivenolie til stegning

GRÆSKARDELLER

Riv løg og butternut squash på et rivejern.

Bland grøntsagerne med æg, havregryn, hakket fetaost og krydderier.

Rør dejen til en ensartet masse, og steg en lille 'test delle' på panden, så du ved om krydderi-balancen er i orden.

Steg græskardellerne i olie på en stor stegepande af 2-3 omgange, og læg dem herefter på et stykke fedtsugende køkkenrulle.

Server græskardellerne i en stor skål med den krydrede paprikadip i midten.

GRÆSKARTÆRTE MED SQUASH

1 tærte | 1 time

TÆRTEDEJ

100 g rugmel
100 g grahamsmel
100 g vegansk smørbar
1 tsk. salt
2,5 spsk. vand

TÆRTEFYLD

6 økologiske æg
0,4 L hytteost
Salt og friskkværnet peber
80 g revet parmesanost

DU SKAL OGSÅ BRUGE

1 squash
1 butternut squash
20 g revet parmesan

Bland mel, smør, salt og vand i en skål. Ælt dejen ensartet, rul den ud og kom den i et smurt tærtefad. Prik huller i tærtedejen med en gaffel, og sæt den på køl i 15 minutter.

Forbag tærtebunden på 225°C varmluft i 10 minutter.

Skær græskar og squash i tynde skiver med en kniv eller med hjælp fra et mandolinjern.

Pisk æg, hytteost, revet parmesanost, salt og peber sammen.

Hæld æggemasse over den forbagte tærtebund, og pynt med græskar- og squashskiver. Bag tærten på 190°C varmluft i 35-40 minutter.



”Det skal være kompromisløst at spise vegansk og man skal ikke føle, at man ofrer noget ved at have en kødfri dag”

For Henrik Lund er det aftryk, vi sætter på vores verden helt essentielt. Derfor driver han til hverdag den plantebaserede succesvirksomhed Naturli'. Læs med her og lad dig blive inspireret af Henrik Lunds passion for den veganske livsstil.

TEKST Karen-Elisabeth Gadtoft FOTO Michael Pilgaard



D a Naturli' i 1988 blev grundlagt, var det med et helt andet formål end i dag. Her producerede virksomheden plantebaserede mejeriprodukter til de danskere, der led af mælkeallergi. Siden da er der sket meget, og måden danskerne griber kost og ernæring an på har ændret sig. I takt med dette, så Naturli' muligheder frem for begrænsninger. Det er én af årsagerne til, at virksomheden i dag anses som pionererne inden for det plantebaserede marked. Naturli' har mange mål for fremtiden, og er ikke blege for at sigte mod stjernerne. Netop dén mentalitet er med til at gøre virksomheden til den kæmpe succes, som den er.

Naturli' har en ambition om at omfavne alle, og ikke tvinge deres produkter ned over hovedet på forbrugerne. Man skal have lysten til at prøve en kødfri dag, og Naturli' skal derfor ses som et alternativ til supermarkedernes animalske fødevarer. Og hvem ved, måske kan én kødfri dag med tiden udvikle sig til flere. For CEO Henrik er der i hvert fald en tydelig retningslinje for virksomheden, og han ved, hvad der skal lægges fokus på.

Vi skal være ambassadører for den gode smag og vi skal være 'first movers'. Forbrugerne spiser mere og mere plan-

tebaseret, og den forandring kan vi tydeligt mærke. En af grundene kan være klimaforandringer, men også egen sundhed og selvfølgelig dyrevelfærd. Den veganske livsstil skal være kompromisløs, og man skal ikke føle, at man ofrer noget ved at have en kød- eller mælkefri dag.

”Vi skal være ambassadører for den gode smag og vi skal være 'first movers'.”

'Be the Change' står der tatoveret på Henriks højre underarm, og mottoet skinner igennem, når han fortæller om sine visioner for fremtiden. Naturli' har nemlig ikke kun fokus på den enkelte forbruger, men også på hvordan vi sammen kan løfte i flok.

Vi skal ændre den måde, vi spiser og drikker på. Vi skal spise mere klimavenligt for fremtidens skyld, og her er den plantebaserede kost bare ideel. Det fodaftryk, vi sætter på klimaet, er så meget mindre med den plantebaserede frem for det animalske, og det er dét der tæller.

"Vi tager mere fra naturen end vi giver tilbage."

Hvad forbinder du Naturli' med?

Vi har en naturlig nysgerrighed, og der er rigtigt vigtigt for os, at Naturli' er nærværende og transparente. Jeg tror også, det er derfor så mange følger os på de sociale medier. Vi er i bund og grund meget nede på jorden, og så lytter vi. Vi lytter til alle forbrugernes impulser og idéer. Det er jo trods alt dem, der er vores arbejdsgivere. Hvis vi leverer dårlige produkter, så var vi her ikke.

Naturli' er ikke et 08:00 til 16:00 job, vi er den. Vi går ikke hjem og smider en stor rib-eye på gasgrillen efter arbejde, vi er på en mission. Det er en slags rumrejse 2020 for os, fordi vi gerne vil ændre den ubalance der er mellem natur og mennesker. Vi tager mere fra naturen end vi giver tilbage. Vi smider vores affald i naturen og der er mange steder, hvor vi kan gøre det meget bedre. Vi skal have genskabt en balance, og det lægger os meget på sinde. Vi var blandt andet de første der skrev på vores emballage, hvordan det skal sorteres, og så har vi også pant på flere af vores produkter.

