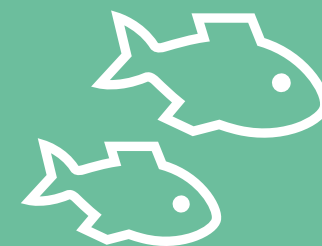


NEM OG SUND HVERDAGSMAD



Forord



”Nem og sund hverdagsmad” er et opkriftshæfte med inspiration til alle hverdagens måltider og er udarbejdet af Sundhedscenter Viborgs forebyggelses team. Hæftet henvender sig til unge som ældre og alle derimellem, som ønsker inspiration til lækker og sund hverdagsmad.

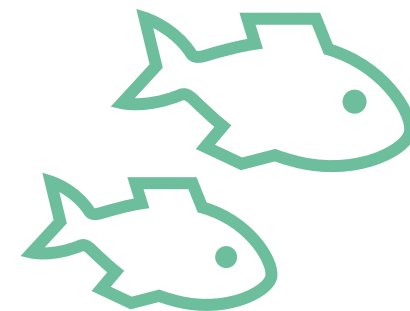
Opskrifterne er sammensat efter de officielle danske kostråd, hvilket betyder at der bruges mager kød og mejeriprodukter, masser af grønt og fuldkornsprodukter samt sundt fedt fra fisk, nødder og vegetabiliske olier.

Udover opskrifter, indeholder hæftet også tips og tricks til hvordan du tager de sunde valg i hverdagen f.eks. i forhold til morgenmad, madpakken eller når snacksulten melder sig.

Vi håber at opkriftshæftet vil blive en god inspirationskilde i en travl hverdag – god appetit!



Klik på pilene i hjørnet for at komme tilbage til indholdsfortegnelsen.



Indhold

Inden du går i gang	4	Chili sin carne.....	26	Nordisk kålsalat.....	48
Gode råd til køkkenhygiejne og madhåndtering.....	4	Grøn Lasagne	27	Tabouleh - Bulgursalat.....	49
Morgenmad	5	Indisk Dhal.....	28	Mad med arbejdstid under 15 minutter.	50
Det sunde valg - tips til sund morgenmad	5	Grøntsags bolognese	29	Grøn wok med fuldkornsnudler.....	50
Overnight oats.....	6	Fuldkornspizza med grøntsager.....	30	Fisk og grønt i ovn	51
Omelet	7	Fisk.....	31	2 varianter af brændende kærlighed.....	52
Vælg planteolie og magre mejeriprodukter	8	Ovnbagte fiskepakker.....	31	Kylling, bønner og kartofler i ovn.....	53
Greenie	9	Æggekage m. røget fisk	32	Dipper	54
Andre morgenmadsidéer	10	Grov tærte med tun og porrer	33	Ærtedip	54
Vælg fuldkorn.....	11	Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk	34	Hummus	55
Frokost og madpakker	12	De hurtige	35	Rød peberfrugtdip (haydari)	56
Lækre frokostsalater	13	One pot pasta	35	Persillepesto.....	57
Torskerognssalat.....	13	Wok med fuldkornsnudler	36	Snacks	58
Tunsalat	14	One pot risret.....	37	Idéer til sunde snacks og mellemmåltider	58
Æggesalat.....	15	Køddretter	38	Ristede kikærter	59
Tunfrikadeller.....	16	Græske minifarsbrød m. ovnbagte grøntsager	38	Rugbrødschips.....	60
Tips til den sunde madpakke.....	17	Kyllingeburger m. coleslaw.....	39	Nicecream med bær og banan	61
Aftensmad.....	18	Herregryde med grøn mos	40	Sødt	62
Supper.....	19	Børnenes favoritter	41	Grove havrefrastoppe m. chokolade og citronskal....	62
Broccolisuppe med rugbrødscROUTONER	19	Kyllingefrikadeller på spyd m. pastasalat.....	41	Chokoladebrownie m. kidneybønner.....	63
Blomkålssuppe med sprød kalkunbacon	20	Pitapizza.....	42	Spis mindre af det søde, salte og fede.....	64
Tomatsuppe med fuldkornspasta	21	Tilbehør	43	Tips og tricks til en sundere livsstil	66
Spis flere grøntsager og frugter	22	Lynhurtige madbrød	43	Tips til madplan	66
Retter uden kød	23	Grøntsagsrøsti.....	44	Ugeplan	67
Falafler	23	Bønnefritter	45	Sundhedscenterets bedste sundhedstips.....	70
Blomkål i gul karry	24	Tips til mere grønt i aftensmaden.....	46		
Salat med bagt Hokkaido og grønne tomater	25	Salater.....	47		
		Rødbederåkost.....	47		



Inden du går i gang

Gode råd til køkkenhygiejne og madhåndtering

HUSK AT VASKE HÆNDER

Start altid med at vaske hænder, før du går i gang med madlavningen. Det er også vigtigt at vaske dem undervejs, hvis du har håndteret rå fødevarer, har været på toilettet eller hvis du har hostet, nyst, pillet næse, osv. Vær særlig opmærksom på håndhygiejnen efter at have rørt ved rå kød eller æg.

BRUG ALTID RENE KLUDE OG VISKESTYKKER

Klude og viskestykker bør skiftes minimum dagligt eller efter behov, f.eks. hvis du har tørret kødsaft eller jord op – smid da kluden til vask med det samme. Undgå at bruge klude til at tørre gryder, spækbrætter og andre køkkenredskaber af med, og hæng altid klude og viskestykker til tørre, når de ikke er i brug. Ved håndvask, brug et håndklæde eller papir til at tørre dine rene hænder – ikke kluden eller viskestykket.

SKYL ALTID FRUGT OG GRØNT GRUNDIGT

Frugt og grønt kan indeholde jordbakterier som kan gøre dig syg. Skyl derfor altid frugt og grøntsager grundigt, inden du spiser dem, og undgå at tørre dem af i viskestykket.

BRUG IKKE SAMME KØKKENREDSKABER OG HOLD RÅVARERNE ADSKILT

Jordbakterier fra frugt og grønt må ikke overføres til kød, og på samme måde indeholder kødet bakterier, der ikke må vandre over i grøntsagerne. Derfor er det vigtigt at bruge forskellige skærebrætter, knive og andre køkkenredskaber til rå og tilberedte fødevarer, samt til kød og grønt. Hverken færdigstegt kød eller grøntsager må derfor lægges på et spækbræt, hvor der før har været rå kød eller beskidte grøntsager.

OPVARMNING AF MADEN

Opvarm eller genopvarm altid dine varme retter til minimum 70-75 grader, da de sygdomsfremkaldende bakterier bliver dræbt, når maden opvarmes til høje temperaturer. Større, hele kødstykker behøver kun at blive varmet op til 60 °C i centrum af kødstykket, hvis man gerne vil have dem rosa eller røde indei, når de er stegt.

KØL MADEN HURTIGT NED

Ønsker du at gemme rester, bør du altid sørge for hurtig nedkøling. Mad bør helst afkøles, så temperaturen kommer under 10 grader i hele portionen inden for 3-4 timer, så sørg for at komme maden i køleskabet hurtigst muligt.

OPBEVARE DINE FØDEVARER KORREKT

Fødevarer skal opbevares forskelligt og hver for sig – se pakningen. Opbevar altid et produkt på køl, hvis det står anvist på pakken!

HOLD KØLESKABET RENT OG KOLDT

Køleskabets temperatur skal være højest 5 grader. Ved så lave temperaturer har bakterier svært ved at formere sig. Et rent køleskab mindsker også risikoen for bakterier i køleskabet. Husk også at kigge på datoerne på glas og pakker, og smid fødevarer ud der er for gamle. Vær opmærksom på, at holdbarhedsdatoer kun gælder for ubrudte pakninger ved den foreskrevne temperatur. Når pakninger brydes, f.eks. vacuum- eller gaspakkede kødprodukter og pålæg, reduceres holdbarheden.

GRUNDIG OG OFTE KØKKENRENGØRING

For at undgå bakterier, er det vigtigt at gøre sit køkken rent ofte. Sørg for at rydde op, vaske op og stil i opvaskemaskinen. Et ryddeligt køkken er nemmere at holde rent, så undgå at opbevare alt for mange ting på køkkenbordet.

Læs mere om god hygiejne på www.bedrehygiejne.dk

MORGENMAD

Om morgenen er det længe siden, at man har spist, og spiser man ikke morgenmad, kan det betyde at man har mindre energi og har sværere ved at koncentrere sig i skolen eller på arbejdet. Derudover bliver man lettere fristet til at spise fede eller sukkerholdige snacks i løbet af formiddagen, hvis man ikke spiser morgenmad.

Det er ikke alle, der oplever den store sult om morgenen, og så kan man måske nøjes med at spise en lille smule og forberede en sund formiddagssnack, eller man kan vente en time, inden man sætter sig til morgenbordet.

DET SUNDE VALG - TIPS TIL SUND MORGENMAD

Der findes rigtig mange forskellige morgenmad-sprodukter på markedet, og desværre indeholder mange af dem store mængder fedt og sukker – så meget at produkterne kan sidestilles med slik. Hvis du vil sikre dig en god og sund start på dagen, har vi samlet en håndfuld gode råd:

- Spis fuldkorn- og nøglehulsmærkede morgenmadsprodukter og brødtyper. Produkter med disse mærker har et højt indhold af fuldkorn og fibre, og et begrænset indhold af sukker og fedt, hvilket er med til at holde dig mæt i lang tid.
- Skrab eller undgå fedtstof på brødet.
- Vælg ost og pålæg med mindre fedt. For ost betyder det 30+ eller mindre fedt og for pålæg, at det indeholder under 10 gram fedt pr. 100 gram.
- Suppler altid med enten frugt eller grønt, enten på dit brød eller sammen med din mad. Det kan fx være en bananmad, peberfrugt eller tomat på ostemaden eller en håndfuld frugt på dine havregryn/mysli.





OVERNIGHT OATS

(1 portion)

Det skal du bruge:

- 50 gram havregryn
- 0,5 dl skummet- eller minimælk
- 1 spsk magert surmælksprodukt f.eks. skyr, yoghurt naturel, A38, kefir, osv.
- 1 beholder med tætsluttende låg

Sådan gør du:

1. Aftenen før blandes alle ingredienserne sammen i beholderen og låget sættes på.
2. Stil beholderen i køleskabet natten over.
3. Vågn op, stå ud af sengen og åbn køleskabet – morgenmaden er klar! Du kan spise grøden med det samme eller tage den med på farten.

Tip!

Drys gerne grøden med frugtstykker eller bær for at tilføje sødme. Du kan også bruge nødder, kakao, honning eller sukkerfri marmelade til at putte på grøden.

OMELET

(1 portion)

Det skal du bruge:

- 2 æg
- 50 gram blandet grønt f.eks. peberfrugt, løg, tomat, asparges, ærter, snittet kål, osv.
- 25 gram skinke eller kyllingetern
- 1 spsk olie
- Salt og peber
- Evt. 1 skive rugbrød

Sådan gør du:

1. Pisk æggene sammen i en skål og tilsæt skinketern samt lidt salt og peber.
2. Hak grøntsagerne i mundrette stykker.
3. Opvarm en pande med olie, og svits grøntsagerne til de er næste møre.
4. Fordel grøntsagerne jævnt på panden og hæld æggemassen udover.
5. Lad omeletten stege på den ene side ved svag varme til æggemassen er stivnet.
6. Du kan vælge at vende og stege omeletten kort på den anden side, men hvis æggemassen er helt stivnet, kan den også sagtens serveres med det samme som den er – evt. med et stykke rugbrød til.





VÆLG PLANTEOLIE OG MAGRE MEJERIPRODUKTER

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du vælger planteolier, fx raps- og olivenolie. De er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt.

Det er godt for din sundhed at vælge planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, da du mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Du får desuden flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for.

Alle typer fedtstoffer bidrager dog med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof. Planteolier har et lavere klimaaftryk end fx smør og blandingsprodukter.

Derudover anbefales det, at du vælger mejeriprodukter med lavt fedtindhold. Ved at vælge de magre mejeriprodukter, får du de gode næringsstoffer fra produkterne, men mindre mættet fedt og færre kalorier.

Mejeriprodukter indeholder proteiner samt en række forskellige vitaminer og mineraler, som kroppen har behov for, og de er især en god kilde til calcium.

