



HVERDAGSMAD FOR HELE FAMILIEN

- Nem mad på få minutter

BEMÆRK!

Bliv inspireret til
at lave nemme og lækre
hverdagsretter via vores
nye online-magasin
(se mere på bagsiden)



KUNNE DET IKKE VÆRE RART AT MADEN STOD PÅ BORDET EFTER KUN 20 MINUTTER?

Vi kender det alle sammen. Dagen på jobbet har været stressende. Du har været nødsaget til overarbejde, eller måske har du løbet for at nå at hente ungerne, inden børnehaven lukker klokken 16. Du kommer hjem og er træt, og orker næsten ikke at skulle stå i flere timer ved køkkenbordet. Hvorfor skulle du også det, når maden kan være klar på 20 minutter?

Denne folder er udviklet i samarbejde med Dansk Diætist Forbund, som har testet danskernes madvaner indenfor ganske normal hverdagsmad.

Vores fokus i denne folder er at maden skal være nem at lave, hurtig og nem at gemme til enten frokost eller rester dagen efter. Undersøgelser viser, at der bliver købt meget fast-food i børnefamilier, hvor tingene skal gå stærkt, og denne tendens vil vi gerne undgå.

Med denne folder får du lyst til at skabe mere i køkkenet og får mere overskud.

Derfor håber vi, at du vil hente vores nye **gratis** e-magasin "Hverdagsmad for hele familien", som hver lørdag vil udgive nye spændende retter, som kun tager 20 minutter at lave.

God madlavningslyst!



Opskrifterne er udviklet af Charlotte Seeger. Hun er ernæringsvejleder, forfatter og arbejder til dagligt på Sygehus Vendsyssel, hvor hun har en stilling som diætist.

FORORD

Bare rolig. Vi ved du har travlt, og at det er en daglig udfordring at finde på, købe ind, tænke på sundhed og så oven i købet have overskud til at dyrke familielivet. Og vores tanke er på ingen måde at puste til din dårlige samvittighed. Tværtimod. Vi vil gerne videregive en fortræffelig ide til, hvordan du kan skabe mere ro omkring aftensmåltidet og samtidig leve sundere. Vi vil også gerne give dig inspiration og hjælp, så ideen kan fungere i din hverdag.

De 3 retters princip

Ideen kommer oprindeligt fra Anne's kogebog "Rolig nu,.". Den går i al sin enkelthed ud på at servere mere end en ret til aftensmad uden at bruge ret meget mere tid på det. Hvis du serverer flere retter,

strækker du måltidet ud i tid, og der falder mere ro over familien. Samtidig ryger der automatisk flere grøntsager ned. Den første ret kan være noget så enkelt som revet gulerod med appelsinsaft og efterretten fx. frugtstykker på spyd.

Fælles spisning styrker sunde vaner

Hvis du gerne vil lære din familie at spise sundt, er det vigtigt, at I spiser sammen.

Når vi spiser i et fællesskab, er vi nemlig mere tilbøjelige til at prøve noget nyt og til at spise det, der bliver serveret. På den måde er måltidet med til at danne og forme et barns spisevaner.

Tilgængelighed er nøgleordet

Står der frugt og grøntsager på bordet, spiser både børn og voksne mere af det, end hvis de selv skal ud i køkkenet og finde det frem. Er det skåret i mundrette stykker eller stave, ryger der endnu mere ned.

Sætter du kold mælk på bordet, drikker børnene det gerne, mens de måske vælger sukkersødet saft, hvis de får muligheden. Det er meget enkelt. Så hvis du vil have dig selv, eller børnene til at tage de små sunde valg, så udskift lørdagsslikket med en skål friskskåret frugt, og børnene vil spise af det, uden at nævne ordet slik. Både børnenes og din egen krop vil elske dig for det.

Sundhed er også variation, sæsonens råvarer og max 30% fedtenergi

Sundhed handler også om at spise varieret og vælge de råvarer, der har sæson. Samtidig skal vi passe på ikke at spise for meget fedt og sukker. Ifølge Fødevarestyrelsen bør hverdagens måltider højst have en fedtenergi procent på 30. Det respektere vi hos Hverdagsmad, og alle retterne i folderen samt emagasinet ligger indenfor grænsen.

Endda uden at den sunde forret og efterret, der er angivet som tip ved hver hovedret, er regnet med. Spiser du alle 3 retter, bliver fedtprocenten endnu lavere.

Tjek vores gratis e-magasin for flere nemme opskrifter og tips

Det er meget nemmere at lave sund, god og varieret mad, hvis du planlægger lidt. Ellers vokser risikoen for, at du styrter ind i supermarkedet lige før lukketid og griber et eller andet hurtigt og knap så lædeligt. Og måske giver efter for børnenes højlydte krav på chokoladestik.

Vi tilbyder at lave noget af planlægningen for dig. Hver lørdag mailer vi en madplan til 7 dage med en indkøbsliste.

Vi sørger for, at retterne er varierende (grønt, fisk, fjerkræ, kød) og bruger sæsonens råvarer. Selvfølgelig indgår der mejeriprodukter i de fleste, men mest de magre, og mængden er tilpasset, så retterne holder sig under en fedtenergi procent på 30, så alle i familien, kan have en velbalanceret kost, uden at spare på de vigtige vitaminer og stoffer, som holder vores krop kørende.

Hold øje med tallene

Nedenfor kan du se en voksen mands normale madindtag, og hvor mange fedtenergiprocenter, der bliver indtaget i kosten, for de angivne måltider hen over en almindelig hverdag og weekend.

