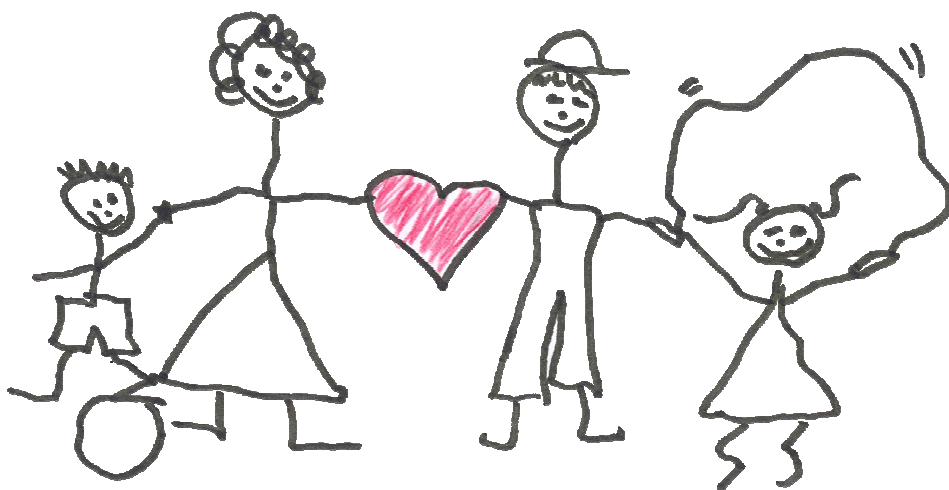


MADPAKKER OG MELLEMMÅLTIDER

OPSKRIFTSAMLING



Opskrifter

1. Bulgursalat.....	5
2. Focaccia med skinke og tomat	6
3. Bolle med grøntsagsfrikadelle, tomat, agurk og spirer	7
4. Pirogger med tun	9
5. Bagte rodfrugter med varmrøget makrel.....	12
6. Rugbrødssandwich med røget makrel, spidskål og pesto	13
7. Rugbrødssandwich med røget laks.....	14
8. Pitabrød med sprød krydret rødspætte	15
9. Rugbrødssticks med linsepuré.....	16
10. Beat it Smoothie og fuldkornsknækbrød.....	17
11. Sandwich med cremet frugtpålæg	19
12. Frugtboller	20
13. Æble-rødbede mikrochips	21
14. Frugt- og grøntspyd	22

Teori om madpakker og mellemmåltider

Hvorfor er madpakken vigtig?

Madpakken dækker en tredjedel af den daglige kost. Den skal indeholde både formiddagssnack, frokost og eftermiddagssnack. Hvis barnet har en sund og varieret madpakke med gavner det både heldbred, velbefindende, energi og indlæringssevne.

Hvad skal madpakken indeholde?

En sund madpakke indeholder:

- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød – helst rugbrød eller groft brød (alternativt salat med korn eller kartofler). Rugbrød indeholder flest kostfibre.
- Pålæg – kød, ost, eller æg (alternativt proteinrige bælgfrugter eller linser)
- Fisk – mindst én slags fiskepålæg
- Frugt – gnavefrugt, salat eller pålæg

Variation:

Variation er en del af en sund kost og udfordrer smagsløgene.

Tips:

- Ha' et bredt udvalg af madkasser og brug små bølter til vådt pålæg
- Brug rester fra aftensmaden, f.eks. gulerødder, salat, fiskefrikadeller mm.
- Pynt madderne med grønt f.eks. peberfrugt, karse eller bønnespirer

Kilde: Fødevarestyrelsen: Gi' madpakken en hånd. Oktober 2005, 1. udgave, 1. oplag.

Mellemmåltider

Mellemmåltiderne bør være et supplement til hovedmåltiderne og indeholde de fødevarer, som det er svært at få nok af i hovedmåltiderne.

De fødevarergrupper som danske børn og voksne har sværest ved at få dækket i hovedmåltiderne og som med fordel kan indgå i mellemmåltiderne er frugt/grønt, groft brød og gryn samt fisk - som f.eks. kan indgå i eftermiddagsmellemmåltidet.