Hvordan gør jeg?

- Vælg planteolier f.eks. rapsolie eller olivenolie (gerne koldpresset)
- Spis frø og nødder f.eks. på din salat eller som snack.
- Brug pesto, hummus eller mayonnaise i sandwichen i stedet for smør.
- Vælg mælk med max 0,7% fedt, f.eks. skummet, mini- eller kærnemælk.
- Vælg syrnede mælkeprodukter f.eks. yoghurt, A38, skyr og kefir med max 1,5% fedt.
- 250 ml mælk og syrnede mælkeprodukter dagligt er passende, når du spiser planterigt og varieret.
- Hold igen med smør, fløde og fed creme fraiche
- Vælg ost med max 17% fedt (30+), 1 skive ost (20 g) dagligt er passende, når du spiser planterigt og varieret.
- Se efter nøglehulsmærket, når du køber mejeriprodukter og planteolie, kun produkter der lever op til anbefalingerne, må bære mærket.

Læs mere på: www.altomkost.dk

GREENIE

(3-4 personer)

Det skal du bruge:

- 2 lime, øko både saft og skal
- 200 g spinat, frisk eller fra frost
- 150 g grønkål, gerne frost
- 2 modne bananer
- 0,5 liter magert surmælksprodukt
- vand
- evt. et stykke frisk ingefær

Sådan gør du:

1. Riv det grønne limeskal, og pil resten af skallen af limen.
2. Blend ingredienserne, inkl. revet limeskal og limestykker til en jævn smoothie. Tilsæt vand lidt ad gangen til smoothien har den ønskede konsistens - jo tyndere den er, jo nemmere er den at drikke.
3. Bruger du ikke frosne grøntsager, er det en god idé at tilføje 8-10 isterninger, for en lækker kold greenie.

Tip!

Du kan erstatte bananerne med kiwi, agurk, æble eller pære.





ANDRE MORGENMADSIDÉER

- Havregryn eller mysli (med nøglehulsmærket) med ca. 2½ dl minimælk eller magert surmælksprodukt + 1 håndfuld frugt.
- 1-2 skiver rugbrød/knækbrød (fuldkornsmærket) med flere skiver magert pålæg (kylling, skinke, hamburgerryg, røget filet, osv.), æg, hytteost eller mager ost + grønt til pynt.
- 1 grovbolle (med fuldkornsmærket) med flere skiver magert pålæg, æg eller mager ost + 1 stk. frugt.
- Røræg lavet på 2 æg evt. med rester af grønt eller kød fra aften + 1 skive rugbrød.

VÆLG FULDKORN

Fødevarestyrelsen opfordrer os til at vælge fuldkornsprodukter og det anbefales at man spiser 75 gram fuldkorn dagligt.

Fuldkorn har et højt fiberindhold, hvilket er med til at give en rigtig god mæthedsfølelse, og indeholder derudover også en række vitaminer og mineraler. Når du spiser fuldkorn, er det med til at forebygge blandt andet hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft.

Hvad er fuldkorn?

Mange tror fejlagtigt, at fuldkorn kun er hele kerner og jo grovere et brød er, desto mere fuldkorn indeholder det. Men fuldkorn betyder i virkeligheden bare, at man bruger hele kornet, inkl. kimen og skaldelene, hvor mange af vitaminerne, mineralerne og kostfibrene befinder sig. Fuldkorn kan sagtens være malet til helt fint mel, og så vil man ikke kunne se hele kerner i brødet.

Yderligere er der mange der tror at alle frø, nødder og kerner er fuldkorn, men dette er desværre ikke tilfældet, f.eks. er solsikkekerner, hørfrø, græskarkerner, sesam, quinoa, vilde ris og hasselnødder ikke fuldkorn. Vil du have fuldkorn, vælg i stedet fuldkornsmærket hvede, spelt, rug, byg eller havre.

Hvordan gør jeg?

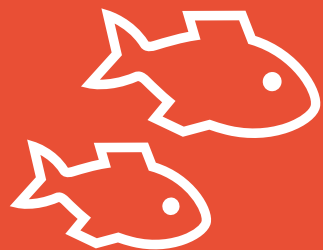
- Spis minimum 75 gram fuldkorn dagligt
- Vælg rugbrød eller anden fuldkornsbrød til madpakken
- Vælg fuldkornsrís, bulgur eller pasta
- Brug havregryn i frikadeller og anden fars
- Bag med fuldkornsmel f.eks. grahamsmel, hvid fuldkornshvede, rugmel, fuldkornsspeltmel, osv.

Se efter fuldkornsmærket

Hvis du vil sikre dig, at de kornprodukter du køber, har et højt indhold af fuldkorn, så se efter fuldkornsmærket. Produkter der er mærket med fuldkornsmærket, skal leve op til specifikke krav om indholdet af fuldkorn, og der sættes også yderligere krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre i produktet.

Læs mere på: www.fuldkorn.dk





FROKOST OG MADPAKKER

Det er en god idé at tanke op i løbet af dagen, og en sund og lækker frokost giver energi, gavner koncentrationen og gør det lettere at takke nej til de søde og fede fristelser, man kan støde på i løbet af eftermiddagen.

Lækre frokostsalater

TORSKEROGNSSALAT

(2-4 portioner)

Det skal du bruge:

- 1 ds torskerogn, 200 g
- 1-2 spsk løg, finthakket
- 2 spsk fraiche 5%
- 1 spsk mayonnaise
- 1-2 spsk citronsaft
- salt og peber
- evt. 2 spsk. Purløg eller persille

Sådan gør du:

1. Mos torskerognen i en skål.
2. Rør den meste torskerogn sammen med finthakket løg, fraiche, mayonnaise, citronsaft, salt og peber. Har du frisk purløg, persille, karse eller lign. smager det også rigtig godt at blande i.
3. Servér torskerognssalaten på ristet rugbrød, med fuldkornspitabrød eller i en fuldkornsbolle med salat.





TUNALAT

(4 portioner)

Det skal du bruge:

- 2 ds tun i vand
- 4 spsk fraiche 5%
- 2 spsk mayonnaise
- 1 løg (i fine tern)
- ½ peberfrugt, finthakket
- 1 lille dåse majs
- citronsaft
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Hæld vandet fra tunen og majsene. Rør tun og majs sammen med de øvrige ingredienser og smag til med salt, peber og citronsaft.
2. Servér tunsalaten med grøntsagsstave og rugbrød eller i fuldkornspitabrød med salat.

ÆGGESALAT

(2-4 portioner)

Det skal du bruge:

- 4 kogte æg
- 2 spsk hytteost 1,5% el. fraiche 5%
- 1 spsk mayonnaise
- ½ æble (finthakket)
- 1 tsk karry
- 1 tsk citronsaft
- 0,5 tsk sennep
- 0,5-1 tsk sukker
- Salt og peber

Sådan gør du:

1. Kog og pil æggene – lad dem køle af.
2. Hak æblet i fine tern og bland det sammen med hytteost/fraiche, mayonnaise, karry og citronsaft.
3. Hak æggene i små stykker, og vend dem forsigtigt sammen med det andet.
4. Smag til med salt og peber, og evt. mere karry og citron.
5. Spis salaten sammen med rugbrød, fuldkornspita eller fuldkornsbrød og en håndfuld salat eller tomater.





TUNFRIKADELLER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 2 ds tun i vand
- 2 spsk fraiche 5%
- 1 æg
- 1 lille løg, revet
- 3-4 spsk havregryn
- 1-2 spsk citronsaft
- 0,5-1 tsk salt
- Peber
- Evt. chilipulver, dild, timian, purløg eller andre krydderurter.
- Fedtstof til stegning

Sådan gør du:

1. Rør ingredienser til farsen sammen og lad den hvile et øjeblik.
2. Form farsen til frikadeller og steg dem på begge sider i lidt fedtstof på en pande ved middelvarme.
3. Server med rugbrød, fuldkornspita, wraps, gnavegrønt eller salat.

Tip!

Du kan lave tunfrikadellerne til aftensmad med pastasalat til og spise frikadellerne til frokost dagen efter.



TIPS TIL DEN SUNDE MADPAKKE

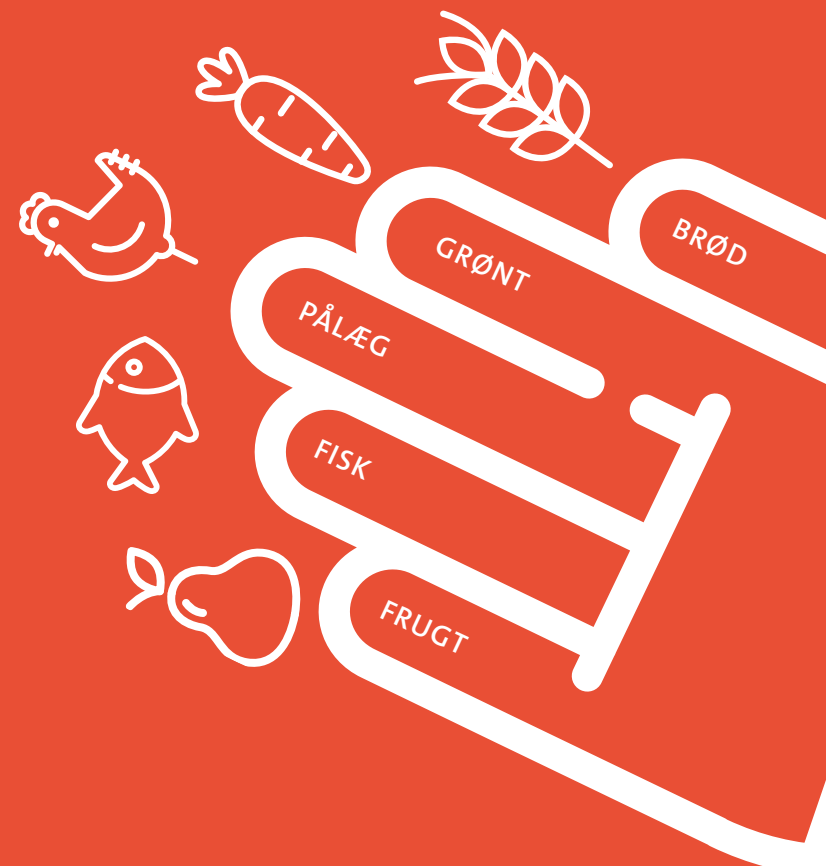
Som hjælp til den sunde madpakke, kan man benytte sig af fødevestyrelsens madpakkehånd. En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem fødevarergrupper – en for hver finger. Madpakkehånden kan bruges af alle og er den samme uanset om man er barn eller voksen, mand eller kvinde eller om man bruger mange eller få penge på madpakken.

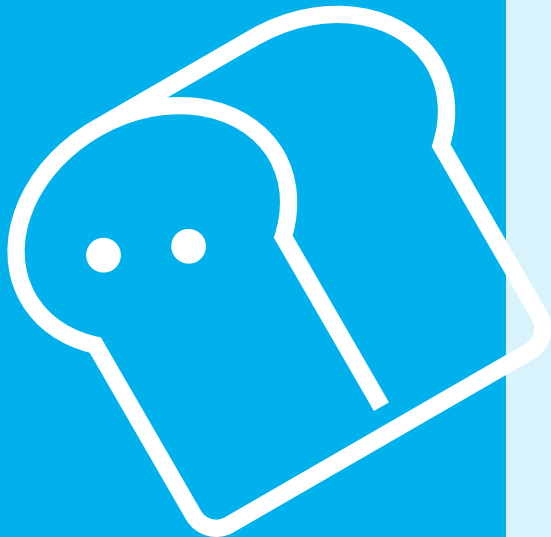
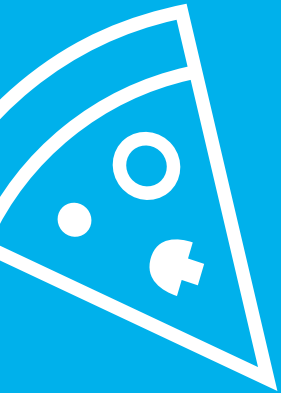
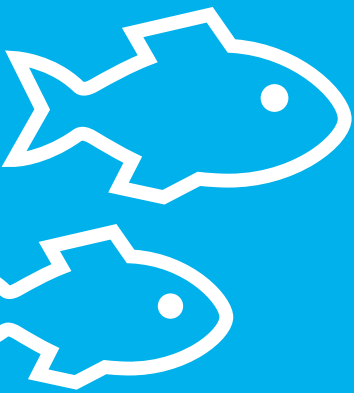
Madpakkehånden består af:

1. **Brød** – helst rugbrød eller fuldkornsbrød (f.eks. fuldkornspita, fuldkornstortilla, fuldkornsbagels, osv.)
2. **Grønt** – snackgrønt, salat eller pålæg (f.eks. grøntsagsstave, salat i din pita, sandwich eller tortilla, tomatskiver, hummus eller bønnepaté som pålæg på rugbrød)
3. **Pålæg** – kylling, kød, ost eller æg (f.eks. nøglehulsmærket pålæg, rester fra aftensmaden, hytteost eller pesto, mayonnaise, sennep, hummus som smørelse i stedet for smør, osv.)