"Mange af vores forbrugere har lavet 'testen' derhjemme, og serveret plantefars uden, at det blev opdaget."

Hvordan afspejler Naturli' sig i din hverdag?

Jeg har spist vegansk i over 3 år nu. Det har jeg ikke altid gjort, men på et tidspunkt bliver man jo også nysgerrig. Jeg startede med at spise vegansk som en slags intern revision af hele vores sortiment. Der er nogle veganske produkter, som bare smager fantastisk, og så er der nogle der simpelthen er for ringe. Det er en god måde at forstå, hvad der mangler. Så det der med at være nysgerrig og føle på egen krop, hvad vi der skal udvikles, det er noget af det, min hverdag den går med.

Hvilket animalske produkter er lettest at skifte?

Hvis man drikker komælk, kunne man overveje at købe plantebaseret drik fra Naturli', for eksempel vores 990ml økologisk Havre- eller mandeldrik, som står på køl ved siden af mælken i de fleste butikker. De produkter smager som mælk, og er også tilsat calcium, så man får samme

mængde calcium som i mælk. Man vil få den samme smagsoplevelse som man plejer, måske endda lidt bedre.

Taler vi hakket oksekød som skal bruges til kødsovs eller lasagne, så kan man bruge plantefars i stedet for. Gør man det, er klimaaftrykket man sætter også 90% mindre. Der uledes omkring 22 kg CO2 for 1 kg hakket oksekød og 2,1 kg CO2 for hakket plantefars. Mange af vores forbrugere har lavet "testen" derhjemme, og serveret plantefars uden, at det blev opdaget. Det er vi meget stolte af, og man kan virkelig ikke smage forskel. Det skal ikke være en ubekvemt rejse at skifte kostvaner, det skal være nemt og bekvemt.

Hvad har den veganske livsstil gjort for dig?

Jeg kan mærke på min egen krop, at jeg har meget mere energi. Hvis man er vant til at spise en stor steak, så kan kroppen blive helt træt, fordi alt energien bruges på at fordøje kødet. Med vegansk kost er maden nemmere at fordøje og jeg oplever en lethed i kroppen. Jeg begyndte også stille at tabe mig og kom ned på min ideelvægt. Det er jeg enormt godt tilfreds med, og det er bare nogle af de mange sideeffekter der er.



Naturli' har netop lanceret deres nyeste produkt, Joe' Kurt, i supermarkederne. Joe' Kurt er et cremet og lækkert yoghurtlignende produkt, som er lavet på mandler. Joe' Kurt fås i 3 forskellige smagsvarianter, og kan købes i Føtex, Bilka og Netto. Henrik håber, med den nye premiere på mandelbaseret yoghurt, at kunne inspirere endnu flere danskere til at spise flere plantebaserede produkter i hverdagen.



Henrik Lund (48 år), har i år 10-års jubilæum hos Naturli'. Han startede som sælger for virksomheden og blev i 2016 tilbudt "verdens bedste job". Siden da har han ud over titlen som CEO for Naturli' spist fuldstændig vegansk i over 3 år.

Følg Henrik på [@naturli_henrik](#) og Naturli' på [@naturli](#)

MORGENMAD 'ON THE GO'

I samarbejde med God Morgen®.

Nogle siger, at morgenmaden er dagens vigtigste måltid, og hvem ved, måske har de ret? Én ting er i hvert fald sikkert, og det er, at morgenmaden er dagens første måltid. Derfor tror vi også hos Gadtoft & Visholm, at det er vigtigt at komme godt fra start med dagen. Vi har derfor samlet 4 bud på en nem og vegetarisk morgenmad 'on the go'.

Sammen med vores opskrifter er der 3 økologiske smoothies fra God Morgen®. Mango og banan, jordbær, solbær og aronia og God Morgens nyeste variant med jordbær og hyldeblomst. De 3 smoothies smager forrygende, og bidrager, som navnet understreger, til en god morgen. Vi kan ikke vælge en yndlings variant, men én ting er sikkert - vi er vilde med smoothie-konceptet til en travl morgen på farten, så køkkenet ikke sejler inden klokken 9:00.

God Morgen® forhandles blandt andet i Kvickly, Meny, Spar, Føtex og Netto.

Bonus: Prøver du at skære alle animalske produkter fra i din hverdag, skal du vide, at de lækre smoothies fra God Morgen® er veganske og lavet af 100% frugt.





HAVREMUFFINS MED BANAN OG VALNØD

6 muffins | 30 minutter | Nem opskrift

Vi går en koldere tid i møde og i takt med, at dagene bliver mørkere, skal vi huske at forkæle os selv med lidt lækkert. Morgenmad er ingen undtagelse, når vi ønsker dig en god morgen med denne skønne havremuffin. Kombinationen af honning, valnødder og æble giver en lækker karamelagtig smag til den super sunde muffin. Den nyeste smoothie-variant fra God Morgen® med smag af jordbær og hyldeblomst passer perfekt til.