Slik er det mest almindelige at spise til aftensmellemmåltidet og udgør ca. 50 % af de tilfælde, hvor der spises noget til mellemmåltidet. Her er der således rigtig god grund til at få det sunde ind, som f.eks. frisk frugt.

For børn kan der være langt mellem hovedmåltiderne. Herudover har børn sværere ved at spise store portioner til hovedmåltiderne, så derfor er det fornuftigt med 1-2 mellemmåltider i løbet af en institutionsdag. Det anbefales at mellemmåltider udgør 25-35% af den daglige kost, fordelt på:

- Formiddag: 5%
- Eftermiddag: 15-20%
- Aften: 5-10%

Kilde: www.altomkost.dk og Nordic Nutrition Recommendations 2004.

Opskrifterne:

Opskrifterne har fokus på det, der er svært: Grønt, fisk og groft. Nogle opskrifter afviger lidt fra anbefalinger, f.eks. højere fedtenergiprocent, men fedtet kommer fra det sunde umættede fedt. Måltiderne skal desuden også ses som en del af en dagskost, så det enkelte måltid må godt afvige lidt.

De første opskrifter er primært til frokost og de sidste primært til mellemmåltiderne.

1. Bulgursalat

4 personer

Ingredienser

4 dl bulgur (forkogte knuste hvedekerner)
2 løg, i tynde både
3 tomater, i små stykker
1 agurk, i tern
1 gul peberfrugt, i tern
en stor håndfuld hakket persille, gerne bredbladet

Marinade:

saften af 1 citron
2 spsk. olivenolie
1 tsk. salt og friskkværnet peber
1 fed presset hvidløg

Fremgangsmåde

Læg bulguren i en skål. Hæld ca. 7 dl kogende vand over, og lad den stå i ca. 20 min, til bulguren er blød og har opsuget noget af væden. Hæld det vand fra, som ikke er opsuget.

Bland bulgur, snittede grønsager og persille.

Pisk dressingen sammen, og hæld den over salaten. Bland godt, og sæt den i køleskab, til den skal serveres.

Salaten kan serveres til de fleste fiske- og kødretter. Man kan også tilsætte kikærter i salaten, så den udgør et helt måltid i sig selv.

Tidsforbrug ca. 30 min.

Energi per portion:

1659,5 KJ/ 395,1 kcal

Energifordeling:

Protein: 11,9 E%

Fedt: 21,19 E%

Kulhydrat: 66,2 E%

Kostfibre per portion: 9,3 g

Kilde: www.altomkost.dk

2. Focaccia med skinke og tomat

Ingredienser:

25 g gær
3 dl lun kent vand
1 spsk olie
1 tsk salt
3 dl fuldkornshvedemel
4 ½ dl hvedemel
75 g kogt, røget skinke
¾ dl tomatpuré
50 g ost (højst 18 g fedt pr. 100 g)
3 tsk tørret oregano

Fremgangsmåde:

Opløs gæren i vandet og tilsæt olie, salt og fuldkornshvedemel. Rør hvedemel i lidt ad gangen og ælt dejen godt igennem, til den er glat og smidig. Lad dejen hæve tildækket i ca. 1 time. Slå dejen ned på et meldrysset bord og del den i 16 kugler, som trykkes flade, så de er 1 cm tykke.

Læg bollerne på en bageplade beklædt med bagepapir. Fordel tomatpureen på bollerne, drys skinke i små stykker og oregano på og øverst revet ost. Bag focacciabollerne ved 250 grader i 10-15 minutter.

Server bollerne med noget grønt, f.eks. grønsagsstænger.

Tip: Efter bagning kan du pakke hver focaccia ind i plastikfilm eller stanniol og lægge dem i fryseren. Så er det nemt at tage en focaccia med på vej ud af døren.

Tidsforbrug ca. 35-40 min.

Energi per stk.:

553 KJ / 131 Kcal

Energifordeling:

Protein: 16,6 E%

Fedt: 17,0 E%

Kulhydrat: 66,4 E%

Kostfibre per stk.: 2,4 g

3. Bolle med grøntsagsfrikadelle, tomat, agurk og spirer

Antal: 4 personer + rester til madpakken til 2-3 personer

Kan fryses: Nej

Lav frikadellerne til aftensmad og brug resterne i madpakken.

