

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Spis godt

– Når kræft er en del af hverdagen



Tekst og redaktion:
Nanna Kathrine Riiber

Opskrifter:
Louisa Lorang
Smoothies side 20-21: Jens Jepson

Ernæringsfaglige kilder:
Anne Tjønneland, ph.d., dr.med., forskningsleder i Kræftens Bekæmpelse
Anja Olsen, ph.d., cand.scient. i human ernæring, seniorforsker i Kræftens Bekæmpelse
Christine Paludan-Müller, ph.d., cand.brom.
Pia Gronemann, klinisk diætist

Foto:
Maria P

Layout:
Rumfang

Tryk:
Zeuner Grafisk as

1. udgave juni 2013
2. udgave januar 2015

ISBN 978-87-7064-255-2

SUND MAD MOD KRÆFT. Er det nu sådan noget med blendet broccoli, rå mængder gurkemeje og hvidløgs-shots? Slet ikke. Det er helt almindelig mad, der smager forrygende, er sprængfuld af næringsstoffer, og som hele familien kan spise med af. Vi har bedt kokken Louisa Lorang om at lave en stribe opskrifter, der tager udgangspunkt i Kræftens Bekæmpelses råd om, hvad der er sundt at spise, når du har kræft. Der er fokus på råvarer, vi ved, er særligt sunde, og så er der ikke mindst fokus på, at sund mad først giver mening, når den er spist. Sund mad skal smage godt.

Vi håber, du får lyst til at spise med!

SYMBOLFORKLARING

Nogle af opskrifterne er mærket med et iskrystal eller en farvet prik. Ved nogle opskrifter er et tip forsynet med en af de farvede prikker. Det betyder, at du ved at følge tippet kan tilpasse retten til, hvis du f.eks. har lille appetit.

- ❄ Opskrifter med dette symbol er gode at fryse ned
- Disse opskrifter er gode, hvis du har kvalme
- Disse opskrifter er gode, hvis du har synkebesvær
- Disse opskrifter er gode, hvis du har lille appetit eller vejer for lidt

SPIS GODT – NÅR KRÆFT ER EN DEL AF HVERDAGEN

SPIS GODT	6
DRIKKE	15
MORGENMAD OG MELLEMMÅLTIDER	25
LETTE RETTER OG HOVEDRETTER	31
DESSERTER	61
RÅDGIVNING OG STØTTE HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE	67



SPIS GODT

Mad er ikke kun noget, vi spiser for at få energi og næringsstoffer. Mad forbindes af mange med hygge, glæde og kærlighed. Mad er nært forbundet med minder fra vores liv. En smag eller duft kan som ved et trylleslag føre tankerne tilbage til en bestemt oplevelse eller et særligt sted. Måltidet er samtidig en social begivenhed – vi spiser sammen med vores familie og venner, og vi taler sammen om og over maden.

Derfor er der også meget, der påvirker vores madglæde og appetit. Præsentationen af maden har betydning, og det er vigtigt, om vi spiser alene eller sammen med andre. Det har også noget at sige, om vi selv har tilberedt maden, eller andre har lavet den til os. Og så påvirker madens duft og udseende selvfølgelig lysten til at spise den.

Når en kræftsygdom spænder ben for hverdagen, påvirker det for mange også forholdet til mad. Sygdommen kan helt konkret ændre lysten til mad, give kvalme og andre spiseproblemer. Sygdommen kan også rokke ved nogle af de andre faktorer, der påvirker vores måltider. Nogle kan f.eks. ikke få maden ned, hvis de selv skal stå ved komfuret og tilberede den.

Mange kræftpatienter og pårørende bliver mere bevidste om den mad, de spiser, og får lyst til at spise sundt for på den måde at være en aktiv medspiller mod sygdommen. Det kan være svært, hvis den der har kræft skal have særkost – for det er nu engang sådan, at mange af os er en del af en familie, hvor vi forsøger at lave mad, der giver alle lyst til at spise med.

Med mindre du har særlige spiseproblemer er det heller ikke nødvendigt. Opskrifterne i denne pjece er velsmagende og sund mad for hele familien.

Der er kælet for smagen og tænkt i at bruge råvarer, der er gode, når du har kvalme. Der er tips til, hvordan du kan tilpasse en enkelt portion af maden til, hvis du for eksempel har brug for ekstra kalorier. Og så er der masser af supper og cremede retter, da mange kræftpatienter oplever det nemmere at spise blød og saftig mad.

Hvad er sund mad mod kræft?

I udgangspunktet er den mad, der er sund for dig, der har kræft, præcis den samme som er sund og anbefalelsesværdig for alle andre at spise. Du behøver altså ikke at kaste dig ud i særlige diæter, men kan fint spise samme mad som resten af familien.

Et vigtigt formål med at spise sundt er, uanset om du har kræft eller ej, at bevare normalvægten. Overvægt øger risikoen for at få blandt andet hjertekarsygdomme, diabetes og kræft – en risiko, der desværre ikke forsvinder, fordi man har fået kræft. En kræftbehandling kræver energi. Derfor er det også bedst ikke at veje for lidt. Tænk derfor over, hvad dit udgangspunkt er. Har du brug for at tage på? Har du brug for at tabe dig? Eller skal du holde den vægt du har? Hvis du har tabt dig, eller kun kan spise små portioner, har du måske brug for flere kalorier end resten af familien. Du kan finde tips til at tilsætte ekstra kalorier til en portion af familiens mad på side 14. I pjecen 'Kostråd til kræftpatienter med nedsat appetit og væggtab' kan du finde flere gode råd og næringstætte opskrifter. Den kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer.

Hvis du skal tabe dig eller holde normalvægten, er opskrifterne i denne pjece og de syv råd, du kan læse på de næste sider, et godt sted at begynde.

1

SPIS VARIERET

Sund mad er at spise mange forskellige råvarer. Det er altså ikke et spørgsmål om at spise store mængder af nogle få særligt udvalgte råvarer. Selv om broccoli er sundt og som flere andre grøntsager indeholder kræftforebyggende stoffer, er det ikke sundt kun at spise broccoli. Ved at spise et bredt udvalg af grøntsager, frugt, kornprodukter, fisk og kød, sikrer du, at kroppen får alle de næringsstoffer, den har brug for. Det er langt bedre at få alle nødvendige næringsstoffer end at få meget store mængder af nogle få.

2

SKRU NED FOR KØDET

Kræftens Bekæmpelse anbefaler generelt, at du højst spiser 500 gram kød fra okse, kalv, lam og gris om ugen. Hvorfor kød øger risikoen for kræft – særligt risikoen for tarmkræft – er der ikke helt klarhed over. Det er sandsynligvis en kombination af et ofte højt indhold af mættet fedt, kræftfremkaldende stoffer i kødet som f.eks. nitratforbindelser, og at der dannes

TO VIGTIGE RÅD OM KØDPÅLÆG

- Spis kun røgede produkter som røget fisk, bacon, røgede pølser og skinke ved særlige lejligheder eller undgå dem helt, da nogle af de stoffer, der dannes ved røgning, er kræftfremkaldende. Det gælder også produkter med tilsat røgaroma
- Konserveringsmidlerne nitrit og nitrat tilsættes ofte i pølser og pålæg. De kan omdannes til nitrosaminer, som er kræftfremkaldende. Begræns derfor dit forbrug af pølser og pålæg. Hvis du ind imellem gerne vil have pølser eller pålæg, er det en god ide at vælge danske, økologiske produkter, da de ikke må tilsættes nitrit og nitrat og generelt indeholder få tilsætningsstoffer (vær opmærksom på, at der gælder andre regler for økologi uden for Danmark)



kræftfremkaldende stoffer, når kødet bliver stegt eller grillet ved høj varme. Faktum er i hvert fald, at kød fra okse, kalv, lam og gris (ofte omtalt som rødt kød) giver øget risiko for kræft i tarmen, når vi spiser det i store mængder. Tænk især på at skære forbruget af såkaldt forarbejdet kød ned til et minimum. Det vil sige pålæg, bacon, pølser og lignende produkter, hvor kødet er blevet blandet med andre ingredienser og tilberedt industrielt. De forarbejdede produkter indeholder ofte meget salt og en række tilsætningsstoffer, hvoraf nogle kan være kræftfremkaldende stoffer.

Fisk, kylling og kalkun er gode, magre og proteinholdige alternativer til de mørke kødtyper. Blandt grøntsager er tørrede bønner, kikærter, linser og lignende gode kilder til protein.

3

SPIS FULDKORN – OG VÆLG GERNE RUG

Fuldkorn har en kræft hæmmende virkning. To af de væsentligste grunde er, at fibre i fuldkornet er gode for tarmsystemet og at fuldkorn mætter godt, og derfor hjælper os til at holde normalvægten. Noget tyder på at særligt fuldkorns-rug har en gavnlig virkning på udviklingen af prostata- og brystkræft.

Du kan f.eks. spise fuldkorn som gryn og flager, i brød, pasta og andre kornprodukter. Det orange fuldkornsmærke 'Vælg fuldkorn først', som findes på mange madvarer i butikkerne, er en garanti for, at produkterne har et højt indhold af fuldkorn.

Fuldkorn betyder, at hele kornet – både kim, frøhvide og skal/klid – er med i et kornprodukt. For at mel kan kaldes fuldkornsmel, skal hele kornet altså være malet med. Det har til gengæld ikke noget at gøre med, hvor fint eller groft, melet er formalet.

Grunden til at det er så vigtigt, at hele kornet er med, er at de fleste kostfibre, vitaminer og mineraler i et korn, sidder i kornets skal og kim. Er de skilt fra, før kornet males til mel og bruges til brød, pasta osv., får vi ikke alle de gode stoffer, kornet indeholder, men hovedsageligt den sti-

velse, der er i frøhviden. Det er f.eks. tilfældet med almindeligt hvedemel og altså også brød, pasta, kiks og lignende af almindeligt hvedemel. Vil du spise sundt, er det derfor godt at vælge fuldkorn først – og gerne rug. Begræns til gengæld dit forbrug af hvidt hvedemel, hvidt brød og pasta.

Nogle kræftpatienter oplever, at de på grund af sygdom eller behandling af forskellige grunde har svært ved at spise fuldkornsprodukter. Andre har brug for mange kalorier uden at skulle spise store mængder mad. I de tilfælde er det helt fint at vælge rugbrødet og havregrynene fra i en periode.

4

VÆLG ISÆR FLYDENDE FEDTSTOFFER

Det er vigtigt for os at få gode fedtstoffer i vores mad. Særligt de umættede fedtstoffer, der hedder mono-umættede fedtsyrer og omega-3-fedtsyrer er gode at få. Dem finder du hovedsageligt i planteolier som raps- og olivenolie og i fisk. Til gengæld er det godt at skære ned på de fedtstoffer, vi får fra animalske produkter som kød og smør, som har et højt indhold af mættede fedtsyrer. Generelt er flydende fedtstoffer typisk et sundere valg end faste fedtstoffer, og fedtstoffer fra planteriget er

generelt sundere end fedtstoffer fra dyreriget. Som kræftpatient kan du have brug for at se bort fra dette råd i en periode. Har du brug for ekstra kalorier, kan der være god mening i at bruge smør på brødet og piskefløde i suppen.

5

SPIS FRUGT OG GRØNT, SÆRLIGT KÅL OG GROVE GRØNTSAGER

At spise frugt og grønt er med til at forebygge overvægt, hvilket er en væsentlig del af en kræftforebyggende kost. Samtidig er frugt og grønt gode kilder til en række vitaminer og mineraler, og de grove grøntsager er derudover rige på fibre og andre sunde plantestoffer. Det er godt at spise mange forskellige frugter og grøntsager, og det kan være fint at have særligt fokus på at spise forskellige slags kål og løg, som har vist sig at have gode egenskaber i forhold til kræft. Det gælder alle slags kål, f.eks. hvidkål, rødkål, grønkål, blomkål, savojkål, broccoli, spidskål og rosenkål. Løgfamilien tæller bl.a. rødløg, zittauerløg (de almindelige, hvide løg), forårsløg og hvidløg. Har du tabt dig eller har du meget lille appetit, er det en god idé at skruer lidt ned for frugt og grønt i din mad, da det giver få kalorier. Spis dog f.eks. gerne avocado og nødder, der har et højt fedtindhold.