4. **Fisk** – mindst en slags fiskepålæg (f.eks. tun, fiskefrikadeller, makrel i tomat, torskerogn, rejer, laks, marinerede sild, fiskepaté, fiskefilet, ørred, osv.)
5. **Frugt** – det friske og søde (brug frugt som det søde indslag i madpakken i stedet for chokolade- og myslibarer eller mælkesnitter, f.eks. bær, melon og ananas i stykker, banan eller rosinmadder, osv.)

Du kan læse mere om madpakkehånden på www.altomkost.dk





AFTENSMAD

I Danmark er der tradition for at spise varm mad til aften. Det gode ved at inkludere de varme retter i sin kost er, at de giver mange muligheder for at tilberede kød, fisk og grøntsager på nye, spændende måder, så man ikke kører sur i de samme retter. Her i hæftet er der samlet en række forskellige sunde og varme retter, som du kan lade dig inspirere af.

Supper

BROCCOLISUPPE MED RUGBRØDSCROUTONER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 stor broccoli
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 500 g rodfrugter (knoldselleri, pastinakker el. persillerødder)
- 1 liter vand
- 2 bouillonterninger, grøntsag
- 2,5 dl minimælk
- 1 tsk timian
- salt og peber

Rugbrødscroutoner

- 4 skiver rugbrød
- 1 spsk olie
- 1 tsk timian
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Broccolien vaskes og skæres i grove stykker (stokken skal også bruges). Løg og rodfrugter skrælles og skæres i grove stykker. Hvidløg pilles.
2. Kom grøntsager i en stor gryde og tilsæt vand og bouillonterninger. Bring det i kog og lad det simre til grøntsagerne er møre.
3. Tilsæt mælk og timian, og blend suppen helt jævn.
4. Smag til med salt og peber, og evt. mere timian.

Rugbrødscroutoner

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skær rugbrød i tern og fordel ternene på en bageplade med bagepapir.
3. Dryp lidt olie på rugbrødet, og drys med salt, peber og timian. Bag dem i ovnen i ca. 6-8 minutter til de er sprøde – rør evt i ternene undervejs.
4. Servér suppen med de sprøde rugbrødscroutoner.

Tip!

Lav en stor portion suppe, så du har til flere dage. Varier topping hver dag, så oplevelsen bliver anderledes. Prøv fx med kogt bulgur, cous cous, æbler eller grønkål. Du kan også fryse resten af suppen ned, så du har hurtig mad en anden dag.





BLOMKÅLSSUPPE MED SPRØD KALKUNBACON

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 blomkål
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk olie
- 1 liter vand
- 1 bouillonterning
- 200 g flødeost naturel el. med hvidløg/urter
- 2 tsk timian
- 3-4 spsk citronsaft
- Salt og peber

Tilbehør

- 125 gram kalkunbacon
- 1 fuldkornsflute eller 4 lynhurtige madbrød (se opskrift side 43)

Sådan gør du:

1. Vask blomkålen og fjern bladene, og del blomkålen ud i mindre stykker – stokken skal også bruges.
2. Hak løg og hvidløg, og svits dem i lidt olie i en stor gryde.
3. Tilsæt blomkål, vand og bouillon og bring retten i kog.
4. Lad retten simre til blomkålen er mør, ca. 10-15 minutter.
5. Imens suppen simrer, skæres kalkunbacon i mindre stykker, og ristes sprødt på panden. Tag det til side og gem det til at drysse på suppen.
6. Når blomkålen er mør, blendes suppen. Sæt suppen tilbage på varmen – tilsæt flødeost, timian og citronsaft og varm suppen igennem.
7. Smag til med salt og peber, og evt. mere timian og citron.
8. Servér med lune fuldkornsflute eller madbrød og sprød kalkunbacon.

TOMATSUPPE MED FULDKORNSPASTA

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 500 g modne tomater
- 2 ds flåede tomater
- 3 store gulerødder
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 liter vand
- 2,5 dl madlavningsfløde 4%
- 1 bouillonterning
- 1 tsk oregano
- 1 spsk sukker
- salt og peber
- 200 g fuldkornspasta

Sådan gør du:

1. Vask, skræl, snit og skær grøntsagerne i grove tern.
2. Kom tomat, gulerødder, hvidløg og løg i en stor gryde. Tilsæt krydderier, hakkede tomater, bouillon samt vand i gryden.
3. Varm op under gryden, og lad suppe simre til grøntsagerne er møre.
4. Når grøntsagerne er helt møre, blendes suppen.
5. Tilføj fuldkornspasta og lad pastaen koge i suppen indtil den er al dente*.
6. Slut af med sukker og madlavningsfløde, og varm suppen igennem uden at den koger.
7. Smag til med salt og peber.

Tip!

Røde peberfrugter smager super godt i suppen – de tilføjes ligesom de andre grøntsager.

*al dente betyder, at at pastaen har lidt bid og ikke er gennemkogt.





SPIS FLERE GRØNTSAGER OG FRUGTER

Du ved sikkert godt, at frugt og grøntsager er sunde, men hvor meget skal vi egentlig spise? Og er det lige meget, hvilke grøntsager vi spiser?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi indtager 600 gram frugt og grønt om dagen, hvor mindst halvdel skal være grøntsager. Derudover opfordres vi til at vælge forskellige slags grøntsager, blandt andet de grove grøntsager, da de mætter bedre og har et højt indhold af sunde kostfibre.

Det er også en god idé at vælge de røde og orange grøntsager som bl.a. andet indeholder betacaroten (vitamin A), samt de mørkegrønne grøntsager som bl.a. indeholder calcium, folat og jern. Det er derfor vigtigt, at du spiser forskellige slags grøntsager for at få dækket dit behov for vitaminer og mineraler, og samtidig er grøntsagerne med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, diabetes 2 og visse kræftformer.

Hvordan gør jeg?

- Spis grøntsager til alle dine hovedmåltider, og spis frugt og grøntsager som mellemmåltider. Så når du nemtest op på 600 g om dagen.
- Vælg årstidens grøntsager, frugter og bær.

- Spis forskellige slags frugter og grøntsager og vælg især:
 - Grove grøntsager som ærter, bælgrugter, forskellige typer kål og rodfrugter.
 - Mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli og grønkål (ca. 100 g om dagen er tilpas).
 - Røde og orange grøntsager som gulerødder, tomat og rød peberfrugt (ca. 100 g om dagen er tilpas).
- Riv grøntsager f.eks. squash, peberfrugt, aubergine og put i farsen, når du laver frikadeller, hakkebøffer, kødsauce, lasagne, farsbrød osv.
- Frosne grøntsager er lige så sunde som de friske, så du kan roligt gå om bord i de mange grøntsagsblandinger, du kan få i butikkerne.
- Grøntsager på dåse som f.eks. hakkede tomater, tæller også med i de 600 g frugt og grønt om dagen.
- Pynt din mad med grønt.
- Kartofler, svampe og tørret frugt, fx rosiner, tæller ikke med i de 600 g om dagen.

Læs mere på: www.altomkost.dk

Retter uden kød

FALAFLER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 400 g tørrede kikærter (skal opblødes i vand i minimum 12 timer) – kan erstattes med 2 dåser kikærter
- 1 potte persille
- 2 fed hvidløg
- 2 løg
- 3 tsk spidskommen
- 1 spsk koriander
- 2 tsk salt
- 3 æg
- 4 spsk havregryn (eller rasp)
- 2 spsk citronsaft
- Chili efter smag
- olie til stegning

Sådan gør du:

1. De tørrede kikærter sættes i blød i vand i minimum 12 timer.
2. Skyl kikærterne grundigt.
3. Blend kikærterne sammen med de øvrige ingredienser.
4. Form farsen til små runde falafler og steg dem i lidt olie på en pande til de gyldne og sprøde. Vil du gerne spare lidt på fedtet, kan du også bage falaflerne på en bageplade i ovnen ved 200 grader varmluft i 15-20 minutter.
5. Servér falaflerne med masser af frisk salat, kålsalat (se opskrift side 48), fuldkornspita eller fuldkornswraps.





BLOMKÅL I GUL KARRY

(3-4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 spsk. spidskommen
- 1 tsk. gul karrypasta eller 2 tsk. tørret gul karry
- 1 spsk. olivenolie
- 2 fed hvidløg
- 2 løg eller 1 bundt forårsløg
- 1 lille blomkål
- 1 dåse kikærter
- 1 dåse kokosmælk eller madlavningsfløde
- 2 dl grøntsagsbouillon
- 1 dl mandler (topping)
- 2 røde æbler (topping)
- 4 dl fuldkornsrís eller parboiled ris

Sådan gør du:

1. Sæt ris over efter anvisningen på posen.
2. Rist mandlerne på en tør pande i 2-3 min.
3. Skær blomkålen i mundrette bider. Skyl og dræn kikærterne for vand i en si.
4. Opvarm en tør pande og varm spidskommen og karry op i ca. 2 min. Kom olie, hvidløg og løg på panden og rør rundt.
5. Når løgene er bløde kommes blomkålen og kikærterne på og svitses i ca. 2-3 min.
6. Tilsæt kokosmælk, bouillon, salt og peber. Smag til med karry, salt og peber.
7. Lad retten simre i 5 min. Blomkålen skal stadig have bid.
8. Kan evt. jævnes med maizena hvis du ønsker en tykkere konsistens.
9. Servér med ris, æbletern og ristede mandler evt. en klat mangochutney.

Tips til topping:

ristede mandler, snittet spidskål, forårsløg, rød peber eller æbler i tern)

SALAT MED BAGT HOKKAIDO OG GRØNNE TOMATER

(4-5 personer)

Det skal du bruge:

- 1 spsk. olivenolie
- 1/3 Hokkaido
- 1 pose romainesalat eller rucola
- 250 g grønne tomater
- 2 tsk. sukker
- 1/4 tsk. salt
- 2 dl. Speltkerner
- Evt. mandler som topping

Dressing

- 2 spsk. limesaft eller balsamico
- 2 tsk. rapsolie
- 1/2 tsk. honning
- Evt. 1 knivspids dijonsennep
- Salt og peber

Sådan gør du:

1. Kog speltkernerne efter anvisningen på pakken.
2. Skær hokkaidogræskar i tynde mundrette bidder og bland med 1 spsk. olie, salt og peber. Bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min.
3. Skær de grønne tomater ud i både og bland dem med 2 tsk. sukker og en kvart tsk. salt.
4. Steg tomaterne på en pande i ca. 10 min. De skal stadig have lidt bid.
5. Imens skylles salaten og rives i grove stykker.
6. Dressingen blandes sammen og smages til med salt og peber.
7. Køl alle de varme elementer af inden de blandes sammen med salaten.
8. Det hele blandes sammen og spises som hovedret eller tilbehør til fisk eller kød.

Tip!

Tomaterne kan også syltes med eddike og sukker. Det smager fantastisk i salater og til lune retter og så kan de holde sig længe.