Ingredienser:

- Grøntsagsfrikadeller:
- 100 g persillerod (eller pastinak)
- 80 g gulerod
- ca. 300 g store kartofler (af en melet sort fx Estima/bagekartofler)
- 1 lille løg (ca. 50 g)
- 1 fed hvidløg
- ca. 1/2 tsk. timian
- 1 knivspids reven muskatnød
- 1 1/2-2 tsk. salt
- peber
- 2 1/2 spsk kartoffelmel
- 2 spsk fraiche 9 %
- 1 spsk olie
- 1 æg
- 1 spsk olie (eller smør og olie til stegning)
- Tilbehør til madpakken (2 personer):
- 2 grovboller (bilag 3)
- lidt mayonnaise (rørt med urter*)
- 2 tomater
- 10 skiver agurk
- lucernespirer (eller ærte- eller bønnespirer)

Fremgangsmåde:

Grøntsagsfrikadeller:

Skræl og skyl alle grøntsagerne (inkl. løg og hvidløg). Riv dem på den fine side af råkostjernet eller kør dem til et fint smuldr i foodprocessoren. Rør grøntsager med resten af ingredienserne. Rør det meget grundigt sammen.

Lad farsen trække i ca. 10 min.

Varm fedtstoffet op på stegpanden og sæt farsen på i skefulde. Lad frikadellerne stege gyldenbrune over moderat blus - steg dem 7-8 minutter på hver side.

Flæk bollerne, og smør et tyndt lag urtemayonnaise på. Skær 2-3 grøntsagsfrikadeller og tomater i skiver, og fordel dem sammen med agurkeskiverne i bollerne. Krydr med salt og peber, læg en god portion spirer øverst, og luk med bollernes overdele.

Tidsforbrug 50-60 min.

Energi per stk.:

1406 KJ/ 356 kcal

Energifordeling:

Protein: 12,2 E%

Fedt: 20,9 E%

Kulhydrat: 66,9E%

Kostfibre: 4,7 g

Kilde: www.skolemaelk.com

4. Pirogger med tun

Piroggerne kan bages og puttes i fryseren, så de er nemme at tage med i madpakken. Piroggerne kan spises varme såvel som kolde. Som fyld er foreslået skinke eller tun, men næsten kun fantasien sætter her grænser. Piroggerne kan i stedet fyldes med forskellige grøntsager, som kun kræver kort tilberedningstid f.eks. ærter, majs, peberfrugter, bladselleri, friske tomater mv.

Ingredienser

Dej

½ pakke gær
2½ dl vand
1 spsk. rapsolie
1 tsk. groft salt
2 dl grahamsmel
5 dl pizzamel

Tomatsauce

1 dåse hakkede tomater (400 g)
1 løg, groft hakket
1 fed hvidløg, knust
1 tsk. groft salt
½ tsk. Sukker
1 spsk. oregano
1 spsk. basilikum

Fyld

2 dåser tun i vand
1 dl persille, hakket
1 fed hvidløg, knust
75 g revet ost (max. 30+/18 g fedt pr. 100 g)

Fremgangsmåde

1. Lun vandet og rør gæren ud heri
2. Tilsæt olie, salt og grahamsmel og ælt pizzamelet i lidt efter lidt, til dejen er smidig
3. Dæk skålen og stil dejen til hævnig et lunt sted i ca. 40 min.
4. Kom tomater, løg, hvidløg og krydderier i en gryde
5. Kog sauceen ved jævn varme og uden låg i ca. 20 min. Smag til. Tomatsauceen skal være "tør".
6. Tænd for ovnen og sæt bagepladen ind til opvarmning
7. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 12 klumper og rul hver klump ud til en rund plade. Læg dejpladerne på et stykke bagepapir
8. Kom tomatsauce på halvdelen af hver dejplade - ikke helt ud til kanten. Fordel herpå skinke eller tun, persille, hvidløg og ost. Luk pizzaerne om fyldet så de bliver halvmåneformet. Tryk kanten sammen med en gaffel og pensl pizzaen med vand.