6

TJEK VAREDEKLARATIONEN – VÆLG PRODUKTER MED FÅ OG GENKENDELIGE INGREDIENSER

I dag spiser vi mange industrielt fremstillede fødevarer med lange varedeklARATIONER. Der er ikke nødvendigvis noget usundt eller kræftfremkaldende i et produkt, fordi ingredienslisten er lang. Men vi kender ikke de fulde effekter af alle tilladte tilsætningsstoffer eller af de mange forskellige blandinger af tilsætningsstoffer, der findes i vores fødevarer i dag. Derfor er det et godt trykhedsprincip som udgangspunkt at gå efter varer, hvor der ikke er for mange ingredienser, og hvor du kan genkende de råvarer, der står i ingredienslisten.

Tilsætningsstofferne nitrat, nitrit og røgaroma, der ofte tilsættes pålæg og røgvarer, er kræftfremkaldende. Det er derfor en god idé at begrænse forbruget af eller helt undgå madvarer med disse tilsætningsstoffer.

7

SPAR PÅ TILSAT SUKKER OG SALT

Der er i dag ikke endeligt bevis for en negativ sammenhæng mellem sukker i maden og kræft. Men det kan generelt anbefales at spare på det tilsatte sukker i maden, hvis man vil holde normalvægten. Da overvægt kan have betyd-

ning for udviklingen af nogle kræfttyper, giver det god mening – også i forhold til at spise kræftforebyggende mad. Som kræftpatient i behandling kan du have brug for ekstra kalorier, og det kan sukkerholdig mad være med til at give. Derfor kan det være fint i en periode at se bort fra dette råd.

Vi har endnu ikke stor viden om salt i maden og kræft, men undersøgelser viser, at et højt saltindhold i maden giver en øget risiko for mavekræft. Derudover giver det øget risiko for hjerte-karsygdomme. Derfor anbefaler Kræftens Bekæmpelse at spare på tilsat salt og meget saltholdige madvarer, som f.eks. pålæg.

8

HVIS DU TABER DIG MEGET, GÆLDER ANDRE REGLER

Hvis du på grund af sygdom eller behandling taber dig meget eller har en meget lille appetit, er det vigtigste formål med din mad at modvirke, at du taber dig. Du skal altså spise mad, der selv i små portioner, indeholder meget energi. Det betyder, at du indtil din vægt og appetit igen er normal skal se bort fra de syv punkter ovenfor og i stedet tænke på at spise mad, der har et højt fedtindhold og som giver dig protein. Spar til gengæld på de madvarer, vi normalt betragter som sunde, altså frugt, grønt og fuldkorn, da de mætter meget, men har et lavt energiindhold.

Find opskrifter og flere gode råd i pjecen 'Manglende appetit og væggtab – Kogebog til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein', der kan bestilles gratis på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

HUSKEREGLER FOR SUND MAD MOD KRÆFT

- 1 SPIS VARIERET**
det er bedre at få alle næringsstoffer end at få meget af nogle få
- 2 SPIS HØJST 500 G KØD FRA OKSE, KALV, GRIS OG LAM OM UGEN**
og spis kun små mængder forarbejdede madvarer som pålæg, pølser og bacon
- 3 SPIS FULDKORN**
og vælg gerne rug
- 4 VÆLG ISÆR FLYDENDE FEDTSTOFFER FREM FOR FASTE**
altså planteolier frem for smør og margarine
- 5 SPIS FRUGT OG GRØNT**
særligt kål og andre grove grøntsager
- 6 TJEK VAREDEKLARATIONEN**
gå efter produkter med få og genkendelige ingredienser
- 7 SPAR PÅ SUKKER OG SALT**
spar på saltholdige madvarer som pålæg
- 8 HVIS DU TABER DIG MEGET, GÆLDER ANDRE REGLER**
spar på frugt, grønt og fuldkorn – spis mad, der er rig på protein og fedt

Hvilke råvarer er gode mod kræft?

Enkeltstående råvarer bliver ofte fremhævet som værende særligt gode mod kræft, f.eks. broccoli, gurkemeje og grøn te. Man kan næsten få det indtryk, at man kan spise sig rask ved hjælp af en enkelt fødevarer. Tanken er besnærende, men det er desværre ikke så ligetil. Selv om man i laboratorieundersøgelser kan se, at en bestemt plante hæmmer kræftcellers vækst, er det for de fleste fødevarer langt sværere at finde bevis for samme positive effekt, når de testes på mennesker. Her viser enkelte stoffer og råvarer sig sjældent at have en markant virkning på kræft. Der er dog seks større grupper af fødevarer, som danner en rigtig god basis for sund mad både før og efter en kræftdiagnose. I boksen nedenfor kan du se de seks grupper af råvarer, der er gode at have med, når du sammensætter en varieret kost mod kræft:

Tips og gode råd

En ting er anbefalinger og ønsket om at spise sundt. Noget andet er at få det passet ind i en travl hverdag, hvor en kræftsygdom har vendt op og ned på tingene. Der kan være dage og perioder uden overskud til at lave mad, og du kan opleve at alene lugten af mados i køkkenet giver kvalme og madlede. Bor du alene og skal stå for madlavningen selv, kan det være særligt svært. Accepter derfor, at du nogle dage eller i perioder måske er nødt til at gå på kompromis. Det gør ikke din sygdom værre. Er du i behandling for kræft er det først og fremmest vigtigt, at du får noget energi, så du ikke taber dig. Derfor må du langt hellere spise det, du har lyst til, end ikke spise noget.

Når behandlingen er ovre, og din appetit vender tilbage, kan du igen begynde at fokusere på, hvad der er sundt at spise.

6 GODE RÅVARER

- Fuldkorn generelt og gerne rug
- Løg (alle former for løg, f.eks. zittauerløg, rødløg, hvidløg og forårsløg)
- Kål (alle slags kål, f.eks. blomkål, spidskål, rødkål og broccoli)
- Bær
- Fisk og skaldyr
- Krydderier og krydderurter



Det kan være en rigtig god ting at bruge dage med større overskud til at hjælpe dig selv – eller din pårørende – med at have nem mad ved hånden. Køb nogle gode færdigretter til fryseren eller lav selv nogle store grydefulde mad, og frys dem ned i portioner. Sådanne lille fryseboks med kartoffelsuppe eller lasagne er guld værd på dage, hvor energien er lille. Frysebokse med god mad er også en rigtig fin hjælp at give som pårørende til en kræftpatient. Uanset om han eller hun bor alene eller sammen med en ægtefælle eller kæreste og måske hjemmeboende børn, vil de fleste sætte stor pris på at få fyldt fryseren med gode, nemme måltider.

I denne pjece er flere opskrifter mærket med et fryseegnet-symbol. Det betyder, at de er gode at lave ekstra store portioner af og fryse ned.

Endelig kan det have en positiv virkning på appetitten at tænke over, hvordan maden præsenteres. Små portioner kan virke mere overskuelige og tiltalende end store portioner. Brug også gerne forskellige farver i maden ved at variere grøntsager eller tilbehør. Pynt for eksempel gryderetten med friske, grønne krydderurter eller læg en skefuld hvid cremefraiche i den røde tomatsuppe.

Hvis du får kvalme af mados og lugte, når maden tilberedes, kan det være en ide at undgå retter, der steges og tilberedes på komfuret. Prøv i stedet med kold mad eller retter, der tilberedes i ovnen.

SUND MAD – SÅ ENKELT SOM MULIGT

- Accepter, at du måske nogle dage eller i perioder må gå på kompromis med anbefalinger og gode hensigter. Er du i behandling for kræft er det vigtigste, at du får noget energi. Spis derfor hellere det, du har lyst til og overskud til at lave, end ingenting
- Fyld fryseren med hjemmelavede eller købte færdigretter, så der er nemme løsninger til dage uden energi. Her i pjecen er fryseegnede opskrifter markeret med ❄
- Smag maden til – det er lettere at spise mad, du godt kan lide. Find hjælp til at bruge de fire grundsmage på ditliv.dk
- Tænk over præsentationen af maden. Det betyder meget for lysten til at spise, at maden ser indbydende ud

SPISEPROBLEMER

Når du har kræft, kan du opleve forskellige problemer med at spise. Det kan være sygdommen, der giver dig mindre appetit eller kvalme, men det kan også være kræftbehandlingen, der giver bivirkninger som påvirker dine madvaner, f.eks. kvalme, mundtørhed eller mave- og tarmproblemer.

Du kan på forskellige måder imødekomme problemerne ved at tilpasse den mad, du spiser. Det finder du tips til ved nogle af opskrifterne i denne pjece.

Hvis du har brug for ekstra kalorier, kan du ofte tage en portion af supper og gryderetter fra, og tilsætte ekstra kalorier i form af f.eks. piskefløde, cremefraiche, olie, smør eller energipulver – både i opskrifterne her i pjecen eller dine egne yndlingsopskrifter. Har du brug for at tilsætte energipulver for at berige maden, så vær opmærksom på, at du kan få forskellige slags. Nogle tilfører maden protein, andre kulhydrat og andre igen både protein, kulhydrat og fedt. Derudover er nogle energipulvere gode til at opløse i kold væske, mens andre er bedst egnede til varm mad og drikke. Andre kan bruges til både kold og varm mad. Spørg eventuelt din læge eller en diætist hvilket produkt, der er bedst for dig at bruge.

Opskrifterne i denne pjece er ikke rettet mod et specifikt spiseproblem. Men der er i mange opskrifter brugt ingredienser, der kan gøre maden lettere at spise, hvis du har kvalme eller oplever synkebesvær. Der er også tips til at gøre nogle af opskrifterne mere kalorierige, hvis du har brug for det. Ved at kigge efter symbolerne, du ser forklaret nedenfor, kan du se, hvilke opskrifter, der er særligt gode til et bestemt spiseproblem.

Mere om mad og spiseproblemer

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside cancer.dk/kost og cancer.dk/opskrifter finder du flere opskrifter og mere viden om mad og kræft.

Du kan læse mere om spiseproblemer og finde råd til at afhjælpe dem på cancer.dk/spiseproblemer. Har du tabt dig og oplever nedsat appetit kan du finde råd og opskrifter med ekstra kalorier i pjecen 'Manglende appetit og vægttab – Kogebog til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein'.

Den kan bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00. Du kan også kontakte Kræftlinjen for personlig vejledning om mad og eventuelle spiseproblemer på 80 30 10 30.

SYMBOLFORKLARING

Nogle af opskrifterne er mærket med et iskrystal eller en farvet prik. Ved nogle opskrifter er et tip forsynet med en af de farvede prikker. Det betyder, at du ved at følge tippet kan tilpasse retten til, hvis du f.eks. har lille appetit.

- ❄ Opskrifter med dette symbol er gode at fryse ned
- Disse opskrifter er gode, hvis du har kvalme
- Disse opskrifter er gode, hvis du har synkebesvær
- Disse opskrifter er gode, hvis du har lille appetit eller vejer for lidt

DRIKKE

LIME- OG MYNTESODA	17
AVOCADO- OG BANANSMOOTHIE MED VANILJE	17
GRANATÆBLESaft	19
RØDBEDEJUICE MED ÆBLE OG INGEFÆR	19
4 I 1 SAFT, SODAVANDSIS, GRANITÉ & SMOOTHIE	20
MANDELMÆLK	23
LAKRIDSRODS-TE	23
INGEFÆR-TE	24
HINDBÆRSAFT MED BASILIKUM	24



CA. 1 LITER



- 2 håndfulde grøn mynteblade (marokkansk mynte)
- 1 dl limesaft
- 4 dl kold myntete eller grøn te isterninger
- 6 dl dansk vand
evt. 1-2 spsk agavesirup eller flydende honning



3-4 PERSONER



- 1 moden avocado
- 1 moden banan
- 4 dl iskold kærnemælk
- 1 dl isterninger
- 2 tsk vaniljepulver
- 1/2 tsk stødt kardemomme
- 1 spsk agavesirup

Lime- & myntesoda

Super lækende og frisk soda. Vælg danskvand med meget brus i, så du kan mærke boblerne. Du kan sigte drikken, hvis du ikke bryder dig om de små stykker af mynte.