3 dl havregryn
½ tsk. bagepulver
½ tsk. vaniljepulver
½ tsk. stødt kanel
1 knivspids salt
1 æg
1 moden banan
1 dl minimælk

10 valnødder
2 spsk honning
½ æble

Rør havregryn, bagepulver, vaniljepulver, kanel og salt sammen i en skål.

Pisk æg med banan og mælk, og bland det sammen med de tørre ingredienser.

Hak valnødder groft, og bland dem sammen med smeltet honning.

Fordel dejen i 6 muffinforme, og kom honningblandingen på toppen sammen med tynde skiver af æble.

Bag havregrødmuffins på 180°C alm. ovnvarme i 25-30 minutter.

Herefter er de lune havregrødmuffins klar til morgenmaden.



HUSK
GAFFEL

CITRUSSALAT MED MYNTE

1 person | 5 minutter | Nem opskrift

Vinteren nærmer sig, og vi kan ikke få nok C-vitaminer. Denne morgenmadssalat er nem, let og lige til at lave. Det kan være rart for de, der ikke har den største appetit før frokost. Vi nyder vores citrussalat på farten med en økologiske smoothie fra God Morgen med smag af mango og banan.

1 grapefrugt
1 appelsin
1 stængel mynte

Skær top og bund af citrusfrugterne.

Kør herefter en skarp kniv langs siderne, og fjern skrællen.

Når skrællen er væk, bliver citrusfrugtens hvide hinder tydelige.

Skær citrusfileterne ud, og kom dem i en glasbøtte med låg.

Pynt med friske mynteblade, og tag den syrlige salat med på dagens rejse.



SPICY AVO-TOAST MED CHEDDAR

1 toast | 10 minutter | Nem opskrift

Der er intet som en varm avocado-toast med chiliflager. I denne opskrift har vi opgraderet den almindelige morgenmadsfavorit, og tilføjet en lækker skive rød cheddar. Vores avocado-toast er perfekt til en morgen på farten og kan redde selv den dårligste start på dagen. Vi nyder vores toast med den nyeste økologiske smoothie fra God Morgen® med smag af hyldeblomst og jordbær.

1 skive rød cheddar
2 stykker fuldkornstoastbrød
½ avocado
½ tsk. chiliflager
Salt og friskkværnet peber
½ tsk. tabasco

Skær en skive cheddar, og læg den på den ene skive fuldkornstoastbrødet.

Kom avocado på den anden skive og mas den ud med en gaffel

Drys avocado-siden med chiliflager, salt, friskkværnet peber og tabasco.

Læg toastbrødet sammen, og varm det i en panini grill eller en toaster.

Herefter er den spicy avocado-toast klar til en tur på farten.

HUSK
SKE



SKYR-DRØM MED GRANOLA OG BÆRKOMPOT

1 glas | 20 minutter | Nem opskrift

Skyr er manges fortrukne morgenmadsprodukt, og det forstår vi godt. Skyr indeholder en høj procent protein, og holder maven mæt længe. Vi har toppet vores skyr med en masse 'instagram-magi' i form af hjemmelavet granola og solbærkompot lavet helt fra bunden. Helt perfekt til vores skyr-drøm er den økologiske smoothie fra God Morgen® med smag af jordbær, solbær og aronia.

SOLBÆRKOMPOT - 1 GLAS

3 dl solbær
3 dl sukker

SOLBÆRKOMPOT

Kog solbær og sukker op i en gryde, og lad det simre i 10 minutter.

GRANOLA - 1 GLAS

2 dl havregryn
1 spsk. hørfrø
1,5 spsk. chiafrø
1 dl tørret bær
1 knivspids salt
3 spsk. honning

Hæld herefter den lune solbærkompot på et sylteglas, og brug af den til skyr, pandekager eller ovenpå en lun bolle med en skive mild ost.

GRANOLA

Kom gryn, frø og tørret frugt på en pande med salt og honning.

2 dl skyr (smag efter eget ønske)

Lad honningen smelte, og rør i blandingen af granola med jævne mellemrum.

Granolaen er færdigristet, når havregrynnene er blevet gyldenbrune.

Køl granolaen af og opbevar den i et lufttæt glas, og brug af det til skyr, yoghurt eller som drys på en æblecrumble.

Fyld skyr i et serveringsglas, og top med solbærkompot og hjemmelavet granola.

Læg låg på skyr-drømmen og tag den med på farten.

GADTOFT & VISHOLMS ØNSKELISTE

Vi går efteråret i møde og vi er hos Gadtoft & Visholm så småt begyndt at glæde os til, at det er okay at hygge indendørs med tæpper, stearinlys og film. Derfor har vi været forbi Illums Bolighus, hvor vi begge har været lidt oppe at køre over, hvor skønne produkter de har i sortimentet. Hvis vi fik lov, kunne vi hurtigt hive en masse ned fra hylderne - eller i indkøbskurven på deres hjemmeside. Her kan du se vores ønskeliste til de mørkere måneder, når vi skal huske hyggen på vores faste ugentlige magasin/maddage, hvor vi er i køkkenet sammen og er kreative for jer.

Tryk på billederne og gå på jagt på Illums hjemmeside.