CHILI SIN CARNE

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 tsk. rød chili pasta
- 1 spsk. spidskommen
- 1 spsk. paprika
- 1 spsk. oregano
- 2 spsk. olie
- 2 store løg
- 1 aubergine
- 1 squash
- 1 rød peberfrugt
- 3 gulerødder
- 2 dåser hakkede tomater
- 2,5 dl grøntsagsbouillon
- 4 laurbærblade (kan undlades)
- 1-2 dåser røde kidneybønner
- Salt og peber
- Tilbehør: parboiled ris

Sådan gør du:

1. Hak løg fint og skær alle grøntsagerne i mindre tern.
2. Varm spidskommen, paprika og oregano op i en gryde i få minutter uden at det brænder på. Tilsæt olie, chilipasta og hakket løg.
3. Rør rundt i 2-3 minutter og tilsæt grøntsagerne som svitses i 2-3 min.
4. Tilsæt herefter hakkede tomater, grøntsagsbouillon og laurbærblade.
5. Lad retten simre i ca. 20 minutter til grøntsagerne er møre og gerne længere.
6. Tilsæt til sidst bønnerne og lad dem koge med i 5 min. Smag til med salt, peber og evt. mere chili.

Tip!

Har du en rest chili sin carne, kan du bruge den i wraps eller stege på panden med kogte ris. Du kan også bruge den i en mexikanskinspireret lasagne ved at tilføje mere tomat og krydderi til chili sin carnen, så den strækker længere.

GRØN LASAGNE

(4 personer)

Det skal du bruge:

Lasagnesauce

- 2 spsk. olivenolie
- 2 hakkede løg
- 2-4 fed hvidløg
- 2 tsk. tørret oregano
- 2 tsk. tørret basilikum
- Tørrede krydderier kan erstattes med 1 håndfuld friske krydderurter (basilikum, timian eller oregano)
- 4 gulerødder, groft revet
- 1 squash, groftrevet eller 1/2 blomkål
- 250 g champignon (gerne brune)
- 1 dl tomatpuré
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 terning grøntsagsbouillon
- 2 spsk. HP-sauce
- Salt og peber

Mornaysauce

- 2 spsk. Smør/flydende oliemargarine
- 2 spsk. hvedemel
- 3-4 dl mælk
- 2 knivspids fintrevet muskatnød
- 100 g revet parmesanost/mozzarella i tern
- Salt og peber
- 1 pakke fuldkorns lasagneplader

Sådan gør du:

1. Hak løg og hvidløg fint.
2. Varm en stor gryde op med olie. Tilsæt løg, hvidløg og krydderier. Svits et par min.
3. Riv eller hak alle grøntsager i små stykker.
4. Tilsæt grøntsager, tomatpuré, hakkede tomater, bouillon og HP-sauce i gryden.
5. Lad saucen simrer i minimum 20 min. Og gerne længere tid.
6. Smag til med salt og peber.
7. Varm en lille gryde op med oliemargarine og tilsæt mel. Rør godt rundt.
8. Tilsæt lidt efter lidt mælk og rør godt rundt. Kog sovsen op og tilsæt resten af ingredienserne. Smag til med salt og peber.
9. Læg lasagnen sammen i et stort ovnfast fad.
10. Start med et lag grøntsagssovs dernæst lasagneplader og mornay sauce. Herefter skiftevis grøntsagssauce og lasagneplader. Slut af med et lag mornay sauce.
11. Lasagnen bages ved 200 grader i ca. 30 min.





INDISK DHAL

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 300 g gulerødder
- 2 store løg
- 3 fed hvidløg
- 2 æbler
- 1 spsk karry
- 0,5 tsk stødt chili
- 1 spsk spidskommen
- 1 tsk tørret koriander
- 2 ds hakkede tomater
- 1 ds kokosmælk, 400 ml
- 1 ds tomatpure, 140 g
- 4 dl røde linser tørrede
- 2 dl vand
- 1 spsk. Revet ingefær
- salt og peber
- 1 spsk olie til stegning

Tilbehør

- Madbrød (se opskrift side 43)
- Fraiche 5% som topping

Sådan gør du:

1. Hak alle grøntsager og æblerne fint f.eks. i en minihakker, eller riv dem på et rivejern.
2. Varm 1-2 spsk olie i en stor gryde og svits først krydderierne kort, og tilsæt derefter grøntsagerne og steg dem et par minutter.
3. Tilsæt hakkede tomater, tomatpure og kokosmælk og skru ned til middelvarme.
4. Skyl linserne, og tilsæt dem til retten sammen med ca. 2 dl vand samt revet ingefær, sørg for at væsken dækker linserne.
5. Lad det hele simre i minimum 20 minutter – dette er vigtigt, da linser minimum skal koge 20 minutter før de kan spises.
6. Rør i retten undervejs, så den ikke brænder fast. Tilsæt evt. mere vand, hvis linserne suger for meget.
7. Smag til sidst retten til med salt og peber.
8. Server med et godt stykke brød og en god klat fraiche.

Tip!

Har du en rest dhal, kan du bruge den i wraps i madpakken med salat og bulgur. Du kan også fryse dhal ned i mindre portioner, så har du hurtig aftensmad de dage, hvor der ikke er meget tid til at lave mad.

GRØNTSAGS BOLOGNESE

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 400-500 g champignon
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 2 peberfrugter
- 3 store gulerødder
- 2 ds hakkede tomater
- 1 ds tomatpure, 140 g
- 2-3 spsk balsamico el. rødvinseddike
- 1 bouillonterning
- 2 tsk timian
- 2 tsk basilikum
- 2 tsk paprika
- 1 spsk sukker
- salt og peber
- olie til stegning

Tilbehør

- 300 g fuldkornspasta

Sådan gør du:

1. Vask champignonerne og skær dem kvarte. Pil løg og hvidløg og skær dem i grove stykker. Gulerødderne skrælles og peberfrugten vaskes og renses for top og indmad.
2. Hak alle grøntsagerne fint i en blender eller foodprocesser. Hvis du ikke har dette, kan du også koge grøntsagerne i de hakkede tomater i en gryde, og blende dem med en stavblender når de er møre. Alternativt kan man også rive alle grøntsagerne fint på et rivejern, men det tager lang tid og resultatet bliver ikke det samme.
3. Opvarm lidt olie en gryde, og kom de blendede grøntsager i gryden. Svits et par minutter.
4. Tilføj herefter hakkede tomater, tomatpure, balsamico og krydderier, og lad retten simre i 15 minutter – gerne længere. Smag til med salt og peber. Synes du at saucen er for tynd, så lad den koge yderligere ind.
5. Kog pastaen som anvist på pakken og servér med bolognesen og evt. lidt revet parmesan.

Tip!

Squash, aubergine og bladselleri gør sig også rigtig godt i retten.

Det er en god idé at blende saucen, hvis du har børn, der ikke er vilde med grøntsager. På den måde bliver grøntsagerne skjult og børnene får forskellige grøntsager med vitaminer og mineraler.





FULDKORNSPIZZA MED GRØNTSAGER

(4 pizzaer)

Det skal du bruge:

Dej:

- 3 dl koldt vand
- 20 g gær
- 2 tsk. salt
- Ca. 500 g Ølandshvedemel (alternativt 250 g grahamsmel og 250g hvedemel)

Tomatsovs:

- ½ dåse hakket tomat
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk. salt
- ½ rødløg

Fyld:

- 1 lille squash
- 2 røde peberfrugter
- 1/2 aubergine
- ½ spsk. olivenolie
- 200 g ost f.eks. revet mozzarella eller gedeost i rulle
- 1 stort løg
- Evt. oliven

Sådan gør du:

1. Rør gæren ud i det kolde vand og tilsæt salt og mel. Ælt dejen i hånden eller røremaskine indtil dejen er glat og jævn. Lav 4 boller ud af dejen og kom husholdningsfilm over. Stil den til hævnning i ca. 2-3 timer eller natten over i køleskab (ved koldhævning bruges 10 g gær). Hvis du vil lave en hurtig hævnning, kan du tilsætte 3 spsk. citronsaft til dejen og lade den hæve en times tid gerne et lunt sted.
2. Tænd ovnen på 200 grader og skær grøntsagerne ud i mundrette bidder. Kom aubergine, peberfrugt og squash på en bageplade med bagepapir og vend dem i lidt olivenolie og drys med lidt salt og peber. Bag dem i ca. 10 min.
3. Kom alle ingredienser til tomatsovsen i en minihakker eller brug stavblender til den har en ensformig konsistens.
4. Tænd ovnen på 240 grader. Hvis du har en pizzasten lægges den ind på en rist midt i ovnen. Hvis ikke bruger du en alm bageplade.
5. Tag pizzabollerne og træk stille og roligt dejen ud til en pizzabund. De lægges på bagepapir. Fordel et tyndt lag pizzasovs, ost og dernæst pizzafyld. Lav en af gangen, da tomatsovsen eller trækker ned i dejen.
6. Bag en pizza ad gangen til brødskorpen er gylden (tager ca. 5-10 min).

Tip!

Brug også bagte kartoffelskiver på pizzaen sammen med oliven og cherrytomater

Fisk

OVNBAGTE FISKEPAKKER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 4 torske-, sej- eller rødspættefileter (eller anden hvid fisk)
- 2 store gulerødder, i skiver
- 2 porrer eller et bundt forårsløg, i skiver
- 2 tomater, i tern
- 1 løg eller rødløg, i tern
- 1 øko. Citron, i 8 skiver
- Lidt smør eller olivenolie
- Salt og peber
- Paprika
- Bagepapir + madsnor

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 160 grader
2. Skræl, vask og snit grøntsagerne fint.
3. Tag to stykker bagepapir til hver fiskepakke og læg dem oven på hinanden.
4. Start med at lægge en lille klat smør i hver pakke på midten af papiret.
5. Fordel grøntsagerne i de 4 pakker og slut af med en skive citron
6. Fordel fisken oven på grøntsagerne og drys med salt, peber og paprika – top med en skive citron.
7. Tag nu hvert hjørne af bagepapiret, og saml det til en lille pakke og luk den i toppen med et stykke madsnor.
8. Sæt fiskepakkerne på en bageplade og bag dem midt i ovnen i ca. 25 minutter.
9. Kan serveres som forret som de er, eller som hovedret med enten ris, grov bulgur eller madbrød til (se opskrift side 43)





ÆGGEKAGE M. RØGET FISK

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 8 æg
- 250 g hvidkål eller spidskål, fintsnittet
- 1 løg
- 1,5 dl minimælk
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk salt
- Peber
- 2 spsk olie
- 250 g tomat, almindelig el. cherry
- 2-300 g røget fisk (f.eks varmrøget laks, røget makrel eller ørred)
- Rugbrød

Sådan gør du:

1. Snit kålen fint. Kog kålen i lidt usaltet vand i ca. 5 min. Og afdryp den i en sigte. Hak løget fint.
2. Pisk æg, mælk og mel sammen. Vend kål og løg i. Tilsæt salt og peber.
3. Opvarm lidt olie på en stor pande. Hæld æggemassen på panden med og lad den stege ved svag varme under låg i ca. 15 min.
4. Lad æggekagen glide ud på et stort grydelåg eller en tallerken. Læg panden over og vend æggekagen tilbage på panden, så den ustegete side kommer nedad. Steg æggekagen ca. 8-10 min. Mere til den er gennemstegt.
5. Pynt æggekagen med røget fisk og tomatskiver. Servér med rugbrød og ekstra tomat.

Tip!

Har du en rest æggekage, kan du skære den ud i mindre stykker og bruge i en wrap i madpakken med stegte grøntsager.

GROV TÆRTE MED TUN OG PORRER

(4 personer)

Det skal du bruge:

Tærtedej

- 150 g grahamsmel eller anden fuldkornsmel
- 100 g havregryn
- 4 spsk hvedemel
- 2 spsk rapsolie
- 4 spsk fraiche 5% eller fedtfattig yoghurt naturel
- 0,5 tsk salt
- 1 dl vand

Fyld

- 2 porrer
- 1 spsk olie
- 2 ds tun i vand
- 5 æg
- 1,5 dl fraiche 5%
- 1 tsk salt
- peber
- evt. en dusk basilikum, purløg, persille eller andre krydderurter

Sådan gør du:

Tærtedej

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Bland alle ingredienserne sammen i en skål, og ælt det sammen, så det bliver en fast masse. Hold igen med vandet, og tilsæt det lidt ad gang indtil dejen kan hænge sammen.
3. Fordel dejen i en stor smurt tærteform eller springform, og prik huller rundt omkring i dejen med en gaffel.
4. Forbag tærtebunden i 15 minutter.