SÅDAN GØR DU

Blend mynteblade, lime og te. Du kan bruge en blender eller en stavblender.

Hæld blandingen i en kande med is, og top med danskvand. Smag til med lidt agavesirup eller honning, hvis du synes, drikken er for syrlig.



Agavesirup fås i større supermarkeder og helsekostbutikker. Du kan få både en mørk og en lys udgave, og begge kan bruges her. Agavesirup er sødere end sukker, så du bruger mindre, og så er det nemt at opløse i kolde drikke som denne.



Vær opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.

Avocado- & banansmoothie med vanilje

Avocado og banan gør smoothien cremet og blid. Skal det gå endnu hurtigere og være helt enkelt og friskt, kan du blende en banan med kærnemælk og kardemomme. Servér drikken med isterninger i.

SÅDAN GØR DU:

Flæk avocadoen, og fjern stenen. Skrab kødet ud med en ske. Skræl bananen. Blend avocado, banan, kærnemælk, isterninger, vaniljepulver og kardemomme. Servér straks, gerne med sugerør.



Er du ikke så meget til mælk, kan du bruge iskoldt vand. Avocadoen og bananen skal nok gøre smoothien cremet alligevel.



Du kan erstatte kærnemælken med sødmælk og evt. en kugle flødeis.



4 PERSONER



4 granatæbler
Evt. ca. 4 dl vand



2-4 PERSONER



2 rødbeder, ca. 400 g
4 gulerødder, ca. 400 g
1/2 økologisk citron
3 æbler
15-20 g ingefær

Granatæblesaft

Du kan lave en knaldrød og lækker granatæblesaft, ved at presse granatæbler på en helt almindelig appelsinpresser. Saften er både sød, syrlig og let bitter, og kan drikkes som den er eller fortyndes med vand til en blidere saft.

SÅDAN GØR DU

Halvér granatæblerne, og pres saften af dem med en appelsinpresser. Du kan fint bruge en god gammeldags håndholdt model. Hvert granatæble giver ca. 1 dl saft.

Drik saften som den er, eller afmål den færdige mængde saft og tilsæt lige så meget koldt vand, som du har granatæblesaft. Det giver en blidere saft.

Server granatæblesaften med isterninger.



Du kan fryse små bægre med den koncentrerede granatæblesaft. Så er de lige klar til at tage op og blende til en hurtig smoothie eller milkshake.



Blend den koncentrerede granatæblesaft med yoghurt, isterninger og evt. en håndfuld bær eller en banan, så har du en skøn smoothie. Sød eventuelt drikken med honning eller agavesirup.



Vær opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.



Har du brug for ekstra kalorier, kan du lave en milkshake ved at blende granatæblesaften og evt. en håndfuld bær med flødeis. Sød eventuelt drikken med honning eller agavesirup.

Rødbedejuice med æble og ingefær

Denne saft har en fantastisk kombination af sødme fra rødbede og æble og masser af kraft og styrke fra ingefæren. Opbevar dine grøntsager og frugter i køleskabet, hvis du ved, at du vil lave juice af dem – så bliver din juice kold.

SÅDAN GØR DU:

Skyl grøntsagerne, og skrub dem fri for jord. Skær evt. toppen af rødbederne, da der kan gemme sig rester af jord. Skær grøntsagerne i grove stykker, hvis det er nødvendigt for at de kan passe i din saftpresser, og kør så det hele igennem saftpresseren. Sæt saften i køleskabet, til den er kold, eller tilsæt isterninger inden servering.

Juicen kan godt holde sig i en lukket flaske i et par dage.



Pres saft af det frugt og grønt, du kan lide: Kål, ananas, spinat, appelsiner, agurker, squash osv. Prøv dig frem! De fleste frugter og grøntsager kan gå i saftpresseren med skræl, når bare de er skyllet grundigt – også citroner, når bare de er økologiske, så de ikke er sprøjtede. Frugt og grønt med grov skræl, f.eks. ananas, banan og knoldselleri bør være fri for skræl, da der kan gemme sig jord eller sidde rester af sprøjtemidler.



Vær opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor denne drik.

4 i 1 - Saft, sodavandsis, granité & smoothie

4 PERSONER



Fyld fryseren med lækre små vitaminbomber, der kan spises som granité eller sodavandsis, drikkes som saft-shot eller blendes til cremede smoothies.

HAVTORN- OG

PASSIONSFRUGTSHOT

- 6 spsk frosne havtorn (eller 2 dl havtornsaft eller gulerodssaft, hvis du ikke kan skaffe havtorn)
- 4 spsk passionsfrugtsaft eller passionsfrugtkød (skrab kødet ud af 2-4 passionsfrugter og pres det gennem en sigte, så de sorte kerner sigtes fra)
- 2 spsk honning
- 6 dl appelsinjuice

TYTTEBÆRSHOT

- 3 dl frosne tyttebær (kan erstattes af ribs)
- 3 dl æblejuice, evt. blandet med granatæblejuice (ren granatæblejuice er for krads her)
- 2 spsk honning

BLÅBÆR OG

INGEFÆRSHOT

- 4 dl blåbær, friske eller frosne
- 3 dl æblejuice
- 2 stk frisk ingefær, på ca. 1x1 cm
- 1 tsk honning

SÅDAN GØR DU:

Hvis du bruger frosne bær, skal de have et lille opkog i en gryde, før du bruger dem. Put dem i en gryde med en lille smule vand, bring i kog, og lad dem simre i et minut. Lad dem køle lidt af.

Put alle ingredienserne til den variant, du vil lave, i en blender. Blend, til massen er ensartet. Du kan også bruge en stavblender. Tilsæt ekstra juice, hvis saften er for tyk. Hvis du har lavet havtorn- og passionsfrugtsaft, skal den sigtes før brug, så de sorte kerner fra havtornene sigtes fra.

Drik saften, som den er, eller frys i fire små portionsbokske eller i ispinde-forme.

SAFT-SHOT: Køl den blendede saft ned i køleskabet eller med et par isklumper, og drik den med det samme, eller lad et shot fra fryseren tø op i et glas.

SMOOTHIE: Blend en frossen portion med 2-3 dl mælk, vanilleis, yoghurt, juice, danskvand – eller hvad du bedst kan lide i din smoothie. Bland eventuelt energipulver i, hvis du har brug for flere kalorier. Havtorn- og passionsfrugtsmoothien på billedet er blendet med appelsinjuice.

GRANITÉ: Brug en ske til at skrabe eller hakke flager af den frosne saft-klump. Fortsæt til alt isen er tynde flager.

ISPIND: Saften fryses i ispinde-forme og er klar til at spise efter 4-5 timer.



Blend den frosne saft-terning til en milkshake med flødeis eller en energidrik med mælk og energipulver.



Det kan lindre kvalme at sutte på is. Det kan være saft-isklumper som disse hakket til granité eller en sodavandsis.



Det kan lindre mundtørhed og synkebesvær at sutte på is som f.eks. granité, isklumper og sodavandsis. Vær dog opmærksom på, at hvis du har stråleskader eller sår i munden, kan syrlig mad og drikke give smerter. Undlad derfor disse tre opskrifter, hvis det er tilfældet.





CA. 1 LITER



Mandel-mælk

Dag 1:
150 g mandler
koldt vand

Dag 2:
8 dl koldt vand
1 knsp salt
1 spsk olivenolie
1 tsk agavesirup

Mandel-mælk er helt mild og fin i smagen. Brug mælken, hvis du er laktoseintolerant, eller som luksusmælk på myslis, i grød, i smoothie eller i varm chokolade. Eller nyd et lille glas iskoldt.

SÅDAN GØR DU

Kom mandlerne i en skål, og dæk dem med koldt vand. Dæk skålen og sæt den i køleskabet natten over. Dræn vandet fra mandlerne, og kom mandler, 8 dl koldt vand, salt, olie og agavesirup i en blender. Blend i et par minutter, til mælken er fin og skummende. Sigt mælken gennem et klæde eller en fintmasket sigte.

Hæld mandel-mælken på en skoldet flaske, og opbevar den i køleskabet, hvor den kan holde sig i 2-3 dage.



Når du sigter mælken, skal du ikke smide pulpen ud. Brug den i brød, pandekager eller grød.

4 PERSONER



1 økologisk citron
4 lakridsrødder
4 stjerneanis
1 dl mørk rørsukker eller
muscovadosukker
1½ liter kogende vand

Lakridsrods-te

En lækker lakridste uden rigtig te i. Nyd den, når det er koldest udenfor, eller servér den iskold en sommerdag. Her er den serveret med en frisk forsyning af lakridsrod, stjerneanis og citron.

SÅDAN GØR DU

Skær citronen i skiver. Bræk lakridsroden i stykker, og kom begge dele i en gryde sammen med stjerneanis og muscovadosukker. Hæld 1 liter kogende vand på, og lad det simre i 10 minutter.

Servér teen rygende varm, eller køl den ned og brug den som iste.



Du kan koge te på lakridsrødderne og stjerneanisen flere gange. Tilsæt mere citron, sukker og vand. Har du brug for et ekstra kick, kan du tilsætte grove stykker frisk ingefær til teen.

4 PERSONER



75-100 g frisk ingefær
150 g palmesukker eller
honning
1 l kogende vand

Se foto s. 22

Ingefær-te

Ingefærteen er sødet med palmesukker, der giver en skøn, fyldig te. Du kan købe det i asiatiske supermarkeder eller erstatte det med en god, fast honning.

SÅDAN GØR DU:

Skræl ingefæren, eller skrub den. Skær den i skiver, og kom vand, ingefær og palmesukker i en kasserolle med kogende vand. Lad teen simre i 20 minutter, til den er gylden og stærk. Sigt teen, og servér straks.



Du kan koge te på ingefæren endnu engang, når den er sigtet fra. Tilsæt ny palmesukker eller honning og hæld kogende vand på.



Palmesukker er ikke løs som almindelig sukker, det er formet i små sukker-toppe. Se billedet se 22, hvor de ligger ved siden af teen.

2-4 PERSONER



250 g hindbær
6 dl vand
1/2 dl agavesirup
3-4 stilke basilikum
1/2 lime, saft af
masser af isterninger

Se foto s. 22

Hindbærsaft med basilikum

Du kan selvfølgelig også lave den lækre hindbærsaft uden basilikum, men den giver en helt særlig friskhed.

SÅDAN GØR DU:

Kom hindbær, vand og agavesirup i en gryde, og lad det koge op stille og roligt. Lad det simre svagt i 30 minutter, tilsæt basilikum de sidste 5 min, og lad saften trække i en time med basilikummen. Hæld saften i en finmasket si, og lad den dryppe ned i en skål, uden at du presser. Kassér bærrerne, hvis der ikke er mere smag i dem, ellers kan du bruge dem i yoghurt. Smag lemonaden til med limesaft, og opbevar den koldt indtil servering. Servér den med masser af isterninger. Hindbærsaften kan holde sig 3-4 dage på køl.



Hvis du har kvalme eller din appetit er lille, kan det være en god ide at toppe saften med dansk vand. Kulsyreholdige drikke kan for nogle mindske kvalmen og stimulere appetitten. Brug så kun 4 dl vand til at lave saften, og top med dansk vand, når du skal drikke den. Det giver nærmest en luksusedgave af rødt sodavand.

MORGENMAD OG MELLEMMÅLTIDER

INSTANT-GRØD

26

RUGIKS MED SESAM

27

FRUGTYOGHURT MED KNAS

28

SØDE RUGMUFFINS

30



4-6 PERSONER



150 g stenfri svesker
2 dl rugflager
2 dl bygflager
4 dl fintvalsede havregryn
1 spsk stødt kanel
1 tsk stødt kardemomme
50 g valnødder, groft-hakkede
1/2 tsk salt

Instant-grød

Med din egen grødblanding på hylden, er det nemt at lave en lækker grød om morgenen eller på arbejdet. Du kan variere ingredienserne efter smag og lyst.

SÅDAN GØR DU:

Klip sveskerne i små stykker og vend dem med rug, byg, havre, kanel, kardemomme, valnødder og salt. Ryst blandingen, og kom den i et tætsluttende glas.