KONGELIG HOFLEVERANDØR
Illums Bolighus



Det rette udstyr den halve tid

Jo flere timer vi står i køkkenet, jo bedre forstår vi, hvad der menes med udtrykket: det rette udstyr den halve tid. Derfor har vi gået på jagt i køkkenkategorien på Illum Bolighus' webshop, som gemmer på mange forskellige og lækre brands. Vi har blandt andet forelsket os i knive fra mærket Fiskars med det fineste håndtag af birk.

Selvom en skarp kniv gør snittearbejdet en del hurtigere, får vi bare ikke den samme finish og papirtynde look, som vi nogle gange ønsker for vores retter. Men det kan det smarte mandolinjern fra Moha heldigvis hjælpe med.

Udover lækre redskaber, ønsker vi os også det fine mørkeblå forklæde fra Södahl til når gryderne buldrer og vi skal passe på vores tøj.

Indendørs efterårshygge

Selvom sommeren ikke har været, hvad vi ønskede, er vi alligevel begyndt at glæde os lidt til, at vi skal indendøre og hygge. Gadtoft & Visholm har pt. "kontor" i Karen-Elisabeths køkken, hvor et tæppe at lune sig på kunne pynte fint på køkkenbænken i spisekrogen. De varme drikke bliver bare lidt bedre, når den bliver drukket af en fin kop, og derfor ønsker vi os den fine petroleumtblå kop fra Duedahl med den fine træske til fra MUUBS.

Med de koldere dage kommer de tørre hænder også langsomt snigende, og når vi står så mange timer i køkkenet af gangen, er det vigtigt med håndsæbe og -lotion af god kvalitet. Produkterne fra Karmameju dufter helt fantastisk og er skånsomme mod huden.



1. No. 11 Amber & Moss duftlys fra P.F. Candle Co. (199 kr.) 2. View tæppe, mørkegrøn fra Juna (599,95 kr.)
3. Lille kop, petrol fra Duedahl (159 kr.) 5. Caffè Latte ske fra MUUBS (49 kr.)
5. Life Hand Lotion 03 fra Karmameju (249 kr.) 6. Flow Hand Wash 02 fra Karmameju (129 kr.)

Svampejagt og vitaminboost

Svampejagten sættes snart ind og vi glæder os til at kunne tage i skoven og sanke en masse friske svampe. Til det ønsker vi os de fine kurve fra MUUBS. Hvis vejret melder efterår, skal vi efter svampejagt hjem og lune os med en varm kop te. Se lige den fineste el-kedel fra Stelton i sart blå. Illum forhandler te fra A.C. Perch's Thehandel og det var vi ikke længe om at komme på listen. Her har vi fundet en variant med ingefær og lemon.

Vi har en idé om, at vores svampejagt skal trylles om til smagsfulde svampesauce, simreretter, kartoffelmos og andre lækre efterårsretter i de fineste små kobbergryder fra Mauviel 1830. De er små nok til, at vi kan portionsanrette i dem, så hver gæst får serveret en ret i hver deres lille gryde.

Når de mørke dage for alvor melder sin ankomst, drømmer vi om at kunne få vores daglige energiboost med en juicer fra Magimix, hvor man kan juice en masse friske råvarer, som er fyldt med alle de gode vitaminer, som vores kroppe



MAGASINETS MADPLAN

I samarbejde med Grøn Balance.

Magasinet's Madplan er i denne omgang fuldstændig fri for kød, og vi har glædet os til at dele alle opskrifterne med jer. Selv er vi nemlig blevet fuldstændig overbevist om, at kød i hvert fald ikke er nødvendigt i hverken spaghetti med kødsovs, bøf stroganoff, boller i karry eller biksevad. Hvem havde regnet med det?

Endnu en gang har vi udarbejdet Magasinet's Madplan med Grøn Balance. Et brand der går perfekt i spænd med Gadtoft & Visholm, hvor fødevarerne altid er økologiske og som har deres prioriteter i orden.

Grøn Balance's råvarer er markeret med en grøn farve i madplanen. På den måde får du det bedste overblik over deres brede sortiment.

Grøn Balance forhandles blandt andet i **Meny, Spar, Min Købmand** og **Let-Køb**.





MANDAG

SPAGHETTI MED ”KØDSOVS”

4 personer | 1 time og 15 minutter

Når det skal gå hurtigt med aftensmaden, er den klassiske spaghetti med kødsovs de flestes go-to-ret. Det er ingen undtagelse hos Gadtoft og Visholm. Dog har vi i dette nummer forsøgt os med en vegetarisk udgave, og den har taget os med storm. Vi mangler på ingen måde oksekødet, og har også planer om at prøve den af i en lasagne.

3 løg
2 fed hvidløg
5 gulerødder
3 stængler bladselleri
3 spsk. olivenolie
1 spsk. paprika
1 tsk. karry
4 spsk. tørret oregano
2 dl rødvin
400 g svampe
140 g tomatpure
2 dåser hakket tomater
4 dl vand
1 spsk. sukker
3 spsk. balsamico
Salt og friskkværnet peber

500 g spaghetti
Parmesanost
Frisk basilikum

Hak løg, hvidløg, gulerødder og bladselleri fint, og svits det i olivenolie med paprika, karry og oregano.