Fyld

5. Vask porrerne grundigt, skær top (den grønne del) og bund fra, og skær resten af porren i tynde ringe. Svits porrerne i lidt olie på en pande et par minutter og fordel dem udover den forbagte tærtebund.
6. Hæld vandet fra tunen og fordel den udover tærten.
7. Pisk æg og fraiche samt salt, peber og evt. krydderurter sammen i en skål og hæld herefter æggemassen udover tærten.
8. Bag tærten i 20-25 minutter til tærten er gylden og æggemasse er fast.
9. Server tærten med en grøn salat eller grøntsagsstave.

Tip!

Resten af tærten kan enten fryses ned eller spises på madpakken med en salat til.





SPIS MINDRE KØD – VÆLG BÆLGFRUGTER OG FISK

Fødevarestyrelsen anbefaler bælgfrugter og nødder, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Nødder og frø indeholder vigtige fedtstoffer og vitaminer samt mineraler, bl.a. selen, og når du spiser nødder flere gange om ugen, mindsker du risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Fisk og skaldyr er også gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Særligt fede fisk er gode kilder til de vigtige omega-3-fedtsyrer og vitamin D. Når du spiser fisk flere gange om ugen, mindsker du risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det er vigtigt, at du varierer mellem de forskellige typer fisk.

Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. For kød gælder det særligt vitamin B6, vitamin B12 og vitamin A samt mineralerne jern, zink og selen. Af hensyn til din sundhed skal du begrænse dit indtag af kød fra firbenede dyr (fx okse, kalv, lam og gris) - og især forarbejdet kød (kød, der fx er røget og saltet, herunder kødpålæg, pølser og bacon). Det er også godt for klimaet, når du skærer ned på kød.

Hvordan gør jeg?

- Skær ned på kødet. Ca. 350 g kød om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Begræns især okse- og lammekød samt forarbejdet kød.
- Vælg primært kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Gå efter fisk, kød og kødprodukter med nøglehulsmærket.
- Skru op for bælgfrugter som fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter.
 - Ca. 100 g om dagen (tilberedt mængde) er tilpas (ud over de 600 g grøntsager og

frugter), når du spiser planterigt og varieret.

- Vælg bælgfrugter i forskellige varianter, både tørrede og spiseklar, fx som konserves, tørrede og på frost. Det er vigtigt, at du tilbereder bælgfrugter korrekt og følg derfor altid anvisningen på produktet. Bælgfrugter kan indeholde naturligt forekommende lektiner, der kan forårsage sygdom ved indtag. Lektinerne inaktiveres ved korrekt tilberedning.
- Grønne bønner og ærter regnes ikke som bælgfrugter. Vær opmærksom på, at grønne bønner, ligesom bælgfrugter, kan indeholde lektiner. Du bør derfor ikke spise grønne bønner rå.
- Plantebaserede produkter, der hovedsagelig består af hvedeprotein, sojaprotein, mycoprotein eller ærteprotein, indeholder ikke de samme næringsstoffer som bælgfrugter, og de kan derfor ikke altid bruges i stedet for disse.
- Spis 350 g fisk og skaldyr om ugen, heraf 200 g fede fisk. Fede fisk er fx sild, makrel, laks og ørred. Det er vigtigt, at du varierer mellem forskellige fisk. 350 g fisk om ugen svarer til fx at spise fisk to gange om ugen som hovedret samt flere gange om ugen som pålæg.
- Alle former for fisk og skaldyr tæller med i de 350 g om ugen, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fiskekonserves, rejer og muslinger.
- Begræns indtaget af store rovfisk, fx tun, for gravide, ammende og børn under 15 år.
- Spis ca. 30 g nødder om dagen. Det svarer til omkring en håndfuld. Varier mellem forskellige slags, fx valnødder, hasselnødder og mandler. Gå efter usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g

Læs mere på: www.altomkost.dk

De hurtige

ONE POT PASTA

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 300 g fuldkornspasta el. spaghetti
- 250 g cherrytomater eller tomater
- 2 løg
- 2 fed hvidløg (presset)
- 1 squash (revet)
- 3 gulerødder (revet)
- 400 g kyllingebryst eller inderfilet
- 1 spsk olie
- 1 spsk oregano
- 1 tsk timian
- 2 tsk paprika
- 6 dl vand
- 1 bouillonterning
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Skyl og skær cherrytomater i både, løgene hakkes fint.
2. Skræl gulerødderne og riv dem fint. Squashen vaskes og rives fint.
3. Skær de optøede kyllingebryster ud i tern.
4. Varm olien en stor gryde og svits kyllingen et kort øjeblik.
5. Kom alle ingredienserne (pasta, tomat, squash, gulerod, løg, presset hvidløg, krydderier) op i gryden og tilføj vand og bouillonterning.
6. Lad retten simre og rør undervejs så det ikke brænder på.
7. Retten skal koge i ca. 10-12 minutter til pastaen er mør.
8. Serveres straks evt. med et drys parmesan, velbekomme!

Tip!

Du kan erstatte kyllingen med kalkun eller magert svine- eller oksekød i tern. Peberfrugt, aubergine og bladselleri er også rigtig lækker i retten.





WOK MED FULDKORNSNUDLER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 350 g magert svinekød, oksekød eller kylling i tern
- 2 peberfrugter
- 1 broccoli
- 1 bundt forårsløg
- 2 store gulerødder
- 2 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk olie
- 4 spsk sojasauce
- 1 tsk karry
- 1 tsk koriander
- 250 g fuldkornsnudler
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Sæt en gryde med letsaltet vand over at koge (til nudlerne). Når vandet koger, koges nudlerne som anvist på posen.
2. Skær kødet i tern.
3. Vask og skær broccoli i små mundrette buketter. Peberfrugterne og gulerødderne skæres i grove tern/strimler. Skær det øverste samt bunden af forårsløgene, og smid ud – skær resten i skiver.
4. Løgene skrælles og skæres i både. Hvidløg hakkes fint.
5. Varm olien på en stor pande (eller wok) og steg kødet gyldent (ca. 5 minutter).
6. Tilsæt grøntsagerne og svits i 5 minutter.
7. Tilsæt soja, grøn karrypasta samt kogte nudler, og bland det hele rundt. Varm igennem et par minutter.
8. Smag til med salt og peber og evt. mere sojasauce.

Tip!

Skal det være ekstra nemt, kan grøntsagerne erstattes med 500 g frossen wokblanding. Se separat opskrift på dette på side 50 i dette hæfte

ONE POT RISRET

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 bakke champignoner (skåret i skiver)
- 2 løg (i tern)
- 2 fed hvidløg (presset)
- 4 gulerødder (i små tern el. revet)
- 2 peberfrugter (i tern)
- 1 squash (revet)
- 400 g hakket oksekød max 10% fedt
- 1 spsk olie til stegning
- 1 ds hakkede tomater
- 5 dl vand
- 1 bouillonterning
- 1 spsk oregano
- 2 tsk paprika
- Salt og peber
- 300 g ris

Sådan gør du:

1. Hak løg og hvidløg. Skræl gulerødder, og riv dem på et rivejern. Skær peberfrugt og champignoner i tern.
2. Svits løg i en gryde med lidt olie til de er klare. Kom champignon og kød i gryden, og svits det til det er brunt.
3. Tilsæt grøntsager, ris, hakkede tomater, vand, bouillonterning samt krydderier.
4. Kog til væden er væk og risene er møre. Rør i det af og til, så det ikke brænder fast i bunden. Tilsæt evt. lidt mere vand, hvis risene ikke har fået helt nok.
5. Smag til med salt og peber.

Tip!

Du kan også bruge hakket kylling eller svinekød. Har du rest spidskål eller hvidkål kan snittes fint og tilføjes til retten.





Kødretter

GRÆSKE MINIFARSBRØD M. OVNBagTE GRØNTSAGER

(4 personer)

Det skal du bruge: Farsbrød

- 450 g hakket svinekød max 10%
- 1 æg
- 1 løg, revet
- 1 peberfrugt, revet
- 2 fed hvidløg
- 1 rosmarin
- 1 tsk timian
- 1 tsk salt
- Peber
- 2 spsk havregryn
- 1 pk kalkunbacon i skiver

Ovnbagte grøntsager

- 500 g tomater
- 2 rødløg
- 2 peberfrugter
- 1 squash
- 3 fed hvidløg
- 3 spsk olie
- 1 tsk timian
- 1 tsk oregano
- Salt og peber

Sådan gør du: Farsbrød

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Rør svinekødet sammen med æg, revet løg og peberfrugt, krydderier, havregryn samt salt og peber.
3. Lad farsen trække ca. 15 minutter i køleskabet – imens kan du gøre grøntsagerne klar.
4. Form farsen til 8 små farsbrød og vikl et stykke kalkunbacon omkring hver enkelt.
5. Læg farsbrødene på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 20 minutter.

Ovnbagte grøntsager

6. Skyl tomaterne og skær dem i både. Løgene skrælles og skæres i både.
7. Vask peberfrugt og squash og skær dem i grove stykker.
8. Pil hvidløget og pres det sammen med olie, timian, oregano samt salt og peber.
9. Kom grøntsagerne i et ildfastfad og vend dem i olieblandingen.
10. Bag grøntsagerne i ovnen ved 200 grader i 20-25 minutter.
11. Servér farsbrødet med ovnbagte grøntsager og evt. et stykke madbrød (se opskrift) eller en bagekartoffel.

KYLLINGEBURGER M. COESLAW

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 4 fuldkornsburgerboller
- BBQ-sauce eller ketchup

Kyllingebøf

- 400 g hakket kylling max 10% fedt
- 1 peberfrugt, i fine tern eller revet
- 1 løg, revet
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk havregryn
- 1 spsk citronsaft
- 1 tsk chili
- 1 spsk paprika
- 0,5 tsk spidskommen
- 1 tsk salt
- Peber

Coleslaw

- 6-700 g hvidkål el. spidskål
- 6 gulerødder
- 2,5 dl fraiche 5% eller græsk yoghurt
- 1 tsk sennep, gerne dijon
- 1 tsk sukker
- salt og peber

Sådan gør du:

Kyllingebøf

1. Rør kyllingefarsen sammen med revet løg, peberfrugt, krydderier og havregryn. Lad farsen trække i køleskabet i 10 minutter. Imens kan du lave spidskålssalaten.
2. Form farsen til 4 store bøffer og steg dem i lidt olie på en varm pande til de er gennemstegt.

Coleslaw

3. Snit kålen fint. Riv gulerødderne. Bland spidskål og gulerødder i en skål.
4. Rør ingredienserne til dressing sammen: fraiche, citronsaft, sennep, sukker og salt og peber, og vend den i grønsagerne.
5. Smag til med salt og peber. Salaten bliver bedst, hvis den får lov at trække en halv times tid i køleskab, men kan også serveres med det samme.

Burger

6. Lun bollerne i ovnen eller på brødristeren og smør dem med lidt BBQ sauce eller ketchup.
7. Fyld bollerne med kyllingebøf og masser af coleslaw.
8. Servér burgerne med ekstra coleslaw ved siden af eller en portion bønnefritter (se opskrift side 45).





HERREGRYDE MED GRØN MOS

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 500 gram svinemørbrad (eller oksekød/kyllingebryst)
- 1 bakke champignon
- 2 store løg
- 4 fed hvidløg
- 4 store gulerødder
- 2 peberfrugter
- 2 spsk oliven- eller rapsolie
- 1 dåse flåede tomater
- 1 spsk paprika (gerne røget paprika)
- 2 tsk timian
- 1 tsk rosmarin
- 1 tsk chili eller cayennepeber
- 3 laurbærblade
- 3 spsk balsamico, rødvinseddike (eller 1-2 dl alm. Rødvin)
- 0,5 liter vand
- 1 bouillonterning
- Salt og peber

Grøn mos

- 0,5 kg kartofler
- 0,5 kg rodfrugter (knoldselleri, pastinakker, persillerødder, o.lign)
- 1 broccoli (eller 1 pose frossen broccoli)
- Mælk
- Salt

Sådan gør du:

1. Fjern sener og store stykker fedt fra svinemørbraden, og skær den i mundrette stykker.
2. Rens champignonerne grundigt og skær dem i skiver. Skræl læg, hvidløg og gulerødder og skær i skiver.
3. Peberfrugterne rensen for kerner og skæres i tern.
4. Opvarm olie i en stor gryde, og svits løg og hvidløg samt kød et par minutter.
5. Tilsæt champignon og lad dem svitse med nogle minutter.
6. Til gulerødder, peberfrugt, flåede tomater, krydderier, balsamico, vand og bouillon.
7. Bring retten i kog og lad den simre i minimum 20 minutter – gerne længere, det bliver den kun bedre af.
8. Smag til med salt og peber, og evt. flere krydderier.
9. Husk at tage laurbærbladene op inden servering.