Disse tal skal forstås som en forskrækelse over, hvor dårligt en ganske normal mands fedtenergiprocent egentlig er, og dermed give en viljen til at kunne forbedre sig via en lille ændring i sin kost. Denne ændring vil medfølge sundere livsstil.

Måltid	Procenter	Anbefalet
Morgenmad	20%	25%
Formiddagsmad	5%	10%
Frokost	25%	30%
Eftermiddagsmad	5%	10%
Aftensmad	25%	30%



SPAGHETTI MED KØDSOVS

- Billig hverdagsmad samt børnenes favorit

Her får du en klassisk opskrift på klassisk spaghetti bolognese - eller spaghetti med kødsovs, som vi danskere kalder retten. Spaghetti med kødsovs er blevet så almindelig en ret i de danske køkkener, at vi nærmest betragter retten som dansk - og mon ikke den ligger nr. 1 på listen over hyppigst serverede retter i danske børnefamilier?

SÅDAN GØR DU:

Sautér løg i olie i en varm gryde. Det skal ikke tage farve, men må gerne sautere i 4-5 minutter. Kom kød i gryden, og lad det brune. Tilsæt tomatpuré og hakkede tomater, og krydr med salt, peber og lidt sukker. Lad saucen simre under låg og jævnlig omrøring i mindst 30 minutter. Smag til. Kog imens spaghettien i rigeligt og saltet vand, til den er al dente. Dræn vandet fra den, og vend den med en smule olivenolie.

Anret din spaghetti bolognese og top derefter med frisk oregano for at give det det sidste pift.

Servér straks spaghetti bolognese med rigeligt parmesan og blandet salat til.

Ingredienser

- 👉 500 gr. hakket oksekød
- 👉 1 ds. hakkede tomater
- 👉 70 gr. tomatpure
- 👉 Et lille løg
- 👉 2 fed hvidløg
- 👉 1 tsk. tørret oregano
- 👉 Salt og peber
- 👉 400 gram spaghetti



NEMME FRIKADELLER

- Kan bruges både om aftenen, og til frokosten

Ingen dikkedarer eller fancy ingredienser - her er opskriften på de helt alminde og klassiske danske frikadeller med hakket kalv & flæsk eller almindeligt svindekød.

SÅDAN GØR DU:

Hak løget fint, og bland det sammen med resten af ingredienserne i en skål. Rør kraftigt rundt med en ske i et par minutter til farsen begynder at samle sig. Har du god tid, så stil farsen til at hvile i køleskabet en times tid. Så skal frikadellerne formes og steges. Tænd en stor pande på middel varme, og smid en klat smør og lidt olie på den. Når smørret er smeltet, så begynder du at forme frikadellerne, og lægge dem på panden.

Start med at lægge den allerførste frikadelle som på en urskive på klokken 12 yderst på panden, den næste til højre for, og fortsæt rundt til du når op til kl 12 igen. Gør derefter det samme i en cirkel indenfor, og gentag til du ikke har mere fars. Har du mere fars end pande, så må du lave flere frikadeller når de første er færdige.

Når du har lagt alle frikadellerne på, så lader du dem stege et par minutter, og tjekker så om den første (kl 12) er ved at være brun nederen. Er den det, så begynder du at vende frikadellerne om, i samme rækkefølge som du lagde dem på panden.

Steg dem ca. 5 minutter på den anden side, og så er de klar til at spise.



Lav grøske frikadeller ved at tilføje hvidløg

Små frikadeller er altid et kæmpe hit i madpakken

KYLLING I KARRY

- Hvis det skal være lidt anderledes

Kylling i karry kan komme i mange former og varianter.

Der er den helt klassiske gule kylling i karry, der serveres med hvide ris og en tyk karry sovs. Hertil har man ofte brugt klassisk karry pulver og fløde, men hvis du gerne vil give dine retter et mere asiatisk twist, så kan du bruge karrypasta. Dette åbner mange flere muligheder, når det kommer til at lave kylling i karry.

SÅDAN GØR DU:

Skær kyllingebryst i strimler på 1½ cm. Sæt en wok over med olie og steg kyllingekødet gyldent. Tilsæt hvidløgsfed i tynde skiver og citronskal i brede spåner, og steg videre. Tag kødet af efter et par minutter. Skyl risene i koldt vand og kom dem i 8 dl kogende vand. Kog i 20-25 minutter og lad dem trække under låg i 5 minutter. Krydr med salt.

Rens/skræl alle grøntsagerne og skær det hele i strimler i hånden eller med et mandolinjern. Steg grøntsagerne, løgene først, i lidt olie ved høj varme, til de er gyldne, et par minutter. Tilsæt karry lidt ad gangen (karryen er salt, pas derfor på, når du krydrer, så det ikke får for meget).

Steg videre et par minutter og tilsæt 1 dåse kokosmælk, samt kødet igen. Kog det hele igennem et par minutter, smag til med citronsaft, evt. lidt salt og peber og servér med kogte fuldkornsris og evt. lidt mango-chutney for at få en god smag.

Ingredienser

- 👉 2 kyllingefiletter
- 👉 3 fed hvidløg
- 👉 Saft og skal af ½ citron
- 👉 400 g ris
- 👉 100 gr. løg
- 👉 1 rød peberfrugt
- 👉 1 squash



Giv retten et lille kick,
ved at tilføje en smule chili



HVERDAGSMAD FOR HELE FAMILIEN

- Nem mad på få minutter

Har du lyst til
at lave endnu flere nemme
og hurtige hverdagsretter?

SÅ HENT VORES ONLINE-MAGASIN

som udkommer med
nye opskrifter hver lørdag,
så hele familien kan nyde
en varieret kost

Hent den her!

Eller her!



Available on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play