Tilsæt efter 2 minutter rødvin, og rør i gryden til alkoholen er fordampet.

Blend svampe i en foodprocessor, og tilsæt dem i gryden med tomatpure.

Kom hakkede tomater, vand, sukker, og balsamico i gryden, og læg låg på.

Lad kødsovsen koge under låg i minimum 1 time, gerne længere.

Når kødsovsen er kogt færdig, smages den til med salt, peber, oregano og balsamico.

Kog spaghetti efter anvisning i letsaltet vand.

Anret spaghetti i 4 dybe tallerkener, og top med ”kødsovs”, revet parmesanost og frisk basilikum.

Herefter er retten klar til servering.



TIRSDAG

BIKSEMAD MED RØDBEDE

4 portioner | 1 time og 30 minutter

Det er tirsdag og menuen står på biksemad med hjemmesyltede rødbeder og frisk purløg. Biksemad er kendt for at være en 'resteret' og derfor ikke noget man ligefrem planlægger at lave langt ud i fremtiden. Vores biksemad er helt uden kød, og man behøver derfor ikke at vente på en kødrest, der skal bruges. Egentlig synes vi på ingen måde, at kødet mangler i denne opskrift, og de hjemmesyltede rødbeder fuldender fuldstændig smagsoplevelsen.

HJEMMESYLTEDE RØDBEDER

1 stort glas | 1 time
200 g økologiske rødbeder
2,5 dl sukker
3 dl lagereddike
3 laurbærblade
10 peberkorn

BIKSEMAD MED ÆG

1,5 kg kartofler
2 løg
3 fed hvidløg
Olivenolie
½ tsk. cayennepeber
1 spsk. paprika
Salt og friskkværnet peber

4 økologiske æg
2 spsk. olivenolie
Salt og friskkværnet peber
Frisk purløg

HJEMMESYLTEDE RØDBEDER

Skrub rødbederne grundigt, og kog dem i letsaltet vand til de er møre (omkring 30 minutter).

Skyl de kogte rødbeder i koldt vand, og fjern nemt skrællen.

Skær rødbederne i skiver af 0,5 centimeters tykkelse, og kom dem i sylteglas med sukker, eddike, laurbærblade og peberkorn.

Rødbederne kan spises en lille times tid efter, og kan holde sig op til flere måneder på køl.

BIKSEMAD MED ÆG

Skær kartoflerne i store tern, og finhak løg og hvidløg.

Svits grøntsagerne på høj varme i rigeligt olie med cayennepeber og paprika til kartoflerne får stegeskorpe.

Steg herefter kartoflerne møre på lav-middel varme i 25 minutter.

Spejl 4 æg på en pande i olivenolie, krydr med salt og peber, og lad dem tilberede på lav varme.

Anret biksemaden på 4 flade tallerkener, og top med spejlæg, syltede rødbeder skåret i tern og frisk purløg.

Herefter er retten klar til servering.



ONSDAG

ITALIENSK TOMATSUPPE MED MASCARPONE

4 personer | 40 minutter

Der er intet som en portion varm tomatsuppe, mens efterårvinden suser udenfor. Derfor har vi i denne udgave af Magasinets Madplan, naturligvis også gjort plads til denne klassiker. Tomatsuppen er fuldstændig fri for kød, og skulle du undvære mascarpone er den faktisk også vegansk. Prøv jer frem og find den helt rigtige topping til jeres familie.

2 løg
4 fed hvidløg
4 store gulerødder
3 stængler bladselleri
Olivenolie
3 spsk. tørret oregano
2 tsk. tørret chiliflager
2 spsk. tørret timian
70 g tomatpuré
3 dåser hakkede tomater
1 L grøntsagsboullion
Salt og friskkværnet peber

4 spsk. mascarpone
Frisk basilikum
Olivenolie

Hak løg, hvidløg, gulerødder og bladselleri, det behøver ikke være fint, da suppen skal blendes til sidst.

Svits først løg og hvidløg i olivenolie med oregano, chiliflager og timian i en gryde.

Tilsæt efter 2 minutter gulerod og bladselleri, og svits grøntsagerne i yderligere 2 minutter, før tomatpureen tilsættes.

Kom til slut flåede tomater, grøntsagsboullion, salt og peber i gryden, og lad det koge under låg i 25 minutter.

Blend tomatsuppen med en stavblender, og smag til med salt og peber.

Anret suppen i 4 dybe tallerkener, og pynt med mascarpone, frisk basilikum og lidt olivenolie.

Herefter er suppen klar til servering.



TORSDAG

”BOLLER” I KARRY MED RIS

4 personer | 30 minutter

Boller i karry er for mange en yndlingsret i børnefamilierne. Vi opfordrer til flere kødfrie dage og har derfor skiftet kødet ud med plantefars og givet det en masse smag. Det ligner stadig den klassiske ret med kødboller, så måske du kan snyde ungerne til et skud grøntsager, da plantefarsen er ærtébaseret. Selve karrysovsen er, som du kender den, så helt nyt og skræmmende er det ikke.