Blandingens kan holde sig i mindst 1 uge i køkkenskabet.

NÅR DU SKAL LAVES GRØD:

Bland 1 dl instant-grød med 1,5 dl væde, f.eks. vand, mælk, æblemost eller mandelmælk (se opskrift på side 23). Du kan også bruge en blanding af vand og mælk/most/mandelmælk. Kom væde og grødblanding i en kasserolle, og lad grøden simre i 3-4 minutter.

Spis grøden som den er, eller tilsæt frisk frugt – f.eks. et revet æble, blommestykker eller lignende, friske eller tørrede bær, ristede nødder eller hvad sæson og køkkenskab har at byde på.



Tag lidt af blandingen med, når du skal på arbejde eller ud. Hæld kogende vand på, læg låg eller film på, og lad grøden trække færdig. Det giver et skønt og nemt mellemmåltid. Hvis det er hovedformålet med din grødblanding at tilberede den på denne måde, kan du vælge de lidt finere byg- og ruggryn i stedet for flager. De bliver nemmere bløde.



Har du brug for flere kalorier, kan du f.eks. tilsætte kokosmel eller flere hakkede nødder til blandingen. Du kan også koge grøden på sødmælk og spise den med en smørklæt.



25-30 STK



150 g rugmel
ca. 50 g hvedemel
1 tsk bagepulver
1 tsk salt
½ dl sesam
100 g smør
2-4 spsk koldt vand
lidt mel til udrulning

Pensling:

1 æg
2 spsk koldt vand
mere sesam

Rugkiks med sesam

Kiksene er gode som snack. Tag et par stykker med, når du skal ud, brug dem som tilbehør til suppe eller spis dem med et stykke god ost.

SÅDAN GØR DU:

Bland rugmel, hvedemel, bagepulver, salt, og sesam sammen. Smelt smørret, og kom det i melblandingen, mens du pisker med en elpisker eller en røremaskine. Brug hænderne til at samle dejen med en smule koldt vand. Sæt dejen i køleskabet i 30 minutter. Drys et bord med mel og rul dejen tyndt ud. Skær dejen ud i firkanter og læg kiksene på bagepapir på en bageplade.

Pisk æg med koldt vand og pensl kiksene. Drys dem med mere sesam, og bag dem i en forvarmet ovn ved 200° i ca. 15 minutter.

Lad dem køle helt af på pladen inden servering.



Du kan også drysse kiksene med andet end sesam, f.eks. jomfru i det grønne, birkes eller solsikkefrø.



Har du kvalme, kan det hjælpe at starte dagen med en kiks, eventuelt før du står ud af sengen.



Frugtyoghurt med knas

3-4 PERSONER



1 meget moden banan
3 saftige dadler, uden
sten
125 g blåbær
400 g skyr

Knas:

1/2 dl rugflager
1/2 dl havregryn
1/2 dl græskarkerner

Denne yoghurt smager så sødt og dejligt af frugt, at både børn og voksne kan være med. Med sprødt knas på toppen er den noget nær vanedannende. Det er ikke nødvendigt men dejligt med lidt friske bær til, hvis du har. Her har vi brugt blåbær.

SÅDAN GØR DU:

Blend banan, dadler og blåbær sammen med en stavblender eller i en foodprocessor, til det er en ensartet masse. Kom skyr i og blend igen, til yoghurten er blød og jævn. Blend ikke for længe, så bliver yoghurten tyndtflydende.

Rist rugflager, havregryn og græskarkerner på en tør, varm pande i 5-7 minutter. Lad dem køle af.

Servér yoghurten med et drys af den sprøde topping og gerne friske bær.

Yoghurten holder sig i 2-3 dage i køleskab. Knaset holder sig fint i et lukket glas i mindst 14 dage.



Brug sæsonens bær og frugt til din morgen-yoghurt. Vælg gerne mango, hindbær, fersken, blomme, brombær, jordbær eller hvad din favorit er. Du kan også bruge frosne bær. Giv dem et opkog i et minut og lad dem køle af i køleskabet før brug. Hæld noget af væden fra, hvis bærrerne har afgivet meget vand.



Yoghurten er også god som dessert.



Erstat eller bland den fedtfattige skyr med sødmælksyoghurt, drænet yoghurt eller cremefraiche 38 %.



12 STK



12 g gær
2 dl vand, lunet til ca. 37°
50 g honning
½ tsk salt
1 tsk stødt kanel
½ tsk kardemomme
¼ tsk stødt allehånde
½ dl olivenolie
ca. 150 g rugmel
ca. 50 g hvedemel
1 æble med skræl, revet
40 g valnødder, hakkede
25 g rosiner
25 g dadler, hakkede
50 g mørk chokolade,
hakked

Til pensling:

1 æg, 3 spsk koldt vand

Søde rugmuffins

Disse muffins er gode til, når du går sukkerkold i løbet af dagen, for de har både fylde fra rugmel, mørk chokolade og valnødder, og sødme fra æble og tørret frugt.

SÅDAN GØR DU:

Opløs gæren i det lusede vand, og tilsæt honning, salt, kanel, kardemomme, allehånde og olie. Rør begge slags mel i dejen lidt ad gangen, og vurder undervejs, om der er behov for mere eller mindre mel. Dejen skal have en konsistens som havregrød. Kom derefter revet æble, valnødder, rosiner, dadler og chokolade i dejen, og rør rundt. Lad dejen hæve ved stuetemperatur i 45 minutter. Du kan også lade dejen hæve natten over i køleskab og derefter 20 minutter ved stuetemperatur.

Læg bagepapir i en muffinform eller for dem med papirmuffinforme, og fyld dejen ca. halvvejs op i formen. Lad muffinsene hæve i yderligere 20 minutter. Pisk æg og koldt vand sammen, og pensl muffinsene med det. Bag dem i ovnen ved 200° i ca. 25 minutter. Server dem lune eller ved stuetemperatur.



Du kan skifte nødder og tørret frugt ud, alt efter hvad du har i skabet eller har lyst til.



Disse muffins kan sagtens fryses. Så hvis de gør dig glad, kan du bage en stor portion næste gang og fryse ned. Så har du altid til et lille mellemmåltid.

LETTE RETTER OG HOVEDRETTER

FORÅRSRULLER MED ASIAN SLAW	32
GAZPACHO MED VANDMELON	34
HOTTE REJER MED WASABIDRESSING OG BLOMKÅL-FENNIKELSALAT	35
CHILI CON KYLLING	36
SALAT MED RISTET KYLLINGELEVER	39
HOT KÅLSALAT MED SVIN	39
SQUASHBURGER MED GEDEOST OG GRILLEDE PEBERFRUGTER	40
INSTANT-SUPPE MED KYLLING OG SPINAT	42
KYLLINGESPYD MED AVOCADOSALAT	43
PITA-PIZZA MED LAKS OG RICOTTA	44
ÆRTESUPPE MED RISTET KULLER	46
VINTERSUPPE MED DUKKAH	48
DHAL MED RAITA	49
GRØNNE FALAFLER MED SYRLIG KÅLSALAT	50
PASTA MED SQUASH OG TOMATTOPPING	53
MUSLINGER I RØD KARRY	53
GRÆSKARSUPPE MED RISTEDE GRÆSKARKERNER	54
KYLLING MED BLOMKÅLSTABOULEH	57
LYNSTEGT OKSEKØD MED GRØNKÅL OG ØSTERSSAUCE	57
LAM I GARAM MASALA MED SPINAT	58
ASIATISKE FISKEFRIKADELLER MED SPRØD BROCCOLISALAT	60



Forårsruller med asian slaw

4 PERSONER



forårsrulledej
3 spsk mel
3 spsk vand
lidt olie til pensling

Fyld:

400 g hakket svinekød
lidt olie til stegning
300 g hvidkål, snittet
200 g gulerødder, revne
250 g champignoner,
hakkede
1 løg, hakket
3 fed hvidløg, hakkede
1 håndfuld koriander,
hakket
1 spsk ingefær, fintrevet
2 tsk sukker
¼ dl fiskesauce
½ dl sojasauce
¼ dl limesaft

Asian slaw:

300 g hvidkål
200 g gulerødder
¼ dl limesaft
1 spsk agavesirup eller
sukker
50 g saltede peanuts
1 håndfuld koriander,
plukket
1-2 tsk chili, finthakket

Tilbehør:

sød chilisaucе, sojasauce
eller tamari-sojasauce
evt. fuldkornsrис

Hjemmelavede forårsruller er lækker fingermad og en nem måde at få en god portion kål og grønt! De er bagt i ovnen, så de er ikke så fedtdryppende, som de købte udgaver kan være. Her er serveret sød chilisaucе til forårsrullerne. Det fås i større supermarkeder, hos asiatiske købmænd eller på nettet.

SÅDAN GØR DU:

Brun kødet let i en smule olie i en stor, varm gryde. Kom kål, gulerødder, champignoner, løg, hvidløg, koriander og ingefær i gryden, og lad det hele stege i 6-7 minutter. Smag til med sukker, soja, fiskesauce og limesaft, og lad det hele stege videre i yderligere et par minutter, til kødet er gennemstegt. Kom fyldet i en si, og lad det dryppe godt af.

Tænd ovnen på 200°. Tag et stykke forårsrulledej, og læg det så det ene hjørne peger ind mod dig selv. Nu skal fyldet på – det må endelig ikke være for varmt. Placér 1-2 spiseskefulde fyld på det hjørne af dejen, som vender ned mod dig, og fold så spidsen af hjørnet henover dejen. Tril 'pølser' en gang mere rundt. Fold så de to hjørner til siderne ind over fyldet. Rul forårsrullen færdig, og brug lidt sammenrørt mel og vand til at klistre det sidste hjørne af dejen fast på rullen.

Fortsæt på samme måde, til alt fyldet er brugt. Læg rullerne på en bageplade med bagepapir, og pensl dem med olie. Bag dem i den varme ovn. De skal have 15-20 minutter i alt, vend dem gerne undervejs.

Snit kålen fint, skær gulerødderne i meget tynde strimler eller riv dem groft. Vend begge dele med lime og agavesirup, og anret salaten toppet med peanuts, korianderblade og lidt chili. Servér straks forårsrullerne med soja, tamari eller sød chilisaucе, samt asian slaw og evt. ris.



Du kan sagtens lave rullerne vegetariske. Tilføj ekstra kål i stedet for kødet, gerne revet rosenkål, snittet savoykål eller hvad du nu har liggende.



Lav gerne rigeligt forårsruller, for de kan fryses, inden du steger dem i ovnen. Så er der hjemmelavet fastfood! Sæt dem i ovnen direkte fra frost, tænd ovnen på 200° grader, og steg dem gyldne og varme i ca. 30-40 minutter.



4 PERSONER



- 400 g vandmelonkød
- 400 g modne tomater
- 1½ agurk
- 1 lille fed hvidløg
- 2 forårsløg (kun det lyse af løget – brug de grønne toppe til topping)
- 2 dl tomatjuice
- 1 dl vand
- ½ dl rasp
- 3-4 spsk olivenolie
- salt
- 2-3 spsk limesaft

Topping:

- ½ agurk, skåret i små tern
- 2 forårsløg, de grønne toppe
- lidt vandmelon, i små tern

Tilbehør:

Tabasco



Sæt gerne dine skåle i fryseren inden servering.



Hvis du undlader topping på suppen, er den særligt nem at synke. Har du smerter eller stråleskader i munden, så undlad denne suppe.



Du kan tilsætte energipulver til en portion suppe. Husk at bruge energipulver, der er egnet til kolde væsker. Du kan også tilsætte piskefløde eller cremefraiche.

Gazpacho med vandmelon

Denne kolde suppe er frisk og skøn. Du kan lave en portion og have den i køleskabet i 2-3 dage. Suppen kan spises, som den er, eller toppes med ekstra grønt og serveres med brød.

SÅDAN GØR DU:

Fjern eventuelle kerner fra vandmelonkødet. Skær tomaterne i tern, fjern blomsten. Skræl agurkerne, og skær dem i grove stykker. Kom hvidløg, forårsløg, vandmelon, tomat, agurk, tomatjuice og vand i en skål sammen med rasp. Lad det hele trække i køleskab i mindst 30 minutter – eller evt. natten over.