9. Træk bagepapiret over på den varme bageplade og bag pizzaerne ved 200°C midt i ovnen, ca. 15 minutter.
10. Serveres med grønt tilbehør.

Tidsforbrug ca. 75 min.

Energi per stk.:

813 KJ/ 194 kcal

Energifordeling:

Protein: 27,2 E%

Fedt: 13,7 E%

Kulhydrat: 59,1 E%

Kostfibre pr. Stk.: 3,0 g

5. Bagte rodfrugter med varmrøget makrel

Antal: 1 person

Kan fryses: Nej

Ingredienser:

- 1/2 pastinak
- 1/2 rødbede
- 1 skive selleri (ca. 1 cm tyk)
- 1/2 gulerod
- 1 spsk. olivenolie
- 1-2 kviste frisk rosmarin (eller 1 tsk. tørret)
- salt
- peber
- 1/2 varmrøget makrel
- 1 skive rugbrød

Fremgangsmåde:

Rodfrugterne tilberedes dagen før, afkøles og opbevares i plastikkboks i køleskabet, indtil madpakken skal medbringes.

Skær rodfrugterne ud i både i samme størrelse, så de alle får lige meget i ovnen. Kom dem i en plastikpose og tilsæt olie, grofthakket frisk rosmarin, salt og peber. Ryst posen så olie og krydderi bliver vendt ud over alle rodfrugterne. Læg dem på en plade med bagepapir, og steg dem i ovnen i 45-60 minutter ved 175 grader.

Fjern gerne skind og eventuelle ben, inden makrellen pakkes for sig i madpakkepapir. I denne madpakke lægges et stykke groft rugbrød.

Øvrigt:

Den varmrøgede makrel er lige til at gå til, og er ment som et alternativ til den oftest benyttede makrel på dåse, som godt kan blive lidt kedelig i længden. De fleste supermarkeder har varmrøget makrel i deres delikatesseafdeling.

Tidsforbrug ca. 1 time 10-20 min

Energi per stk.:

1677 KJ

Energifordeling:

Protein: 11,3 E%

Fedt: 54,7 E%

Mættet fedt: 8,7 E%

Monoumættet fedt: 29,8 E%

Flerumættet fedt: 8,9 E%

Kulhydrat: 34,0 E%

Kostfibre per stk.: 8,3 g

6. Rugbrødssandwich med røget makrel, spidskål og pesto

4. stk.

Du skal bruge:

100 g røget makrel – ca. ½ makrel (kan også fås på dåse. I stedet for makrel kan man også bruge ørredfileter, som også kan købes færdigt tilberedt uden ben)

125 g spidskål

4 tsk. basilikum- eller persillepesto

2 forårsløg

4 store skiver rugbrød (300 g)

Sådan gør du:

Åben makrellen. Fjern hovedet og det store rygben og skrab alle sidebenene fra. Vend makrellen om og træk skindet af. Del kødet i mindre stykker.

Fjern evt. grove blade på spidskålen. Skær det over på langs og fjern stok. Snit spidskålen meget fint – i ca. 1 mm tynde strimler. Snit forårsløg i fine ringe. Bland spidskål og forårsløg med pesto.

Læg spidskålssalat og makrel mellem skiver af rugbrød.

Pak sandwichene ind enkeltvis – først i et stykke madpapir og derefter en stor serviet eller plastfilm.

Tip: Spis sandwichen samme dag den er smurt. Spidskålssalaten kan også spises som tilbehør til varme retter.

Tidsforbrug: ca. 15-20 min.

Energi per stk.:

1091 KJ/ 260 kcal

Energifordeling:

Protein: 15 E%

Fedt: 31 E%

Kulhydrat: 54 E%

Kostfiber: 6 g/mJ

Kilde: www.altomkost.dk, opskrift af Katrine Klinken

7. Rugbrødssandwich med røget laks

4 stk.

Ingredienser:

4 store skiver rugbrød (ca. 300 g)

100 g røget laks

1 avokado

2 tomater

10 g mager flødeost/smøreost

Fremgangsmåde:

Smør 2 rugbrødsskiver med flødeost. Fordel fyldet og klap sandwich sammen. Skær dem over på midten så de danner 4 trekantede.