”KØDBOLLER”

400 g hakket plantefars
1 økologisk æg
1,5 dl blendet havregryn
1 tsk. tørret chili
Salt og friskkværnet peber
2 L kraftig grøntsagsbouillon som kogevand

KARRYSOVS

1 løg
40 g smør
3 spsk. gul karry
1 tsk. stødt koriander
3 spsk. hvedemel
3 dl letmælk
3 dl grøntsagsbouillon
Salt og friskkværnet peber

1 æble i små tern
4 dl basmati ris

”KØDBOLLER”

Rør plantefarsen sej med salt, og kom herefter æg, havregryn, og krydderier i farsen.

Kog en lille ‘test-bolle’ i bouillonvand, og smag om farsen mangler krydderier.

Kog bollerne i grøntsagsbouillon i 5 minutter, og tag dem op. Gem kogevandet.

KARRYSOVS

Hak løg fint, og svits det i en tykbundet gryde med smør, karry og stødt koriander.

Tilsæt hvedemel og rist det af i 2 minutter.

Tilsæt mælk lidt af gangen mens der piskes, så der dannes en opbagt sovs.

Kog sovsen op, og suppler med kogevandet fra ‘kødbollerne’ til sovsen har den rette konsistens.

Smag til med karry, salt og peber, og kom de kogte ‘kødboller’ i karrysovsen.

Kog ris efter anvisningen på pakken.

Anret risene på fire tallerkener, fordel den vegetariske ‘boller’ i karry over risene, og drys med friske æbletern.

Herefter er retten klar til servering.



FREDAG

”BØF” STROGANOFF MED KARTOFFELMOS

4 personer | 50 minutter

Det er fredag, og derfor står menuen også på en dejlig varm og smovset hyggeret, nemlig ’bøf’ stroganoff med kartoffelmos. Vores stroganoff er måske en smule anderledes end den der normalt står på menuen, den er nemlig helt uden kød. Man skulle ikke tro at det var muligt, men med de rette grøntsager og krydderier mangler vi på ingen måde bøffen.

”BØF” STROGANOFF

250 g brune champignon
250 g portobello
100 g kejsershatter
2 fed hvidløg
3 løg
30 smør
4 spsk. paprika
1 spsk. røget paprika
½ tsk. chiliflager
3 spsk. hvedemel
70 g tomatpure
4 dl piskefløde
2,5 dl grøntsagsbouillon

Salt og friskkværnet peber
3 laurbærblade
1 stængel rosmarin

KARTOFFELMOS

1 kg kartofler
100 g smør
1 skvæt fløde
Evt. kogevand fra kartoflerne
Tørret rosmarin
Salt

Persille

”BØF” STROGANOFF

Rens svampene og skær dem i tykke skiver.

Hak hvidløg fint og skær løg i mellemstore både.

Svits grøntsagerne med smør i en tykbundet gryde, og tilsæt efter 2 minutter krydderier og hvedemel.

Tilsæt tomatpure, fløde og grøntsagsbouillon i gryden, og drys med salt, peber, laurbærbade og en stængel frisk rosmarin.

Lad stroganoffen simre under låg i 20 minutter, og smag herefter retten til med salt og peber.

KARTOFFELMOS

Kog kartoflerne i usaltet vand til de er møre.

Kom smør og fløde ved kartoflerne, og stamp dem med en kartoffelstamper.

Brug lidt kogevand fra kartoflerne, hvis du ønsker en mere cremet konsistens, og smag til med salt og tørret rosmarin.

Anret kartoffelmosen på 4 tallerkener og kom ’bøf’ stroganoff ovenpå. Top med friskhakket persille.

Herefter er retten klar til servering.

VEGANSK GRØD I ALLE AFSKYGNINGER

I samarbejde med Naturli'

I gamle dage var der ofte grød på menuen. Det var billigt, det var mættende og så var det super nemt at lave. Grød er stadig et kæmpe hit i dag, og der er endda åbnet flere restauranter rundt omkring i landet, som udelukkende har måltider med grød på menuen.

Her på redaktionen er vi også vilde med grød, og alt det den kan. Derfor har vi også udarbejdet hele 5 forskellige grød-opskrifter til jer. Opskrifterne er alle 100% veganske, og lavet med hjælp fra det plantebaserede succesbrand Naturli'.

Alle Naturli's produkter er frie for alle animalske produkter, og henvender sig derfor både til fuldtids veganerne, men også til de der prøver at spise mindre kød i hverdagen. Naturli' lancerer ofte nye produkter på hylderne i detailbutikkerne, og viser hele Danmark hvordan en grønnere hverdag smager.

Følg med på **Naturli's instagram** og læs mere om alle deres spændende produkter på deres **hjemmeside**.





CHIAGRØD MED HINDBÆR OG MANDELDRIK

1 glas | 5 minutter + 10 timer på køl | Nem opskrift

3 spsk chiafrø
2 dl mandeldrik fra Natuli'
1 tsk vaniljesukker

Friske bær
5 mandler

Bland chiafrø med Mandeldrik og vaniljesukker.

Lad blandingen stå på køkkenbordet i en halv time og rør herefter en sidste gang inden det sættes på køl.

Sæt chiagrøden i køleskabet natten over.



Rør i den færdige chiagrød, og pynt med friske bær og hakkede mandler.