Grøn mos

10. Skræl kartofler og rodfrugter, og skær i grove tern.
11. Vask broccolien og skær ud i grove stykker – du skal også bruges stokken.
12. Kog kartofler og grøntsager i vand uden salt til de alle er møre.
13. Hæld vandet fra og mos grøntsagerne sammen med lidt mælk og salt – du kan evt. bruge en håndmikser.
14. Servér mosen sammen med gryderetten.

Tip!

Du kan også bruge blomkål i mosen, sammen med eller i stedet for broccoli. Har du andre dovne eller slatne grøntsager i køleskabet som fx gulerødder, kan du også bruge dem i mosen.

Børnenes favoritter

KYLINGEFRIKADELLER PÅ SPYD M. PASTASALAT

(4 personer)

Det skal du bruge:

Kyllingefrikadeller

- 400 g hakket kylling max 10%
- 1 gulerod (revet)
- 1 løg
- 1 æg
- 2 spsk havregryn
- 1 tsk salt
- 1 tsk paprika
- Peber
- Evt. træspyd, cherrytomater og tykke agurkeskiver
- Olie til stegning

Pastasalat

- 300 g fuldkornspasta
- ½ agurk
- 250 g cherrytomater
- 1 dåse majs
- 250 g ærter, optøet

Dressing til pastasalat

- 2,5 dl fraiche 5%
- En dusk hakket purløg
- 1 hvidløg
- Salt og peber

Sådan gør du:

Kyllingefrikadeller

1. Skræl og riv løg og gulerod.
2. Bland hakket kylling med æg, løg, revet gulerod, havregryn, salt, peber og paprika
3. Lad farsen trække 10 minutter i køleskabet.
4. Rul farsen til små kugler og steg dem i lidt olie på en pande
5. Frikadellerne kan serveres som små spyd med grøntsager imellem – de er et hit i madpakken eller til børnefødselsdag.

Pastasalat

6. Kog pastaen i letsaltet vand til den er al dente – lad den køle af.
7. Skær i agurk cherrytomater i mundrette bidder.
8. Ærterne tøs op og vandet hældes fra majsene.
9. Bland ingredienserne til dressingen og smag til med salt og peber.
10. Vend pasta, grøntsager og dressing sammen til en lækker pastasalat.
11. Servér pastasalaten sammen med kyllingedeller.





PITAPIZZA

(4 personer, 8 minipizzaer)

Det skal du bruge:

- 4 stk fuldkornspita
- 150 g tun, rejer, skinke eller kylling (eller andet magert kød)
- 200 g grøntsager (feks løg, peberfrugt, majs, spinat, osv.)
- 100 g revet ost, max 15% fedt

Tomatsauce

- 1 dåse hakkede tomater
- 1 lille dåse tomatpure
- 1 lille løg
- 2 fed hvidløg
- 1 tsk sukker
- 1 tsk oregano
- 1 tsk basilikum
- 1 tsk timian
- ½ tsk salt
- peber

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader

Tomatsauce

2. Skræl løg og hvidløg, og skær dem i grove stykker. Kom alle ingredienser til sauceen i en gryde og lad det simre til løgene er møre. Blend sauceen og smag til med salt og peber.

Pitapizza

3. Flæk pitaerne over i to dele, og læg dem på en bageplade med bagepapir.
4. Smør pitaerne med tomatsauce og top med kød, grønt og ost.
5. Bag pizzaerne i ovnen i ca. 12-15 minutter til osten er gylden og bunden let sprød.
6. Servér pizzaerne sammen med salat eller gnavegrønt.

Tip!

Har du børn kan du lade dem være med til at lave deres egne pizzaer, så får de større lyst til at spise dem.

TILBEHØR

LYNHURTIGE MADBRØD

(12 stk)

Det skal du bruge:

- 1 pk gær
- 4 dl vand lunkent
- 2 tsk salt
- 1 spsk sukker eller honning
- 1 æg
- 2 fed hvidløg, presset eller finthakket
- 2 tsk rosmarin
- 1 tsk timian
- 4,5 dl fuldkornsmel f.eks. grahamsmel
- 3,5 dl hvedemel
- evt. solsikkekerner som drys på toppen

Sådan gør du:

1. Opvarm vandet til det er lunkent/håndvarmt og rør gæren ud i vandet.
2. Tilsæt salt, sukker, æg, rosmarin, timian og hvidløg.
3. Tilsæt fuldkornsmelet og rør det ud i dejen.
4. Tilsæt hvedemel lidt ad gangen. Dejen skal være meget klistret (næsten grødagtig) ellers risikere du at den ikke vil hæve i ovnen. Dejen har fået nok mel, når en spiseske kan stå oprejst i dejen uden hjælp.
5. Læg bagepapir på en bageplade og klat dejen ud til ca. 12 boller/klatter. Dejen vil ikke kunne formes til boller, men forsøg så godt som muligt. Drys evt. med lidt solsikkefrø eller lign.
6. Bagepladen sættes i en kold ovn (det er vigtigt!), og bages ved 225 grader i 18-22 minutter. Hold øje med dem undervejs.
7. Servér bollerne til suppe, indisk dahl, chili con carne eller fiskeretter.

Tip

Frys bollerne ned, hvis du ikke får dem spist og tøj dem op i mikroovnen, når du skal spise dem, så er de som nybagte.





GRØNTSAGSRØSTI

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 700 g kartoffel
- 400 g gulerødder
- 2 løg
- 1 squash
- 3 æg
- 1,5 dl mel
- 3 tsk timian
- 2 tsk salt
- Peber

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
2. Skræl gulerødderne, løg og kartofler, og vask squashen grundigt og skær enderne af. Riv grøntsagerne groft på et rivejern.
3. Læg de revne grøntsager på midten af et viskestykke, vikl det omkring grøntsagerne og vrid så meget væde som muligt ud af dem. Det er vigtigt at vride grøntsagerne på denne måde, da det ikke er muligt at presse nok væske ud med hænderne.
4. Pisk æggene sammen med timian, salt og peber, og vend herefter æggemassen sammen med grøntsagerne. Tilsæt til sidst melet.
5. Læg bagepapir på en bageplade eller to. Brug 2 spsk af grøntsagsblanding til hver røsti - form dem til små flade klatter på papiret.
6. Bag røstierne i ovnen i 20-25 minutter til de er gyldne og let sprøde.
7. Røstierne er lækkert tilbehør til kød eller fisk, og smager godt med en dip af fraiche, purløg, hvidløg og salt og peber.

BØNNEFRITTER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- Ca. 700 g grønne bønner (haricots verts), frost
- 3-4 spsk olie
- 2 tsk salt
- 2 spsk krydderier efter smag (f.eks. paprika, timian, rosmarin, hvidløg, chili, oregano)

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Vend bønnerne sammen med olie og krydderier, så det bliver godt fordelt.
3. Beklæd en bageplade med bagepapir og fordel bønnerne jævnt på bagepapiret.
4. Bag bønnerne midt i ovnen i 35-40 minutter til de er gyldne – vend gerne i dem undervejs.
5. Kan serveres som tilbehør til kød eller som en lækker snack med lidt dyppelse til.

Se separat opskrift med kylling og kartofler til i dette hæfte på side 53





TIPS TIL MERE GRØNT I AFTENSMADEN

- Hak, blend eller riv grøntsager i din kødsauce, lasagne eller gryderetter
- Riv grøntsager i din fars til frikadeller, hakkebøffer o.lign.
- Mangler du tid? Brug fryseblandinger. Du kan få mange forskellige blandinger med krydderier og forskellige grøntsager som bare skal smides i din gryderet, på panden eller i et fad i ovnen.
- Brug grøntsagssaucer (tomatsauce, peberfrugtsauce, osv.) eller blend kogte grøntsager i dine saucer – bearnaise kan blendes med blomkål, brune saucer smager godt med løg, gulerødder, selleri o.lign.
- Erstat en del af din pasta, brød, ris eller kartofler med grøntsager.
- Linser, kikærter og kidney bønner tæller også med i 600 gram frugt og grønt vi skal have, så disse kan fint tilføjes til gryderetter, i salater eller laves til vegetarfrikadeller.

Salater

RØDBEDERÅKOST

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 250 g rødbeder, skrælet vægt
- 0,5 knoldselleri ca. 250 g
- 2 æbler
- 1,5 dl fraiche 5%
- 1 spsk mayonnaise
- 1 spsk citronsaft
- 0,5 tsk sukker
- Salt

Sådan gør du:

1. Skræl og riv rødbeder, æbler samt selleri til råkost.
2. Rør en dressing af fraiche, mayo, citronsaft, sukker og salt.
3. Vend råkosten i dressingen og smag til med salt.
4. Lad rødbederåkosten trækker i køleskabet indtil den skal bruges.

Tip!

Råkosten er god som tilbehør til kødretter eller i sandwich med roastbeef eller kamsteg. Du kan også erstatte rødbederne med gulerødder i stedet.





NORDISK KÅLSALAT

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 spidskål
- 3 æbler
- 75 g ristede mandler, hasselnødder eller pinjekerner
- Salt

Dressing:

- 0,5 dl citronsaft
- 3 spsk olivenolie
- 2 spsk honning
- Salt og peber

Sådan gør du:

1. Vask og snit spidskålen fint. Æblerne rives fint.
2. Rist nødderne kort på en tør pande 3-4 minutter og drys dem med lidt salt.
3. Bland ingredienserne til dressingen og vend den sammen med spidskål og æbler.
4. Drys nødderne udover salaten inden servering.

Tip!

Salaten er god som tilbehør til de lidt tunge traditionelle danske kødretter f.eks. frikadeller, medister og hakkebøffer med bløde løg eller som det sunde indslag til den tunge julemad.

TABOULEH - BULGURSALAT

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 200 g grov bulgur
- 1 bundt persille
- 1 rødløg el. løg
- 4 tomater
- 1 agurk
- 4 spsk olivenolie
- 4 spsk citronsaft
- 1 fed hvidløg
- Salt og peber

Sådan gør du:

1. Kog bulguren som anvist på posen ca. 10-15 minutter i letsaltet vand, og køl den af.
2. Hak persillen og rødløg fint.
3. Skær tomater og agurk i fine tern.
4. Bland en dressing af olie, citronsaft og hvidløg.
5. Vend bulguren sammen med persille, løg, tomat, agurk samt dressing og smag til med salt og peber.
6. Lad gerne salaten trække i 30 minutter i køleskabet inden servering.
7. Tabouleh er god med falafler, pitabrød eller som tilbehør til krydret kød.

Tip!

Du kan også bruge en dusk mynte som smagsgiver i salaten.





MAD MED ARBEJDSSTID UNDER 15 MINUTTER

GRØN WOK MED FULDKORNSNUDLER

(2 personer)

Det skal du bruge:

- 1 pose frostgrønt med smag, evt. karrygrønt, 400 g
- 1 pakke tofu, 200 g
- 1 dåse kokosmælk, 400 ml.
- 300 g edamamebønner
- ½ pakke fuldkornsnudler, tørret, 125 g
- 1 tsk. salt

Sådan gør du:

1. Steg frostgrønt og tilføj kokosmælk. Steg et par minutter.
2. Kog nudler efter anvisning på pakken.
3. Skær tofu i tern og tilføj til wokretten.
4. Tilføj edamamebønner og varm op.
5. Smag til med salt

Tip!

tofu er meget forskellig, så prøv dig frem, så du finder den variant, du bedst kan lide.



FISK OG GRØNT I OVN

(2 personer)

Det skal du bruge:

- 1 pakke fisk, fx torsk eller anden lys fisk, 225 g.
- 1 pose frostgrøntblanding, evt. forårs- eller sommerblanding
- ½ Spidskål
- 250 g fuldkornsPasta
- 1 spsk. Pesto
- 1 spsk. Citron
- 1 tsk. salt

Sådan gør du:

1. Kom frostgrønt i et ildfast fad.
2. Skær spidskål i strimler og kom sammen med de frosne grøntsager.
3. Fordel fisken på toppen af grøntsagerne og kom citronsaft og salt på.
4. Bag 20-25 min. ved 180 grader varmluft.
5. Kog pasta efter anvisning på pakken. Hæld vandet fra og vend pasta med pesto.