Kom hele skålens indhold i en blender, og blend til massen er helt glat. Smag til med olivenolie, salt og limesaft.

Servér suppen iskold, toppet med agurk, fint snittet forårsløg og vandmelon. Giv tabasco og groft brød til.



2 PERSONER

250 g store, rå rejer
1 tsk peber, friskkværnet
2 tsk flagesalt
1 tsk chiliflager
1 spsk sesamfrø

Salat:

1/2 blomkål
1-2 tsk salt (efter smag)
1/4 dl citronsaft
1 spsk flydende honning
3 spsk olivenolie
1 fennikel
1 romainesalat

Dressing:

200 g skyr eller drænet
yoghurt
1 spsk god mayonnaise
1-2 tsk wasabipaste
2-3 spsk limesaft
salt

Tilbehør:

evt. groft brød

Hotte rejer med wasabidressing og blomkål-fennikelsalat

Rejerne får et skønt knas af chili-sesamsalt og et ekstra kick af den grønne wasabidressing.

SÅDAN GØR DU:

Del blomkålen i små buketter, kom dem i en skål med salt og hæld kogende vand over dem. Sæt film på skålen og lad blomkålen trække i 10 minutter. Rør citronsaft, honning og olivenolie sammen. Skær fenniklen i tynde skiver, gerne på et mandolinjern. Vend fenniklen i dressingen. Snit romainesalaten groft og dræn vandet fra blomkålen. Vend blomkål og romaine med fennikel og dressing lige inden servering. Smag til med salt og citron.

Rør skyr eller yoghurt med mayonnaise, wasabi, lime og salt. Smag til. Pil rejerne, hvis de er med skal, og fjern eventuelle rester af tarm (den lille sorte streng, der nogle gange sidder i rejen). Sæt rejerne på spyd. Steg dem i en smule olie på en varm pande. De skal have 1-2 minutter i alt. Vend peber, salt, chili og sesam sammen, og drys de varme rejer med blandingen. Servér straks rejer, salat og wasabidressing.

Chili con kylling

4 PERSONER



100 g sorte bønner
100 g hvide bønner
3 kyllingebryster, i skiver
lidt olie til stegning
salt
2 gulerødder
2 persillerødder
10-15 korianderstilke
lidt olie til stegning
3 fed hvidløg
2 løg
3 stilke bladselleri
3 spsk tomatpuré
1 dl hvidvin
1 dåse hakkede tomater
(400 g)
20-30 dråber tabasco
(efter smag) eller
anden chilisaucé
evt. frisk chili, finthakket
3-4 dl vand
salt
sukker

Topping:

Græsk yoghurt/drænet
yoghurt
1 avocado, i tern
1 håndfuld koriander
1/2 bdt forårsløg,
hakkede limebåde
majschips/tortillachips
eller brød

Dette er en ny version af den klassiske chili con carne, der laves med oksekød. Det fungerer rigtig godt med kylling i en sauce af grøntsager og masser af skønne bønner. Husk at bønnerne skal i blød dagen i forvejen. Du kan fryse kogte bønner, så du har dem tilberedte og klar, når du skal bruge dem. Bønner fra dåse kan bruges, men de tørrede er klart at foretrække.

SÅDAN GØR DU:

Sæt bønnerne i blød natten over (hver for sig). Skyl dem og kog dem (hver for sig) i usaltet vand til de er møre, ca. 40-60 minutter. Skræl gulerødder og persillerødder, og riv dem. Hak korianderen fint. Pil hvidløgene, og skær dem i tynde skiver. Pil løgene, og skær dem i både. Skær bladselleristilkene i skiver.

Steg kyllingen i lidt olie i en stor gryde, til kødet er gyldent. Smag til med salt. Tag kyllingen op af gryden og sæt den til side. Tilsæt en smule mere olie og kom gulerødder, persillerødder og koriander i. Lad det sauterer i 4-6 minutter, uden at det tager farve. Kom hvidløg, løg og bladselleri ved og sautéer i yderligere ca. 5 minutter. Tilsæt tomatpuré og derefter hvidvin, og lad den koge i 4-5 minutter. Kom dåsetomat, tabasco og evt. frisk chili ved og tilsæt en smule vand. Kom kyllingen tilbage i gryden, og lad retten simre under låg i ca. 20 minutter. Tjek undervejs om der mangler væde. Tilsæt kogte bønner, og lad det hele simre i yderligere 5-10 minutter. Smag til med salt og sukker og evt. mere chili.

Servér den varme chili med yoghurt, avocado, koriander og forårsløg. Giv limebåde og majschips eller groft brød til.



Brug én slags bønner eller flere sammen som i denne opskrift. Prøv også butterbeans, brune bønner, kidney bønner eller pintobønner.





2 PERSONER

300 g kyllingelever
lidt olie til stegning
salt

½ radicchiosalat

½ romainesalat

3-4 friske figer, i kvarte

75 g hakkede valnødder

Dressing:

2 tsk dijonsennep

1 spsk flydende honning

2 spsk æbleeddike

4 spsk olivenolie

salt og peber

Tilbehør:

Evt. ristet rugbrød eller
groft brød



4 PERSONER

2-3 skinkeschnitzler eller
svinekoteletter
lidt olie til stegning
salt

Dressing:

1 dl fiskesauce

1 dl limesaft

½ dl sukker

3-4 tsk rød chili, hakket

Grøntsager:

500 g rødkål

500 g hvidkål

300 g rosenkål

4 gulerødder

2 rødløg, i tynde både

1 stor håndfuld mynteblade

1 stor håndfuld koriander

1 dl peanuts, hakkede

Salat med ristet kyllingelever

En enkel og frisk måde at spise lever på. Kyllingelever er hurtig at tilberede og mild i smagen i forhold til lever fra andre dyr. Kan du ikke lide lever, så brug kyllingekød i salaten.

SÅDAN GØR DU:

Rens kyllingeleverne for sener og evt. fedt. Dup dem tørre på køkkenrulle, og steg dem i lidt olie på en varm pande, til de er gyldne og gennemstegte. Krydr med salt.

Rør sennep, honning og eddike sammen. Tilsæt olivenolie og rør dressingen tyk. Smag til med salt og peber.

Snit radicchio og romainesalat. Rør sennep, honning, æbleeddike og olivenolie sammen til en dressing, og smag til med salt og peber. Vend salaten med dressingen. Anret salaten med lever, figer og valnødder, og servér straks. Giv evt. ristet rugbrød eller groft brød til.



Salaten er også skøn med en rest tilberedt kylling, skiver af oksekød eller helt uden kød, evt. som tilbehør.

Hot kålsalat med svin

En sur-sød dressing med lime og chili giver salaten masser af friskhed og blødgør samtidig grøntsagerne. Du kan komme skiver af oksekød eller kylling i salaten i stedet for svin, eller lave den uden kød. Så kan du eventuelt bruge den som tilbehør.

SÅDAN GØR DU:

Steg schnitzler eller koteletter i lidt olie på en varm pande, til de er akkurat gennemstegte. Lad dem køle en smule af, og skær dem i strimler. Rør imens fiskesauce, lime, sukker og chili sammen til en dressing. Snit kålen fint, du kan evt. rive rosenkålene på en foodprocessor. Skær gulerødderne i tynde strimler eller riv dem groft. Vend kød, kål, gulerødder, løg, mynte, koriander og peanuts sammen med dressingen. Smag til – det skal være både stærkt, sødt og syrligt. Servér straks salaten, eller lad den trække i op til et døgn.



Brug den slags kål, du har. Det er fint at blande flere slags, men det er bestemt ikke et must. En af delene er også helt fint! Prøv spidskål, fint snittet broccoli, kinakål, romanesco kål eller savoykål.



Squashburger med gedeost og grillede peberfrugter

4 PERSONER



4 grove burgerboller
evt. mayonnaise
blandet salat, gerne med
bitre salater som
radicchio, frisée eller
endive
1 rødløg, i tynde skiver

Bøffer:

1 stor bagekartoffel,
ca. 300 g
2 squash, i alt ca. 600 g
1 løg
2 tsk groft salt
2-3 spsk mel
olie til stegning
4 tykke skiver gedeost,
ca. 200 g

Peberfrugter:

4 peberfrugter,
gerne røde og gule
1/4 dl olivenolie
1/4 dl balsamicoeddike
salt

En vegetarisk burger med saftig squashbøf og blød gedeost. Her er bøf og grillede peberfrugter lavet fra bunden, men skal det gå virkelig hurtigt, kan du nøjes med at stege skiver af squash, og anrette dem i burgerbollen med gedeost og syltede peberfrugter fra glas.

SÅDAN GØR DU:

Peberfrugter: Sæt peberfrugterne på en stegegaffel eller lignende, og læg dem direkte ind i gasblusset, hvis du har gaskomfur. Eller skru helt op for din ovn, og tænd for grillen. Læg peberfrugterne ind under den varme grill.

Steg peberfrugterne – i blus eller ovn – til skindet er nærmest sort. Kom dem i en frysepose (eller flere), luk dem tæt, og lad peberfrugterne køle en smule af. Tag peberfrugterne ud af posen, og flæk dem. Skrab frø og frøvægge ud, og fjern forsigtigt skindet. Skær peberfrugterne i strimler, og vend dem med olivenolie, eddike og salt.

Bøffer: Skrub eller skræl kartofflen. Riv kartoffel, squash og løg groft, og vend grøntsagerne med salt. Kom dem i en si, og lad dem dryppe af i 20 minutter. Klem så meget væde som muligt fra grøntsagerne, og form dem til 4 bøffer. Steg dem forsigtigt i olie på en varm pande. Steg bøfferne ved middelvarme i 5-6 minutter på hver side. Kom gedeost på, når de er næsten færdige, så den kan smelte en smule.

Burgere: Lun fire grove boller, flæk dem og smør dem evt. med mayonnaise. Fyld dem med salat, bøffer med gedeost, peberfrugt og rødløg.

Servér straks burgeren. Hvis du vil have tilbehør til, er burgeren god med dampede grøntsager eller en fyldig salat, som f.eks. en frisk kålslaw.



Lav en hurtig kålslaw af fint strimlet kål, rød, hvid eller rosenkål, vendt med lidt sukker, eddike og yoghurt.



Bøffen kan bruges som tilbehør i stedet for burgerbøf.



Undlad bolle og salat og spis i stedet bøffen med smeltet gedeost alene eller til en cremet kartoffelmos lavet med smør eller rapsolie.



Du kan fryse squashbøf-ferne og tø dem op stykvis til et nemt måltid.



1 PERSON



2 forårsløg

1 tomat

1 håndfuld babyspinat

100 g kyllingebryst,
tilberedt (f.eks. en rest
fra aftensmaden)

Suppe:

1 spsk mørk miso

2-3 dl kogende vand

Instant-suppe med kylling og spinat

Nem og alligevel fantastisk frokost, mellemmåltid eller aftensmad – lav evt. fuldkornsrís eller nudler til for ekstra fylde. Varier suppen ved at bruge sæsonens grønt: Små stykker blomkål eller broccoli, fintsnittet kål, ærter, bok choy, gulerødder osv. Du kan også lave suppen vegetarisk, med rejer, fisk eller stegt kød.

SÅDAN GØR DU:

Snit forårsløgene fint, og skær tomaten i både. Kom forårsløg, tomat, spinat og grove kyllingestykker i en bøtte eller skål.

Rør misoen ud i kogende vand, og hæld suppen over fyldet. Servér straks.



Miso kan købes i helsekostbutikker, hos asiatiske købmænd, større supermarkeder og online. Den giver fantastisk smag og dybde. Kan du ikke skaffe det, så lav i stedet suppen af en god grøntsagsbouillon



Tag suppen med på farten som samlesæt: En bøtte med de snittede ingredienser og en lille bøtte med en skefuld miso, så behøver du kun en elkedel og vand, for at tilberede suppen på et par minutter



4 PERSONER



1/4 dl sojasauce
1 spsk ingefær, fintrevet
1 spsk agavesirup eller sukker
1 spsk smagsneutral olie, f.eks. raps
600 g kyllingebryst træ- eller metalspyd

Dressing:
3 spsk sesamfrø
1 spsk agavesirup eller sukker
1 tsk sesamolie
1/4 dl sojasauce
2 spsk limesaft

Salat:
4 hjertesalater
3 avocadoer
lidt limesaft
sesamfrø

Tilbehør:
kogt quinoa, evt. sort



Bruger du træspyd, så læg dem i en skål vand i 20-30 min. før brug. Så bliver de ikke brændte.