3-KORNSGRØD MED FRUGTBAR

1 person | 10 minutter | Nem opskrift

1 dl havregryn
1 spsk hørfrø
1 spsk chiafrø
2 dl mandeldrik fra Naturli'
1 knivspids salt

Kom gryn, frø, Mandeldrik og salt i en gryde og kog det ved middel-høj varme.

Skru ned på lav varme, når grøden begynder at boble. Husk at rør undervejs.

Frugtbar fra Naturli'
Friske jordbær

Når grøden har den ønsket konsistens, fjernes den fra komfuret, og toppes i en skål med Frugtbar og friske bær.





BYGOTTO MED SVAMPE OG GRATE ME

4 personer | 45 minutter | Mellemsvær opskrift

3 dl perlebyg
1 liter grøntsagsbouillon
2 skalotteløg
3 fed hvidløg
2 stængler rosmarin
40 g Smørbar blok fra Naturli'
300 g blandede svampe
150 g Grate Me
Salt og friskkværnet peber
40 g Smørbar blok fra Naturli'
Hasselnødder



Skyl perlebyggen i koldt vand, og bring det i kog med grøntsagsbouillon.

Skrud ned på middel varme når perlebyggen koger, og læg låg på gryden.

Hak skalotteløg, hvidløg og rosmarin fint.

Svits det på en pande med Smørbar blok, og tilsæt svampe skåret i skiver efter 3 minutter.

Lad svampeblandingen svitse i yderligere 5 minutter, og tilsæt det herefter i perlebyggen.

Kom revet Grate Me over, når bygotten har den rette konsistens. Smag til med salt, peber og eventuelt lidt æblecidereddike.

Rist hasselnødder i smeltet Smørbar på en pande.

Pynt den færdige risotto med hasselnødder og lidt af den smeltede nøddesmør.



PIPFRI RISOTTO MED PORRE OG FENNIKEL

4 personer | 45 minutter | Mellemsvær opskrift

1 løg
3 fed hvidløg
1 porre
1 fennikel
30 g Smørbar blok fra Naturli'
300 g risottoris
180 g 'Pipfri' fra Naturli'
2,5 dl vegansk hvidvin
1 l grøntsagsbouillon
100 g Grate Me fra Naturli'
Salt og friskkværnet peber

Hakket persille til pynt

Hak løg og hvidløg fint, og skær porre og fennikel i mellemtynde skiver.

Find en stor gryde, og svits grøntsagerne i 3 minutter med Smørbar.

Tilsæt risottoris og Pipfri, og lad det svitse i 2 minutter.

Kom hvidvin i gryden, og lad alkoholen fordampe (det tager nogle minutter).

Hæld grøntsagsbouillon på risene lidt efter lidt, mens de langsomt absorberer væsken. Risene må ikke koges tørre.

Efter 20-30 minutter har risene den rigtige konsistens - bløde, men med bid.

Fjern gryden fra varmen, og vend revet Grate Me i den varme risotto.

Smag til med salt og peber, og drys med frisk persille.





BLOMMEGRØD MED IS FRA NATURLI'

4 personer | 30 minutter | Nem opskrift

BLOMMEGRØD

8 blommer
2 dl sukker
1 dl vand
1 vaniljestang
1 spsk kartoffelmel

VALNØDDEKROKANT

2 håndfuld valnødder
2 spsk sirup

Saltkaramelis fra Naturli'

BLOMMEGRØD

Udsten blommerne og skær dem i mundrette bidder.

Bring blommerne i kog med sukker, vand og vaniljestang.

Lad det koge under låg i 15-20 minutter og tag det derefter af varmen.

Bland kartoffelmel med lidt vand og kom det i blommegrøden, så den tykner.



VALNØDDEKROKANT

Rist valnødderne på panden med sirup til de bliver gyldne.

Lad valnøddekrokanten køle af, og hak den i mindre stykker med en skarp kniv.

Top din blommegrød med valnøddekrokant og en kugle saltkaramelis fra Naturli'.

Psst...

Klik her og følg med på Dr. Oetkers Instagram,
hvor de deler ud af spændende opskrifter



3 DESSERTER MED HALLOWEEN

Vi går ind i de mørke måneder og uhyggen er lige om hjørnet, når oktober inviterer til halloween. Derfor skal I ikke snydes for et halloween-tema i det søde køkken, hvor vi har givet den gas med pynt af spindelvæv, crazy-eyes og forgiftede sorte æbler.

Vi har teamet op med Dr. Oetker, som har alt inden for pynt og andre ingredienser til bagværk, konfekt og andre løger. Vi har søgt inspiration i deres produktsortiment og er kommet med vores bud på 3 uhyggelige halloween-desserter.

Vi på redaktionen ønsker jer en rigtig skræmmende halloween.

SNEHVIDES FORGIFTEDE ÆBLER

6 stk. | Nem opskrift

6 æbler
300 g hvidt sukker
1 dl vand
1 tsk. æblecidereddike
Dr. Oetker Concentrated Black Colour
6 pinde
Dr. Oetker Gold Glitter Spray

Vask æblerne grundigt, så evt. voks og andre urenheder vaskes af.

Klip stilken af og lav et lille hul, så du kan stikke en pind i hvert æble.

Kog sukker, vand og æblecidereddike op i en gryde i 2-3 minutter til karamellen får en tykkere konsistens.

Tilsæt farve og kog massen ind i yderligere 2 minutter.