2 VARIANTER AF BRÆNDENDE KÆRLIGHED

(2 personer)

Det skal du bruge:

- 750 g grøntsager – brug hvad du har tilbage i køleskabet af grove grøntsager, f.eks kartofler, pastinak, persillerødder, knoldselleri
- Salt

Til version med kød, skal du også bruge:

- 100 g bacon i tern

Til vegetarisk version, skal du også bruge:

- 200 g kikærter, drænet og tilberedt vægt
- 1 spsk. Røget paprika
- 1 tsk. salt
- Lidt olie til stegning.

Sådan gør du:

1. Skyl og skræl grøntsagerne
2. Skær grøntsagerne i grove tern
3. Kog grøntsagerne i rigeligt vand til de er møre
4. Mens grøntsagerne koger, kan du tilberede topping

Til version med kød:

5. Steg bacontern over middel varme, til de er sprøde

Til vegetarisk version:

6. Steg kikærterne i olie
7. Krydr med salt og røget paprika
8. Kikærterne er færdige, når de begynder at hoppe på panden
9. Når grøntsagerne er færdigkogte, skal de moses – det kan gøres med stavblender, hvis du gerne vil have en lind mos, eller med håndmixer hvis du gerne vil have en grovere konsistens.
10. Smag til med salt
11. Servér mos med din valgte topping ovenpå

Tip!

Til begge versioner kan du supplere toppingen med stegte løg, og syltede rødbeder

KYLLING, BØNNER OG KARTOFLER I OVN

(2 personer)

Det skal du bruge:

- 200 g kylling
- 200 g bønner, gerne fra frost
- 150 g kartofler
- Olie
- Garam masala eller anden krydderi, du kan lide
- 1 tsk. salt
- ½ spidskål

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader (varmluft 180 grader)
2. Læg kyllingen i et ildfast fad
3. Læg også bønner i fadet
4. Skræl kartoflerne, og skær dem i grove tern og kom i fadet.
5. Hæld en smule olie over ingredienserne i fadet, og krydr med garam masala og salt
6. Læg spidskålet i fadet, hvis der er plads, ellers læg den på en bradepande med bagepapir
7. Sæt fadet i ovnen, og bag i 20-25 minutter





DIPPER

ÆRTEDIP

(4-6 personer)

Det skal du bruge:

- 600 g frosne ærter
- 2 fed hvidløg
- 2 håndfuld krydderurter, basilikum, purløg og persille
- 200 g fraiche 5% el. græsk yoghurt
- 2 spsk citronsaft
- 2 tsk salt
- peber

Sådan gør du:

1. Lad ærterne tøj op eller overhæld dem med kogende vand.
2. Blend alle ingredienser til en grøn mos.
3. Rør det godt sammen og smag den til med salt, peber og citron.
4. Hæld den i en skål og server.

Tip!

Dippen er god til gulerodsstave, rugbrødschips eller som smørelse på brød eller sandwich.

HUMMUS

(2-3 dl)

Det skal du bruge:

- 1 dåse kikærter
- 1 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- 2 tsk spidskommen, stødt
- Saften fra én halv citron
- 0,5 tsk paprika
- Chili eller cayennepeber efter smag
- Evt. 1 spsk tahin* (kan undlades)
- 2-4 spsk koldt vand
- Salt og peber

*Tahin er en sesampasta, der kan fås i de fleste større supermarkeder.

Sådan gør du:

1. Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem grundigt.
2. Blend kikærterne sammen med de andre ingredienser på nær vandet.
3. Tilsæt en lille smule vand ad gangen til hummusen har den ønskede konsistens.
4. Smag til med salt og peber.
5. Servér med grøntsagsstave, i sandwich eller med fuldkornspita.





RØD PEBERFRUGTDIP (HAYDARI)

(ca. 2-3 dl)

Det skal du bruge:

- 2 røde peberfrugter
- 200 g feta
- 1 håndfuld persille
- 2 fed hvidløg
- Chilipulver efter smag
- 2 tsk paprika
- 1 spsk olivenolie

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader
2. Halvér peberfrugterne og fjern kerner og stilk.
3. Læg peberfrugterne med skindsiden opad på en bageplade med bagepapir.
4. Bag peberfrugterne i 15-20 minutter til skindet er mørkt.
5. Lad peberfrugterne køle et øjeblik og hiv herefter skindet af.
6. Blend kødet fra peberfrugterne sammen med feta, persille, hvidløg, chili, paprika og olivenolie.
7. Servér dippen med grøntsagsstave.

Tip!

Har du travlt, kan du også bare blende peberfrugterne med uden at bage dem først – det giver dog en anden smag, men er stadig lækkert.

PERSILLEPESTO

(1 dl)

Det skal du bruge:

- 1 bundt persille
- 40-50 g parmesan
- 30 g solsikkekerner, hasselnødder, mandler eller pinjekerner
- 1 fed hvidløg
- 4 spsk olivenolie eller rapsolie
- salt og peber

Sådan gør du:

1. Persillen vaskes og alle ingredienserne puttes i en blender, og blendes til en jævn pesto.
2. Pestoen er rigtig lækker sammen med lunt fuldkornsbrød, rugbrødschips, i sandwich, sammen med pasta, kartofler eller på ovnbagt kylling - kun fantasien sætter grænser.





SNACKS

IDÉER TIL SUNDERE SNACKS OG MELLEMMÅLTIDER

- Knækbrød med hytteost og/eller magert pålæg, æg, avocado eller ost.
- Rugbrød eller grovbolle (med fuldkornsmærket) med magert pålæg, æg eller ost.
- Grøntsagsstave evt. med dip lavet på magert mælkeprodukt, hummus eller ærtedip
- En lille håndfuld mandler eller andre nødder
- Surmælksprodukt uden sukker (skyr, A38, fraiche eller kvark) + lidt frugt og mysli (nøglehulsmærket)

RISTEDE KIKÆRTER

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 1 ds kikærter
- 1 spsk olie
- 1 tsk salt
- Krydderier f.eks. paprika, spidskommen, oregano og løgpulver

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Hæld lagen fra kikærterne og skyl dem.
3. Bland kikærter, olie og krydderier i en skål.
4. Fordel kikærterne på en bageplade med bagepapir.
5. Bag dem i ca. 20-25 min., indtil de er sprøde og gyldne.

Tip!

Kikærterne er rigtige gode som topping til salat eller bare som en salt snack til den lille sult eller på farten.





RUGBRØDSCHIPS

(4-6 personer)

Det skal du bruge:

- 1 rugbrød (i skiver)
- Oliven- eller rapsolie
- Groft salt
- Evt. tørret timian, rosmarin, eller lign.

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft
2. Skær rugbrødsskiverne ud i små trekanter
3. Fordel rugbrødstrekanterne på en bageplade med bagepapir.
4. Trekanterne skal ligge i et lag, så brug evt. flere bageplader.
5. Dryp eller pensl med lidt olie på rugbrødstrekanterne.
6. Drys med salt og evt. krydderier.
7. Sæt bagepladen i ovnen og giv rugbrød chipsene 10-12 minutter
8. Lad dine rugbrødschips køle ned og opbevar dem i en tæt lukket beholder.

NICECREAM MED BÆR OG BANAN

(4 personer)

Det skal du bruge:

- 250 g frosne bær (f.eks. jordbær, hindbær, blåbær el. brombær)
- 3 store modne bananer (frosset ned)
- 2 spsk mælk
- Evt. 1 tsk vaniljepulver

Sådan gør du:

1. De modne bananer brækkes i mindre stykker, puttes i en frysepose og fryses ned natten over.
2. Tag bananstykker og bær opad og fryseren, og lad det tø ca. 5 minutter på køkkenbordet.
3. Blend bananer og bær sammen med mælk og evt. vaniljepulver til en glat og cremet softice.
4. $\frac{1}{2}$ Servér med det samme evt. med hakkede nødder på toppen.

Tip!

Du kan lave din egen smagsvariant ved at bruge bananer som base og tilføje den type bær du kan lide, eller kakaopulver eller vanilje.





Sødt

Grove havrefrastoppe m. chokolade og citronskal

(24 stk.)

Det skal du bruge:

- 60 g mørk chokolade 70% (eller mere)
- 60 g havrefras (ca. 4 dl)
- 25 g nødder, hakket (valnødder, hasselnødder el. lign)
- 1 tsk revet citronskal fra usprøjtet citron

Sådan gør du:

1. Smelt chokoladen i en skål over vandbad
2. Knus havrefrasen groft.
3. Bland knust havrefras, citronskal og hakkede nødder ned i den smeltede chokolade.
4. Sæt med 2 teskeer 24 små toppe på et fad dækket med plastfolie eller bagepapir.
5. Stil toppene i køleskabet til de kolde og chokoladen er størknet.

Chokoladebrownie m. kidneybønner

(12 stykker)

Det skal du bruge:

- 100 g mandler
- 1 dåse kidneybønner
- 4 æg
- 2 spsk smagsneutral olie
- 20 friske dadler uden sten
- 1 dl kakao
- 1 knivspids salt
- 100 g mørk chokolade

Topping

- Evt. 50 g mørk chokolade og hakkede nødder

Sådan gør du:

1. Tænd ovnen på 200 grader.
2. Hæld vandet fra bønnerne og skyl dem godt.
3. Blend først mandler fint til mel.
4. Tilsæt herefter æg, olie, bønner, dadler (uden sten), kakao samt salt og blend dejen jævn og ensartet.
5. Hak chokoladen og rør den i dejen.
6. Kom bagepapir i en kageform, og hæld dejen op i. Kagen skal ikke være særlig høj, så brug gerne en stor form.
7. Bag kagen i ovnen i 20-25 minutter.
8. Tag kagen ud, og lad evt. lidt chokolade smelte udover og drys med hakkede nødder.
9. Stil kagen på køl og lad den stå i 4-5 timer til den er helt kold – helst natten over, så bliver den bedst.

Tip!

Det er også lækkert at tilsætte revet appelsinskal, et shot stærk kaffe eller hakkede nødder til dejen inden bagning.





Spis mindre af det søde, salte og fede

De fleste af os kan nok blive enige om at slik, kage og andre søde sager smager rigtig godt, og det er måske også grunden til, at næsten hver anden dansker spiser for meget sukker.

Sukker er ikke usundt i sig selv og du tager ikke skade af at spise lidt sødt en gang imellem, men for at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du spiser. Det gælder også visse typer af fastfood, fx pizza, pomes frites og burgere.

Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men hold igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier og føre til overvægt. Samtidig optager disse produkter pladsen for den sunde mad.

Hvordan gør jeg?

- Skær ned på hvor ofte du spiser slik, kage, chokolade, is, kiks og chips, og spis mindre portioner.
- Skru ned for indtaget af søde drikke. Det er ikke kun sodavand der er fyldt med sukker, også juice, kakao, ice tea, saftvand, energidrik, smoothies osv. indeholder store mængder sukker. Det anbefales at man max drikker ½ liter søde drikke om ugen.
- Vær opmærksom på sukkerindholdet i færdiglavede produkter f.eks. morgenmadsprodukter, desserter, is, yoghurt, ketchup, marmelade og grød.
- Køb ikke slik, chips, kager og sodavand til lager. Når du har tingene inden for rækkevidde, fristes du til at spise for meget af dem.

- Spis alternativer til slik og kage, f.eks. frugt eller nødder (eller en af opskrifterne her fra hæftet)
- Vær opmærksom på at tørret frugt og dadler, selvom de er sunde, også har et højt sukkerindhold.

Læs mere på: www.altomkost.dk

Sukkerfælder

Mange produkter ser sunde ud på overfladen, men kigger man nærmere viser det sig at de indeholder lige så meget sukker som slik. Vidste du f.eks. at en rød frugtsmoothie indeholder mere sukker end cola pr. 100 ml?