Brug resterne i madpakken. Kold quinoa kan med fordel vendes med avocadosalaten, når du pakker madpakken.



Du kan fryse kyllingespyddene ned og tø dem op i ovnen til et nemt måltid. Brug en købt chilisauce eller sojasauce som dip, hvis det skal være rigtig nemt.

Kyllingespyd med avocadosalat

Kyllingespyd marineret i soja, ingefær og agavesirup er uhøjtidelig hyggemad. Dyp i sesam-dressing og nyd med avocadosalat og quinoa.

SÅDAN GØR DU:

Rør soja, ingefær, agavesirup og olie sammen. Skær kyllingebrysterne i tykke, aflange skiver, og kom dem i marinaden. Lad dem trække i 15 minutter ved stuetemperatur eller natten over i køleskab.

Tænd ovnen på 220°. Sæt kyllingen på spyd, og steg kyllingespyddene i den varme ovn i 8-10 minutter, eller til de er gennemstegte.

Rist imens sesamfrøene på en varm, tør pande i 1-2 minutter, eller til de hopper. Lad dem afkøle en smule. Knus sesamfrøene i en morter, og bland dem med agavesirup, sesamolie, sojasauce og limesaft. Smag til. Pluk og skyl salathovederne. Flæk avocadoerne, kassér stenene, og tag kødet op med en ske. Skær avocadokødet i skiver, og vend dem med lidt limesaft. Anret salatblade og avocado toppet med lidt sesam. Servér straks kyllingespyd, salat, dressing og quinoa.

Pita-pizza med laks & ricotta

4 PERSONER



4 fuldkorns-pitabrød
1 fed hvidløg
2-3 spsk olivenolie
salt

Fyld:

200 g ricotta
50 g parmesan, fintrevet
1 fed hvidløg, presset
salt
1 tsk revet økologisk
citronskal
250 g laks, uden skind
og ben

Topping:

1/4 dl citronsaft
1 spsk flydende honning
1 spidskål
1 fennikel
lidt plukket dild
salt
evt. citronbåde



Du kan fryse de små pizzaer og tø dem op enkeltvis til et hurtigt måltid. Frys dem uden kål-topping.

Super nem aftensmad til travle dage eller skøn frokost. Du kan også lave små pizzaer af pita- eller fladbrød med ost og tomat, hvis du er mere til den type pizza.

SÅDAN GØR DU

Tænd ovnen på 220°, gerne varmluft og gerne med grill. Flæk pitabrødene, så du har 8 små runde pizzabunde. Læg dem på en bageplade med den glatte side opad. Riv hvidløget fint, og rør det med olivenolie. Pensl bundene med olivenolie og krydr med lidt salt. Rist dem i ovnen i 3-4 minutter, til de er let sprøde.



Lav fyldet imens. Rør ricotta med parmesan og hvidløg, og smag til med salt og citronskal. Skær laksen i mindre stykker. Fordel ricotablandingen på de varme bunde, og derefter laksestykkerne. Sæt pizzaerne i ovnen igen, denne gang i ca. 7-10 minutter, eller til laksen er tilberedt.

Rør imens citronsaft og honning sammen til en dressing. Snit kål og fennikel fint, evt. på et mandolinjern, og vend begge dele med dressing og plukket dild. Smag til med salt.

Anret lidt kålsalat på toppen af de små pita-pizzaer og giv resten af salaten med som tilbehør. Servér straks, gerne med citronbåde.



Du kan variere fyldet på pizzaerne efter smag, brug f.eks. stykker af tilberedt kylling i stedet for laks. Du kan også bruge tomat-sauce i stedet for ricotta.



Har du brug for ekstra kalorier, kan du spare på eller helt undlade grøntsagerne på toppen, og udskifte ricotta med mascarpone. Dryp også gerne den færdige pizza med olivenolie.



Ærtesuppe med ristet kuller

3-4 PERSONER



1 løg

2 fed hvidløg

olivenolie

1 dl hvidvin

10-12 dl grøntsags-
bouillon eller vand

250 g ærter fra frost,
optøede

100 g drænet yoghurt
salt og peber

Fisk:

600 g kuller i filet, uden
ben og skind

lidt olie til stegning
flagesalt

Topping:

1 bakke ærteskud

1 håndfuld dild, plukket

1 håndfuld kørvel,
plukket

1-2 spsk æbleeddike

Mild ærtesuppe, der også er god med ristede kammuslinger eller helt for sig selv. Har du svært ved stegeos i køkkenet, kan du bage fisken i ovnen i stedet.

SÅDAN GØR DU:

Sautér løg og hvidløg i olivenolie, uden at de tager farve. Kom hvidvin på, og lad den koge ind til det halve. Tilsæt bouillon eller vand, og lad det hele koge i ca. 10 minutter. Kom ærter og yoghurt i suppen, og træk gryden af varmen. Blend med en stavblender, og smag til med salt og peber. Del imens fisken i fire stykker. Steg fisken i lidt olie på en slip-let-pande ved middel varme. Steg den næsten færdig på den ene side, tag panden af varmen, vend fisken, og steg den færdig på eftervarmen. Krydr fisken med salt.

Sæt gryden tilbage over varmen, og lad suppen varme op, den må ikke stå og koge i længere tid, så bliver farven grim. Vend ærteskud, dild og kørvel med lidt æbleeddike.

Anret suppen i dybe tallerkener. Kom ristet fisk i suppen, og pynt med rigeligt urtesalat. Servér straks med ristet rugbrød til.



Du kan sagtens servere suppen uden fisk. Eller brug den som forret, for eksempel med ristede kammuslinger i.



Brug kun 8-10 dl vand og 2 dl piskefløde til suppen, så får du flere kalorier. Du kan også tilsætte energipulver til en portion suppe.



Suppen kan frysnes (uden fisk og topping). Farven bliver knap så grøn efter frysning, men smagen er lige så skøn.





4 PERSONER



400 g kartofler
400 g pastinak, persillerod
eller knoldselleri
2 fed hvidløg
1 løg
2 porrer
lidt olivenolie
3-4 timianstikke
evt. 3-4 persillestikke
2 laurbærblade
1 l grøntsagsbouillon
(måske lidt mere)

Dukkah:

1 dl hakkede hasselnødder
1 dl sesamfrø
2 spsk knust spidskommen
2-3 tsk chiliflager

Vintersuppe med dukkah

Dukkahen giver både suppen knas og smag, og er en god ting at have på hylden. Brug den på salater, røræg, gryderetter, eller helt enkelt; dyp brød i olivenolie og dukkah.

SÅDAN GØR DU:

Skræl kartofler og rodfrugt, og skær det hele i grove stykker. Hak hvidløg og løg. Skær det groveste top og det nederste med rødder af porrerne. Flæk porrerne, skyl grundigt, og skær i grove stykker. Sautér alle grøntsager i olie i en stor gryde. Det må gerne få 6-8 minutter, dog uden at tage farve. Bind kødsnor om timianstikke, persillestikke og laurbærblade, og kom dem i gryden. Hæld bouillon på, og lad suppen simre under låg i 40 minutter, eller til grøntsagerne er møre. Fisk krydderbuketten op, og kassér den. Blend suppen med en stavblender, og spæd op med mere bouillon, hvis den er for tyk. Lad suppen koge op igen.

Rist menses nødder og sesamfrø på en varm, tør pande, til sesamfrøene begynder at hoppe, ca. 3-4 minutter. Tilsæt spidskommen og chili, og rist i 1 minut, eller til krydderierne dufter. Servér den varme suppe toppet med dukkah.



Du kan komme næsten alle grøntsager i en suppe som denne. Prøv blomkål, hvidkål, gulerødder, broccoli, squash, græskar, eller hvad sæson og grøntsagsskuffe byder på. Hav altid gerne et par kartofler med i suppen, da de er med til at give en cremet konsistens.



Tilsæt energipulver til en passende portion suppe. Eller tilsæt 2 dl piskefløde og 2 dl cremefraiche 38 % til suppen og lad det koge med i nogle minutter, før suppen blendes.



2-3 PERSONER



1½ dl røde linser (det er vigtigt at bruge røde linser, da de grønne ikke koger ud)

4 dl vand

1 aubergine

olie til stegning

1 løg

3 fed hvidløg

2 spsk madraskarry

1 tsk spidskommen

¼-½ tsk cayennepeber
(eller efter smag)

1-2 dl vand

salt

Raita:

2 dl yoghurt naturel

1 spsk mynte, finthakket

1 tsk ingefær, revet

1 tsk stødt spidskommen

2 spsk citronsaft

salt

Tilbehør:

1 mango, i skiver

citronsaft

lidt frisk mynte

fuldkornsris eller groft brød



Raita kan laves med koriander, persille eller spinat i stedet for mynte.



Røde linser koger helt ud og giver både smag og en dejlig, tyk konsistens. Du kan også bruge røde linser til at jævne med, f.eks. i en klassisk kylling i karry.



Tilsæt i stedet for vand 2 dl piskefløde undervejs i de 30 minutter, hvor dahlen koger.

Dhal med raita

Dahl er en tyk, cremet indisk bælgfrugtsuppe eller grød. Her er den med løg og aubergine og konsistensen er som en blød grød. Du kan bruge blomkål, svampe, squash, tomater eller blot rigeligt med løg i stedet for aubergine.

Dahlen kan spises som hovedret, men den er også fantastisk som tilbehør, især til lam.

SÅDAN GØR DU:

Skyl linserne, og kog dem i 4 dl vand 15-20 minutter, til de er helt udkogte. Skær auberginen i små tern, og steg dem i rigeligt olie i 10-15 minutter. Hak løg og hvidløg, og rist det med auberginen. Tilsæt karry, spidskommen og cayennepeber, og lad det stege kort. Tilsæt de kogte linser og det kogevand, der er tilbage. Lad dahlen koge i ca. 30 minutter. Tilsæt 1-2 dl vand undervejs, så den ikke sætter sig. Smag til med salt undervejs og inden servering. Rør yoghurten med mynte, ingefær og spidskommen, og smag raitaen til med citron og salt.

Top dahlen med mangoskiver, der er vendt med lidt citronsaft og mynte, og server med raita og ris eller brød.



Grønne falafler med syrlig kålsalat

4 PERSONER



Falafler:

300 g kikærter
2 håndfulde bredbladet persille, plukket
100 g ærter (optøede fra frost)
200 g dampet broccoli
1 lille løg
2 fed hvidløg
2 tsk stødt spidskommen
salt
rigeligt med olie til stegning

Salat:

2 dl eddike
1 dl sukker
1 tsk fennikelfrø
1/2 rødkål
1 spidskål
200 g snack-gulerødder
salt

Tilbehør:

fuldkorns-pitabrød
chilisaucе, købt eller hjemmelavet (se opskriften nedenfor)
citronbåde
yoghurt naturel

Chilisaucе:

2 fed hvidløg, presset
2 spsk tørrede chilifluger
2 spsk koncentreret tomatpuré
1 tsk sukker
1 spsk æbleeddike
1/2 dl olivenolie

I disse smukke grønne falafler får kikærterne selskab af ærter og broccoli. En god måde at få lidt ekstra grøntsager indenbords! Lav en stor portion og frys falafler ned til travle dage.

SÅDAN GØR DU:

DAG 1: Hæld kikærterne i en skål, og hæld rigeligt koldt vand over dem. Put låg eller film på, og sæt dem i køleskabet natten over.

DAG 2: Hæld vandet fra kikærterne, og blend kikærter, persille, ærter, broccoli, løg, hvidløg og spidskommen til en halv-grov masse. Krydr med salt. Form falafelfarsen til kugler, gerne med en isske, og steg falaflerne i rigeligt olie på en sliplet-pande. De skal have 4-6 minutter i alt. Dryp dem af på køkkenrulle.