Dyp hvert æble i karamellen og sæt dem på et spækbræt beklædt med bagepapir.

Køl æblerne ned og pynt med glitter spray.

Server de kandiserede æbler til en uhyggelig, men eventyrlig halloweenfest i bedste snehvide-stil.



MONSTERØJNE

12 romkugler | Nem opskrift

ROMKUGLEMASSE

2 tsk Dr. Oetker Romaroma
5 dl havregryn
2 dl flormelis
100 g smør
110 g Dr. Oetker Baking Cocoa
1 knivspids salt
2 spsk. syltetøj (gerne solbær eller hindbær)
1 tsk Dr. Oetker Vanilla Paste
2 spsk. stærk kaffe

PYNT

Dr. Oetker Neon
Dr. Oetker Bloomy Blackcurrant
Dr. Oetker Sugar Eyes

Bland alle ingredienser sammen i en skål og stil massen på køl i et par timer.

Form små kugler og sæt øjne på.

Rul dem til sidst forsigtigt i farverigt krymmel og server dine monsterøjne til børn og barnlige sjæle.



EDDERKOPPEKAGE MED SPINDELVÆV

1 kage | Svær opskrift

CHOKOLADEKAGE

190 g smør
100 g chokolade 85%
4 æg
375 g sukker
1 tsk Dr. Oetker Vanilla Paste
1 knivspids salt
120 hvedemel
1 tsk. Dr. Oetker Økologisk Bagepulver
110 g Dr. Oetker Baking Cocoa

GLASUR

200 g flormelis
30 g Dr. Oetker Baking Cocoa
Vand efter ønsket konsistens
Dr. Oetker Hvid Pynteglasur
1 tandstik

Smelt smør i en gryde.

Tag gryden af varmen, og vend finthakket chokolade i.

Rør i massen til chokoladen er opløst.

Pisk æg og sukker luftigt, og tilsæt herefter vaniljepasta, salt, hvedemel, bage- og kakaopulver.

Vend til sidst den varme chokoladesmør i dejen, og kom den i en smurt springform.

Bag chokoladekagen på 185°C alm. ovn i 45-55 minutter, og lad den herefter køle helt af.

GLASUR

Varm pynteglasuren op efter anvisning på tuben.

Bland flormelis, kakaopulver og vand og fordel glasur over den afkølede kage.

Lav en spiral af hvid pynteglasur. Start i midten.

Træk streger med en tandstik fra midten af kagen og ud mod siderne, så der dannes en spindelvævs-lignende effekt.



INDKØBSLISTE

Grøn = varer fra Grøn Balance

FRUGT OG GRØNT

11 løg
11 fed hvidløg
9 gulerødder
6 stængler bladselleri
400 g svampe
250 g brune champignon
250 g portobello
100 g kejserhatte
200 g økologiske rødbeder
2,5 kg kartofler
1 æble

MEJERI

5 økologiske æg
Parmesanost
4 spsk. mascarpone
170 g smør
3 dl letmælk
0,5 L piskefløde

ANIMALSKE ALTERNATIVER

400 g hakket plantefars

KRYDDERURTER

Frisk purløg
Frisk basilikum
1 stængel rosmarin
Persille

TØRVARER

500 g spaghetti
6 spsk. paprika
1 spsk. røget paprika
3 tsk. karry
4 spsk. tørret oregano
6 laurbærblade
10 peberkorn
½ tsk. cayennepeber
3 spsk. tørret oregano
2 tsk. tørret chiliflager
2 spsk. tørret timian
1,5 dl havregryn
1 1/2 tsk. tørret chili
1 tsk. stødt koriander
6 spsk. hvedemel
4 dl basmati ris
Tørret rosmarin

KOLONIAL

2 dl rødvin
2 dåser tomatpure a 140 g
5 dåser hakket tomater
4,3 L grøntsagsboullion

DU SKAL OGSÅ BRUGE

Olivenolie
Balsamico
Salt og friskkværnet peber
Sukker
Lagereddike

DOWNLOAD LISTEN HER

OG TAG DEN MED PÅ INDKØB



NÆSTE NUMMER

Næste nummer bærer temaet 'FROST OG JULESTEMNING', når vi skruer op for smagsfulde retter til de kolde måneder. Derudover giver vi blandt andet en guide til at komme godt i mål med julemaden uden stress.

Vi tager forbi farverige Annemette Voss, som har takket ja til et interview om juletraditioner, nytårsfortsæt, løst og fast. Derudover har Annemette været så sød at dele en opskrift fra hendes nyeste værk *Kagebogen*.

Du kan godt glæde dig til juledagene, hvor vi som noget helt nyt og eksklusivt udkommer med et lille bonusnummer. Her fyrer vi op for fest, og byder indenfor til nytårsstemning hos Gadtoft & Visholm. Hvad end du mangler inspiration til nytårsmenuen, spændende cocktails, smuk borddækning eller små selskabslege, er der hjælp at hente. Vi glæder os allerede til at dele det med jer.

På gensyn!



ANNONCERING

Hvis du ønsker en annonce i *Gadtoft & Visholm*, så send os endelig en mail:

info@gadtoftvisholm.dk

FØLG MED PÅ VORES INSTAGRAM