Drikkevarer	Sukker pr. produkt	Sukker pr. glas (250 ml)
0,5 liter cola	50 gram	25 gram
0,25 liter rød smoothie	30 gram	30 gram
0,5 liter appelsinjuice	45 gram	23 gram
0,5 liter kakaomælk	45 gram	22,5 gram
0,5 liter saftvand, rød	50 gram	25 gram
0,5 liter energidrik	55 gram	27,5 gram

Kage, barer og slik	Sukker pr. produkt
1 pose slik, haribo, 135 gram	67,5 gram
1 rittersport marzipan, 100 gram	55 gram
Marsbar, 45 gram	30 gram
Castus frugtstang, 1 stk (20 gram)	11 gram
Mælkesnitte 30 gram	10 gram
Muslibar, corny choko, 50 gram	16 gram
Mazarintærte, 1 stk., 46 gram	17,6 gram





TIPS OG TRICKS TIL EN SUNDERE LIVSSTIL

TIPS TIL MADPLAN

- Tjek tilbudsavisen
- Lav en liste over familiens yndlingsretter, som I kan bruge som inspiration. På listen kan I også skrive idéer ned til nye retter I gerne vil prøve.
- Tænk på variation, men også på at få brugt de fødevarer I køber. I kan evt. lave en ret søndag, hvor I kan bruge jeres grøntsagsrester f.eks. kødsauce, lasagne, grøntsagssuppe, pitabrød eller lign.
- Har du travlt? Så lav mad du kan spise i to dage, eller spis rugbrødsmadder til aften – aftensmaden behøver ikke altid at være varm mad.
- Lav store portioner og frys ned i mindre, så er der hurtig mad de dage, hvor det skal gå stærkt.
- Lav salater af grove grøntsager som kål, da de kan holde flere dage i lufttæt beholder i køleskabet. Supplér med fine grøntsager som spinat, agurk osv. samt frugt, når du skal spise den, så holder det længere.
- Lav madplan. Det er med til at minimere impuls køb, der ikke står på listen.

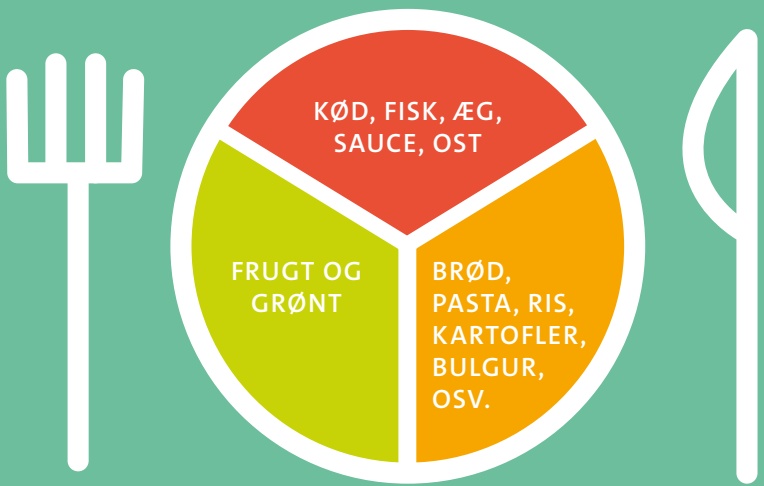
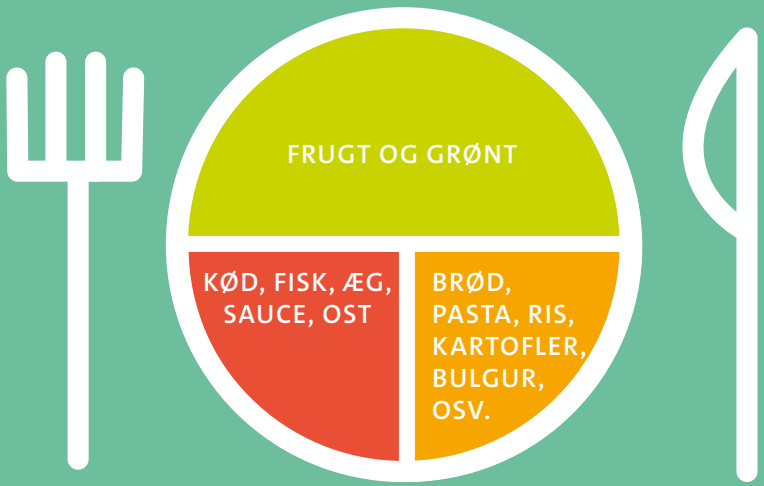


UGEPLAN

Her er der lavet et eksempel på hvordan en uge med sund mad kunne se ud. Husk på at det bare er et eksempel, og at en hel uges sund kost kan sammensættes på mange måde, så det passer til dig og din hverdag.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Overnight oats	Skyr med mysli	Rugbrød med pålæg og tomat	Knækbrød med ost	Greenie	Omelet	Fuldkornsrundstykke med pålæg og peberfrugt
Frokost	Rugbrød med æggesalat og grønt	Fuldkornsbolle med torske-rognsalat og spidskål + 1 stk frugt	Fuldkornspitabrød med frisk salat og tunsalat	Pastasalat med kylling	Rugbrød med tunfrikadeller fra aftensmaden + grøntsagsstave	Rester fra aftensmad + grøntsagsstave	Grov tærte med tun og porrer
Aftensmad	Indisk dhal med madbrød	Ovnbagte fiskepakker m. rester af brød fra mandag	One pot pasta	Rugbrød med tunfrikadeller og gnavegrønt	Pitapizza med gnavegrønt	Herregryde med grøn mos	Blomkålsuppe med sprød kalkunbacon
Mellemmåltider	Gulerødder med hummus	1 stk frugt + knækbrød m. pålæg	Rugbrødschips med ærtedip	Greenie		Knækbrød med rødpeberfrugtdip	





TALLERKENMODELLER OG MÆRKER

Uanset om du vil tabe dig eller bare leve sundere, så kan det være en god idé at være opmærksom på, hvordan man fordeler maden på tallerkenen. Rigtig mange spiser store mængder kød eller kartofler, pasta, ris eller brød på bekostning af grøntsagerne, hvilket kan gøre det svært at nå op på de anbefalede 600 gram frugt og grønt om dagen.

På billederne er illustreret to måder, hvorpå man kan opdele sin tallerken, når man øser mad op.

Y-tallerken

Denne type tallerken er god til dig, der ønsker at spise sundt og varieret, og efter kostrådene. Y-tallerkenen kan bruges af både mænd, kvinder og børn over 3 år og for alle måltider.

Y-tallerken fordeler sig således:

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta – af de grove fuldkornsudgaver.
- 2/5 grønsager – gerne to forskellige slags eller frugt.

T-tallerken

T-tallerkenen er beregnet til dem, der har behov for at tabe sig. Forestil dig et T på din tallerken, og fyld halvdelen af tallerkenen med grøntsager, en kvart med kød, æg eller fisk og den sidste kvarte med fuldkornprodukter som pasta, ris, gryn, brød, bulgur, osv.

T-tallerken fordeler sig således:

- 1/4 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 1/4 brød, kartofler, ris eller pasta – af de grove fuldkornsudgaver
- 1/2 grønsager – gerne to forskellige slags eller frugt.

Tallerkenstørrelse

Der er selvfølgelig forskel på, om man øser op på en stor, mellem eller en lille tallerken. Hvis du vælger en almindelig 'medium' tallerken, får du en passende mængde mad og bliver mæt.

NØGLEHULSMÆRKET

Når du handler ind, kan det være svært at skelne sunde fødevarer fra mindre sunde fødevarer, og du har måske hverken tid eller lyst til at stå og læse lange uforståelige ingredienslister nede i supermarkedet.

Nøglehulsmærket er lavet for at gøre det nemmere for forbrugerne, at vælge de sunde fødevarer i supermarkedet, uden at man skal bruge lange tid i butikken.

Fødevarer med nøglehulsmærket skal leve op til et eller flere krav om indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre og kun fødevarer, der kan indgå i en sund kost, kan få mærket.

Produkter med Nøglehullet indeholder:

- Mindre og sundere fedt
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Flere kostfibre

Hvis du ønsker at leve sundere, kan det altså være en god idé at kigge efter mærket når du handler ind.

Læs mere på www.nøglehullet.dk hvor du også kan finde flere sunde opskrifter.





SUNDHEDSCENTERETS BEDSTE SUNDHEDSTIPS



"Jeg stiller løbeskoene eller cyklen foran hoveddøren så jeg ikke kan undgå at komme afsted efter en lang dag på arbejde, også selvom tiltrækningskræften til sofaen er meget stor. Derudover dyrker jeg motion sammen med mine børn på 2 og 5 år, så de ser at det er en naturlig del af livet at bevæge sig. Samtidig er det nemmere at prioritere tiden til det, hvis de er med"

– Maria Rømer, Sundheds- og forebyggelsesmedarbejder



"I en travl hverdag behøver retterne med linser, kikærter og bønner ikke at tage lang tid – jeg er begyndt at købe dem økologiske på dåser og de smager super i forskellige grønne salater."

– Mette Bredsgaard, Leder af Sundhedscenter Viborg



"Jeg bruger gerne et par timer hver søndag på at planlægge min mad og lave mad til et par dage – det gør det så meget nemmere at spise sundt i en travl hverdag."

– Dennis Krogsdal Laursen, Sundheds- og forebyggelseskonsulent



"Mit bedste sundhedstip er, udover at lave en ugentlig madplan, at lave madpakker til flere dage ad gangen! Min madpakke består ofte af en spidskålssalat, der fint kan holde sig op til 3 dage i lufttætte bøtter i køleskab. Udover spidskål består min salat af kyllingekød, edemamebønner, cherrytomater, kogt bulgur eller quinoa, alternativt bagt søde kartoffel. Måske lidt salatost og ovenpå en dejlig olie med smag – velbekomme"

– Bente Dalsgaard, Sundheds- og forebyggelseskonsulent

Du kan læse mere om vores mange tilbud på www.sundhedscenter.viborg.dk



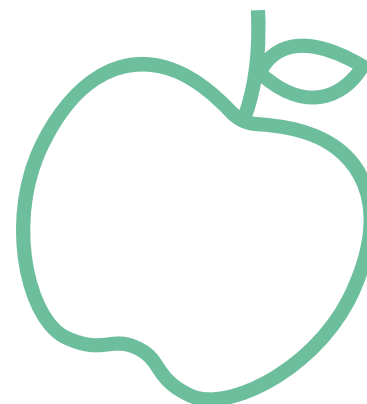
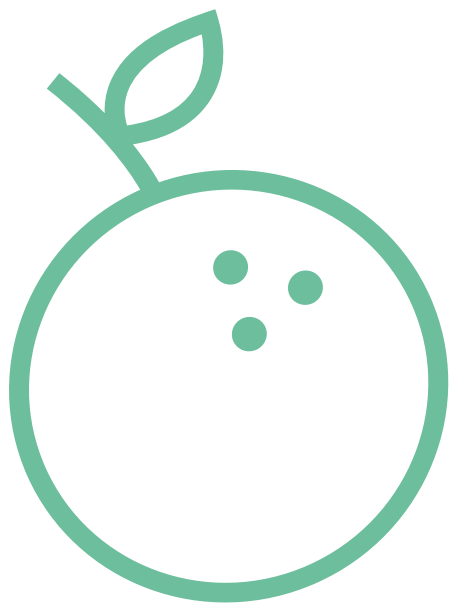
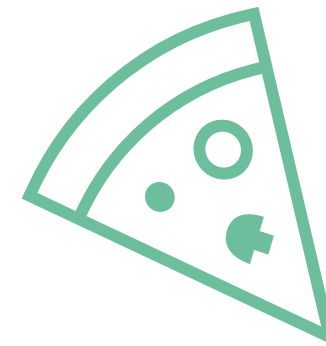
"Mit bedste tip er at prioritere sin søvn. Er man frisk og veludhvilet, er humøret som oftest bedre og det også nemmere, at have overskud til at dyrke motion og vælge den sunde mad."

– Britt Nissen, Sundheds- og forebyggelsesmedarbejder



"En af mine tips til en sundere hverdag, er at gøre det nemt. Feks. ved at købe grøntsager som allerede er snittet og hakket eller grøntsager fra frost, så der hurtigt kan laves en salat eller en wok. Derudover så har jeg lavet en aftale med mig selv om, at jeg skal have frisk luft hver dag, fordi det giver mig ekstra energi og dermed overskud til at træffe sunde valg i hverdagen. Husk at al bevægelse tæller!!"

– Anne Have, Sundheds- og Forebyggelsesmedarbejder





VIBORG
KOMMUNE