Kog imens eddike, sukker og fennikelfrø op i en kasserolle, til sukkeret er smeltet. Snit rødkål og spidskål fint. Snit gulerødderne i skrå skiver. Hæld den varme lage over rødkålen, og lad den trække i 10 minutter. Vend den snittede spidskål med linsyltet rødkål og gulerodsskiver.

Chilisaucе: Rør hvidløg, chili, tomatpuré, sukker, eddike og olie sammen, og smag til med salt. Chilisaucеn kan holde sig i op til 1 uge i køleskabet, og er skøn til stegt kød, i sandwich eller med stegte grøntsager.

Varm pitabrødene i ovnen efter anvisning på pakken, og server falaflerne med lune pitabrød, kålsalat, chilisaucе, citron og yoghurt.



Du kan bruge rester af kogte grøntsager i stedet for de dampede broccoli. Rosenkål, ærter, broccoli, gulerødder eller andre dampede grøntsager, der ikke er for vandholdige, kan bruges i falafelfarsen.



Hvis du ikke har tid eller overskud til at lave chilisaucе, så kan du sagtens købe en færdig chilisaucе. Vælg f.eks. sambal olek.



4 PERSONER



400 g tørret fuldkornspasta
salt
2 squash
5 fed hvidløg
olivenolie
200 g ricotta
1 tsk økologisk citronskal,
fintrevet
3-4 spsk citronsaft (brug
citronen, du har revet
skal af)

Topping:

400 g modne tomater
1 stor håndfuld basilikum
olivenolie, salt

Tilbehør:

evt. parmesanost, revet



3-4 PERSONER



1½ dl perlerug
1 kg blåmuslinger
2 porrer, i tynde skiver
3 gulerødder, i skrå skiver
3 fed hvidløg, i tynde
skiver
lidt olie til stegning
1-1½ spsk rød karry
4 dl kokosmælk
2 dl vand
1 tsk sukker
2-3 spsk fiskesauce
1 potte thaibasilikum,
plukket
3-4 spsk limesaft

Tilbehør:

Limebåde

Pasta med squash & tomattopping

Denne pastaret er et enkelt og hurtigt lavet måltid, der er fantastisk at have på hverdags-repertoiret, fordi den samtidig smager virkelig godt! Squashen giver en blød og cremet sauce. Du kan undlade tomatsalat, når det skal gå rigtig hurtigt, eller toppe med hakkede nødder eller basilikum.

SÅDAN GØR DU:

Sæt vand over til pasta. Skær tomaterne i tern, og vend dem med basilikumblade, olivenolie og salt. Lad toppingen trække, mens du tilbereder resten.

Kog pastaen i rigeligt og saltet vand, til den er al dente (se anvisning på pakken). Dræn vandet fra, men gem lidt af det til pastasaucen. Riv squashene på den grove side af rivejernet, snit hvidløget i tynde skiver, og sautér begge dele i lidt olivenolie i en dyb pande. Lad det falde sammen. Kom ricotta, citronskal, 1/2 - 1 dl kogevand og kogte pastaer på panden, og lad det simre sammen i 1 minuts tid. Smag til med citronsaft og salt. Servér straks toppet med tomatsalat og evt. revet parmesan.



Du kan komme spinat i sammen med squashen, for at få ekstra grønt.



Ricotta er en italiensk friskost, der fås i større supermarkeder. Kan du ikke skaffe den, kan du bruge mascarpone, flødeost eller cremefraiche.



Udskift ricottaen med mascarpone eller flødeost 70%. Undlad evt. tomat-toppingen.

Muslinger i rød karry

Muslinger er både hurtig og sund mad. Her har de fået masser af smag fra den røde karry. Der er stor forskel på, hvor stærke karryblandinger er. Smag derfor forsigtigt til.

SÅDAN GØR DU:

Skyt perlerugen, og kog den i usaltet vand i ca. 15 minutter. Tilsæt salt, og kog dem møre, ca. 5 minutter yderligere.

Rens muslingerne i koldt vand. Fjern skægget, og kassér åbne muslinger, der ikke lukker sig, når du banker dem let mod bordet.

Sautér porrer, gulerødder og hvidløg i en smule olie i en varm wok eller gryde. Kom rød karry på, og lad det stege med i 1/2 minut. Tilsæt kokosmælk, vand, sukker og fiskesauce, og lad det koge op. Kom muslingerne op i saucen, og læg låg på. Lad det dampe i 3-4 minutter under låg, eller til muslingerne har åbnet sig. Kom kogt perlerug i. Tag gryden af varmen. Tilsæt thaibasilikum og smag til med limesaft. Servér straks med limebåde til. Kassér eventuelle muslinger, der ikke har åbnet sig under tilberedningen.



Tilsæt ekstra kokosmælk eller 2 dl piskefløde sammen med kokosmælken.

Græskarsuppe med ristede græskarkerner

4 PERSONER



1 løg

3 fed hvidløg

800 g græskarkød i tern,
f.eks. butternutsquash
eller hokkaido (800 g
svarer til et lille græskar)

1 æble, skrællet og skåret
i tern

lidt olie til stegning

2 spsk ingefær,
finthakket

1 l god grøntsagsbouillon
salt

Græskarkerner:

200 g græskarkerner

1 spsk knust spids-
kommen

¼-1 tsk cayennepeber
(efter smag)

1 spsk flydende honning

3-4 spsk limesaft
salt

Tilbehør:

yoghurt

groft brød

1-2 lime, skåret i både

Suppe er en skøn måde at spise masser af grøntsager på. Butternutsquash og hokkaido giver begge en lækker suppe og er begge små græskar, så de er til at slæbe hjem. Men vælg endelig det græskar, du bedst kan lide.

SÅDAN GØR DU:

Hak løg og hvidløg. Sautér løg, hvidløg, græskarkød og æble i olie i en stor, varm gryde. Det skal ikke tage farve. Kom ingefær i og derefter grøntsagsbouillon. Lad suppen koge under låg i 25 minutter, eller til græskarret er helt mørt. Blend suppen med en stavblender, og smag til med salt.

Rist græskarkerner, spidskommen og cayennepeber på en varm, tør pande i 2-3 minutter. Kom honning og limesaft på, og krydr med salt. Rist i yderligere 2-4 minutter, eller til kernerne er ristede og sprøde. Lad dem køle af på bagepapir.

Servér suppen med yoghurt i og med masser af sprøde græskarkerner på toppen.

Giv brød og limebåde til.



Der er rigeligt græskarkerner. Gem resten i en bøtte, og brug dem som snacks eller som drys på salat.



Tilsæt energipulver til en passende portion suppe. Eller tilsæt 2 dl piskefløde og 2 dl cremefraiche 38 % til suppen og lad det koge med i nogle minutter, før suppen blendes. Skift yoghurt-toppingen ud med cremefraiche.





4 PERSONER



1 kylling
salt
1 spsk smør

Tabbouleh:
2 dl perlerug
salt
1 lille blomkålshoved
1 agurk
1 bdt radiser
1 bdt bredbladet persille
1 håndfuld mynte
 $\frac{1}{2}$ dl citronsaft
 $\frac{1}{4}$ dl olivenolie
salt



2 PERSONER



$\frac{1}{2}$ dl perlerug
400 g mørt oksekød i
strimler, f.eks. tyksteg,
mørbradspidser eller
inderlår
olie til stegning
250 g grønkål
1 stort løg
3 fed hvidløg
1 tsk sukker
1 $\frac{1}{2}$ dl østerssauce
 $\frac{1}{2}$ dl vand

Tilbehør:
Evt. 75 g cashewnødder
kogte fuldkornsnudler
eller quinoa

Kylling med blomkålstabbouleh

En klassisk tabbouleh er baseret på couscous eller bulgur. Denne version er med korn og blomkål. Det er skønt, friskt og virkelig sommermad! Tabboulehen kan selvfølgelig også serveres til andet kød eller fisk.

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200°. Tjek kyllingen for blod, og dup den tør med køkkenrulle. Snør gerne lårene sammen med et stykke kødsnor. Gnid kyllingen med smør, drys den med salt, og steg den i den varme ovn i 50-60 minutter, eller til den er gennemstegt.

Skyl perlerugen, kom den i en kasserolle med vand, og kog den til mør, ca. 15-20 minutter. Dræn overskydende vand fra, og smag den til med salt. Riv blomkålen groft på et rivejern, skær agurken i små tern, radiserne i skiver og hak persille og mynte. Vend rug, blomkål, agurk, radiser og krydderurter sammen med citron og olie. Smag til med salt.

Skær kyllingen ud, og servér kyllingen med blomkålstabbouleh.



Hvis det skal gå hurtigere med madlavningen, kan du stege kyllingebryster i stedet for en hel kylling.

Lynstegt oksekød med grønkål og østerssauce

Grønkål i asiatiske klæder! Hvis du vælger fuldkornsnudler eller quinoa som tilbehør, er det lynhurtig og lækker hverdagsmad. Vælger du fuldkornsris, er tilberedningstiden lidt længere. Vent med at salte dine ris, til de er kogt møre. Det forkorter kogetiden.

SÅDAN GØR DU:

Hvis du vil servere cashewnødder til, så rist dem på en tør pande, til de har fået lidt farve, og lad dem afkøle.

Skyl grønkålen grundigt, rib den (fjern stilkene) og hak den. Skær løget i både og hvidløgene i tynde skiver. Brun kødet i olie i en brandvarm wok eller stegegyde. Tag det op. Sautér grønkålen i et par minutter i den varme wok. Kom løg og hvidløg ved, og lad det lige få varmen. Tilsæt sukker, østerssauce og vand, og lad det koge op. Kom kødet tilbage i wokken, og lad det varme igennem.

Servér straks, gerne med et drys ristede cashewnødder og med nudler eller quinoa til.



Du kan udskifte grønkål med bok choi, sølvbeder eller spinat. Husk at bok choi og spinat har kortere tilberedningstid end grønkål.



Spis cashewnødderne til, hvis du skal have ekstra kalorier. Undlad evt. nudler og quinoa.



Lam i garam masala med spinat

4 PERSONER



300 g kikærter, husk
at sætte dem i blød
dagen før

600 g lam, i tern
olie til stegning

3 løg, i både

3 fed hvidløg, i tynde
skiver

3 spsk hakket ingefær

2 spsk garam masala

2 tsk stødt spidskommen

1/2-1 tsk cayennepeber

1 dåse hakkede tomater
(400 g)

3-4 dl vand (gerne koge-
vand fra kikærterne)
salt

200 g drænet yoghurt

250 g babyspinat

Tilbehør:

2 spsk ingefær, i tynde
strimler

evt. chili i tynde skiver
kogte fuldkornsris eller
quinoa

Garam masala er en indisk krydderiblanding, der kan variere, men som typisk indeholder peber, paprika, kardemomme, spidskommen, kanel, koriander, nellike og muskatnød. Her giver den sammen med frisk ingefær og cayennepeber en skøn og fyldig lammegryde med masser af smag. Du kan selv justere, hvor stærk den skal være, når du smager til med cayennepeber.

SÅDAN GØR DU:

Husk at sætte kikærterne i blød dagen i forvejen. Udblød kikærterne natten over i koldt vand.

Skyk kikærterne, og kog dem i usaltet vand i ca. 45 minutter, eller til de er møre. Dræn kogevandet fra, men gem det.

Sautér lammekødet i olie i en varm gryde. Kom løg og hvidløg ved, når kødet har godt med farve. Tilsæt ingefær, garam masala, spidskommen, cayennepeber, tomater og vand. Lad retten simre i 1 time under låg. Krydr med salt, tilsæt yoghurt, og lad retten simre uden låg i yderligere 10 minutter, eller til kødet er mørt. Kom kikærterne i gryden. Lad dem simre med i 5 minutter. Tilsæt til sidst spinat, og lad den falde sammen.

Smag retten til med salt, og anret lammegryden med strimler af ingefær og skiver af chili. Servér gerne fuldkornsris eller quinoa til.



Kog gerne flere kikærter, end du skal bruge, så har du altid til at smide i en gryderet eller til en hurtig hummus. De kogte kikærter kan holde sig i køleskabet i 2-3 dage eller i fryseren i mindst 3 måneder.



Spis retten uden ris eller quinoa. Tilsæt evt. også 2 dl piskefløde i stedet for noget af det vand, der tilsættes sammen med de hakkede tomater.



Du kan sagtens fryse denne gryderet – undlad da at tilsætte spinat, da det ikke kan tåle genopvarmningen efter nedfrysning.



3-4 PERSONER



500 g hvid fisk, f.eks.
torsk, lys sej, lange,
kuller
1-3 tsk rød karry
1 håndfuld koriander
1 spsk ingefær, fintrevet
1-2 spsk fiskesauce

Salat:

1 broccoli, ca. 400-500 g
salt
kogende vand
1/2 dl limesaft
1/4 dl fiskesauce
2 spsk agavesirup eller
1 spsk sukker
1-2 tsk rød chili, finthakket
1 bdt forårsløg
2 håndfulde koriander
sesamfrø

Tilbehør:

kogte fuldkorns-ris
limebåde
evt. sød chilisauce

Asiatiske fiskefrikadeller med sprød broccolisalat

Friske fiskefrikadeller med rød karry, koriander og ingefær med sprød broccolisalat. Det er dejligt med en sød chilisauce at dyppe frikadellerne i – og du kan sagtens købe den i supermarkedet.

SÅDAN GØR DU:

Del broccolien i små buketter. Kom dem i en skål med lidt salt, og hæld kogende vand over dem. Dæk skålen med film og lad dem trække i 10 minutter. Kom fisken i en foodprocessor, og hak den helt groft. Tilsæt karry, koriander, ingefær og fiskesauce, og hak det hele sammen ret fint. Form farsen til flade fiskefrikadeller, og steg dem i olie på en varm pande. Vend dem undervejs. De skal have 6-8 minutter i alt. Rør imens limesaft, fiskesauce, agavesirup og chili sammen. Dræn vandet fra broccolien, og vend den med dressingen. Hak forårsløgene fint, og anret fiskefrikadeller med sprød broccolisalat. Top med forårsløg, koriander og sesam, og servér straks med ris, limebåde og evt. sød chilisauce til.



Der er stor forskel på, hvor stærk rød karry er. Dem, du kan få i supermarkedet, er ofte noget mildere end de karryblandinger, du kan købe hos asiatiske købmænd.



Fuldkornsris tager ofte lang tid at koge. Du kan forkorte kogetiden ved at skylle risene, og sætte dem i blød i koldt vand i 6-24 timer. Kog gerne risene i det vand, de har stået i blød i. Vent med at salte risene, til de er næsten møre.

DESSERTER

EKSOTISK FRUGT MED INGEFÆRSIRUP	62
TRIFLI MED ARTIG RÅCREME	63
CHOKOMUFFINS MED SORTE BØNNER OG KAKAONIBS	64
GROVE PANDEKAGER MED BLÅBÆR	66



4 PERSONER



1 stængel citrongræs
20 g skrællet ingefær
1½ dl sukker
1 dl vand

Frugtsalat:

1 mango
1 ananas
2-3 bananer
evt. 1-2 spsk kakaonibs
evt. yoghurt

Eksotisk frugt med ingefær sirup

Desserten er på en gang sød og frisk, og de små kakaonibs giver bittert knas. De fås i helsekostbutikker og på nettet, men kan sagtens udelades eller erstattes af mørk chokolade. Lav gerne frugtsalaten på forhånd, og opbevar den i køleskabet i op til et døgn.

SÅDAN GØR DU:

Fjern de yderste blade fra citrongræsset og kassér dem. Skær citrongræsset i grove stykker, og skær ingefæren i tykke skiver. Kom begge dele i en kasserolle med sukker og vand. Lad det simre i 10 minutter. Tag det af varmen, og lad det trække i yderligere 10 minutter. Sigt siruppen, og sæt den i køleskab i mindst 1 time.

Skræl mango og melon, og fjern kernerne. Skær alt frugten i mundrette stykker, og vend dem med den afkølede sirup. Servér frugtsalaten, evt. vendt med lidt kakaonibs. Servér yoghurt til.



I stedet for at lave siruppen, kan du vende frugten med kødet fra et par passionsfrugter. Det virker som en frisk og syrlig dressing.



Servér med flødeis, creme fraiche 38 % eller letpisket flødeskum.



4-6 PERSONER



300 g rabarber, evt. frosne
300 g jordbær, evt. frosne
250 g sukker
½ vaniljestang, kun stangen
150 g hindbær, evt. frosne

Råcreme:

3-4 saftige dadler
½ vaniljestang, korn af
1 moden banan
400 g drænet yoghurt 10%
10-12 knuste biscotti

Trifli med artig råcreme

En rigtig sommerdessert, der med frosne bær også kan gøre godt på mørke vinterdage. Biscotti er italienske mandelkager. Du kan erstatte dem af ristede, grofthakkede mandler.

SÅDAN GØR DU:

Skær rabarberne i mindre stykker, og kom dem i en kasserolle sammen med jordbær, sukker og den tomme vaniljestang (skrab kornene ud, og gem dem til cremen). Kog stille og roligt rabarber og bær op, og lad det simre i ca. 10 minutter. Stil kompotten koldt, så den er helt afkølet inden servering.

Fjern stenene fra dadlerne, og kom dadlerne i en foodprocessor sammen med vaniljekorn og banan. Blend det fint. Tilsæt yoghurt, og blend det hele sammen. Anret kompotten i 4-6 glas eller skåle. Fyld knuste biscotti på, top med creme og til sidst mere kompot. Servér straks.



Både kompot og creme kan klagøres op til to dage i forvejen, og opbevares på køl.



Undlad de knuste biscotti, så har desserten en blød og cremet konsistens. Du kan gøre den endnu mere jævn ved at blende kompotten med en stavblender, før du anretter desserten.



Har du brug for flere kalorier, kan du erstatte yoghurtten med 3 dl piskefløde, der piskes til en let skum.

Chokomuffins med sorte bønner og kakaonibs

12-14 STK



200 g sorte bønner,
udblødte
100 g smør, blødt
100 g rørsukker
100 g mørk chokolade
½ vaniljestang, korn af
1 knsp salt
½ dl kakao
1 tsk bagepulver
½ tsk natron
5 æg
2-3 spsk kakaonibs
50 g valnødder, hakkede
evt. kakao

Sorte bønner giver mørke, lette og fugtige muffins – og ingen kan gætte, at der er bønner i! Kakaonibs giver skønt voksenknas i kagerne, men de kan sagtens udelades eller erstattes af mørk chokolade.

SÅDAN GØR DU:

Kog de udblødte bønner i ca. 1 time, til de er helt møre, og lad dem køle af. Smelt chokoladen over vandbad: Fyld vand i en kasserolle, og bring det i kog. Sæt en skål af rustfrit stål ned i gryden, og smelt chokoladen heri. Skålen må ikke røre vandet – det er dampen, der smelter chokoladen.

Blend de kogte bønner i en foodprocessor, kom smør og sukker i, og blend til massen er glat og samlet. Kom den smeltede chokolade i, og blend igen. Kom vaniljekorn og sukker i. Bland kakao, bagepulver og natron sammen, og tilsæt det. Blend æggene i et ad gangen. Vend til sidst kakaonibs og valnødder i, og fyld kagemassen i muffinformer. Bag dem ved 185° i 20-25 min, eller til de er gennembagte.

Servér kagerne ved stuetemperatur. Evt. med frisk frugt, flødeskum eller is til.





CA. 14 STK

1 meget moden banan
3 dadler, saftige
1 dl kærnemælk
2 dl mælk
1 æg
1 knsp salt
1/2 vaniljestang, korn af
1 spsk smør, smeltet
1 dl rugmel
ca. 1/2 dl lyst hvedemel
1 tsk bagepulver
50 g valnødder, findhakkede
lidt olie til stegning

Tilbehør:
masser af friske blåbær
eller andre bær
evt. ahornsirup

Grove pandekager med blåbær

Pandekagerne er svampede og lækre, både som dessert og weekend-morgenmad. Banan og dadler er gode at bruge i bagværk. Begge dele søder nemlig meget, så det er ikke nødvendigt at tilsætte sukker.

SÅDAN GØR DU:

Mos bananen til en fin puré med en gaffel. Fjern sten i dadlerne, og hak dem fint. Pisk banan, dadler, kærnemælk, æg, salt, vaniljekorn og smør sammen. Bland rugmel, hvedemel og bagepulver sammen, og pisk det i æggeblandingen. Hak valnødderne fint, og kom dem i dejen. Steg små pandekager i olie på en varm pande. Servér straks med blåbær og evt. sirup.

+

Pandekagerne kan laves dagen i forvejen og laves i ovn eller microovn. Opbevar dem i køleskabet i en tætslutende beholder og varm dem indpakket i folie i en 200° varm ovn i 6-7 min eller i en mikroovn (uden folie!) i 1-2 min.

+

Du kan rive en halv squash og vende den i dejen. Squash er meget saftig og smagsneutral, så det er en god grøntsag at gemme i alt fra kødsovs til pandekager.

●

Erstat kærnemælk og mælk med 3 dl piskefløde og spis evt. pandekagen med en skefuld mascarpone rørt med vanillesukker eller flødeis.

RÅDGIVNING OG STØTTE HOS KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis hjælp og vejledning. Har du brug for rådgivning, kan du kontakte din nærmeste kræftrådgivning, ringe til Kræftlinjen eller stille et spørgsmål til Brevkassen. Vil du møde andre med kræft eller andre pårørende, kan du oprette en profil på Cancerforum eller kontakte din nærmeste kræftrådgivning, der ofte arrangerer netværksaktiviteter.

Kræftrådgivninger

Kræftens Bekæmpelse har rådgivninger landet over, hvor du som patient og pårørende kan få rådgivning og støtte. Find nærmeste kræftrådgivning og læs mere på

www.cancer.dk/raadgivning

Brevkassen

I brevkassen kan du få svar på dine spørgsmål om kræft og livet med kræft

www.cancer.dk/brevkasse

Cancerforum

Kræftens Bekæmpelses online mødested for patienter og pårørende

www.cancerforum.dk

Kræftlinjen

Kræftens Bekæmpelses gratis telefonrådgivning for kræftpatienter, pårørende, efterladte og andre, der har brug for rådgivning om kræft

Tlf. 80 30 10 30

Åbningstider:

Mandag-fredag 9-21

Lørdag-søndag 12-17

Helligdage lukket

Pjecer

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en række pjecer om livet med kræft, der alle kan ses og bestilles på cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00

Cancer.dk

Kræftens Bekæmpelses hjemmeside er Danmarks største hjemmeside om kræft. Her kan du læse mere om sygdommen og om livet med kræft. Du kan også finde gode opskrifter samt læse mere om mad og spiseproblemer

www.cancer.dk

www.cancer.dk/kost

www.cancer.dk/spiseproblemer

www.cancer.dk/opskrifter

Liv med Kræft

Kræftens Bekæmpelses app til smartphones kan hentes gratis i App Store og Google Play.

Støt Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud for patienter og pårørende. Der er intet krav om, at du skal være medlem af Kræftens Bekæmpelse for at bruge vores tilbud. Har du alligevel lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige. Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 5 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp afgørende for vores arbejde.

Der er mange måder at støtte Kræftens Bekæmpelse på. Med et medlemskab bidrager du for eksempel både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienternes sag. Læs mere på cancer.dk/stoet+os eller ring til medlems-service på telefon 35 25 75 40 – alle hverdage fra kl. 9-15.

DENNE LILLE KOGEBOG er til dig, der lever med kræft som en del af hverdagen. Her kan du og dine pårørende læse om, hvad der er sundt at spise, når du har kræft, og finde inspiration i kokken Louisa Lorangs lækre opskrifter.

Pjecen er primært til dig, der ikke oplever særlige spiseproblemer. Har du tabt dig eller oplever at din appetit er lille, kan du finde gode råd til at tilpasse maden, så du får flere kalorier, men vi anbefaler, at du finder flere gode råd og energirige opskrifter i pjecen 'Manglende appetit og vægttab – kogebog til kræftpatienter, der skal spise mad med højt indhold af kalorier og protein'.

"Mad skal smage godt og se godt ud. Jeg har kvalme hver morgen, når jeg står op. Hvis ikke maden ser lækker og indbydende ud, så får jeg det ikke spist. Sådan er det bare."

Ole, 35 år

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