Tidsforbrug ca. 15 min.

Energi per stk.:

1018 KJ/ 242 Kcal

Energifordeling:

Protein: 16,7 E%

Fedt: 23,1 E%

Kulhydrat: 60,1 E%

Kostfibre per stk.: 7,1 g

8. Pitabrød med sprød krydret rødspætte

Personer: 4

Du skal bruge:

Opskriften er til 6 stk. pitabrød

2 dl fromage frais el. letmælksyoghurt
500 g rødspættefilet
½ tsk. paprika
½ tsk. karry
2 spsk. rasp
2 spsk. rapsolie
6 grove pitabrød

Blandet salat: Strimlet icebergsalat og små tern af agurk, tomat og løg

Sådan gør du:

- Rør fromage frais/yoghurt med ½ tsk salt og lidt peber.
- Skær rødspættefileterne i strimler.
- Bland paprika, karry, rasp og ½ tsk salt sammen på en tallerken.
- Vend rødspætestrimlerne i krydderiblandingen.
- Varm olien op på en pande, og steg fisken i olien i 1-2 min. Ryst af og til panden, så fisken bliver stegt på alle sider.
- Varm pitabrødene som angivet på emballagen.
- Fyld pitabrødene med blandet salat, fisk og fromage frais/yoghurt, og servér med det samme.

Servér evt. pitabrød, salat, fromage frais/yoghurt og fisk i skåle på bordet, så man selv kan fylde sit pitabrød.

Tip: I stedet for rødspætte kan du anvende ising eller skrubbe.

Smag evt. Fromage frais/yoghurten til med lidt knust hvidløg.

Tidsforbrug ca. 20-25 min.

Energi pr. stk.:

1500 KJ/ 360 kcal

Energifordeling:

Protein: 28%

Kulhydrat: 51%

Fedt: 21%

Kilde: www.2gangeomugen.dk

9. Rugbrødssticks med linsepuré

Ingredienser (4 personer)

Brødsticks:

- 2 skiver rugbrød
- 1 tsk. olivenolie

Linsepuré:

- 200 g røde linser
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. tahin
- 1 tsk. spidskommen
- 2 spsk. soja
- 3 spsk. citronsaft
- 1 dl drænet yoghurt naturel
- 50 g soltørrede tomater
- groft salt og peber fra kværn
- og frisk basilikum

Fremgangsmåde:

Kog linserne i ca. 1/2 time, til de er møre. Sigt vandet fra (gem ca. 1 dl til at justere konsistensen).

Tænd ovnen på 170 grader.

Kom de kogte linser i en foodprocessor sammen med alle andre ingredienser. Blend, til konsistensen er lind. Juster evt. med lidt kogevand og olivenolie. Smag til med salt og peber.

Skær brødet i stænger og vend det i olien.

Bag det i 6-7 minutter til stænger sprøde.

Tidsforbrug ca. 50 min.

Energi per portion:

1131 KJ / 269 kcal

Energifordeling:

Protein: 23,7 E%

Fedt: 12,8 E%

Kulhydrat: 63,5 E%

Kostfibre per portion: 6,4 g

Kilde: <http://opskrifter.tv2.dk/article.php?id=28161876>

10. Beat it Smoothie og fuldkornsknækbrød

Til ca. 4 små glas

Ingredienser:

1 mellemstor rødbede, skrællet
1 håndfuld jordbær - gerne frosne
½ avocado
2 håndfuld frisk eller frossen spinat
3 cm ingefær uden skræl
1 banan - gerne frossen
3,5 dl mager mælk
Evt. isterninger

Fremgangsmåde:

Gør alle ingredienserne klar og kom dem i blenderen. Alle ingredienser blendes i minimum 2 min.

Tidsforbrug ca. min. 10 min.

Energi per stk.:

390 KJ/ 93 kcal

Energifordeling:

Protein: 18,5 E%

Fedt: 17,7 E%

Kulhydrat: 63,8 E%

Kostfibre per portion: 1,4 g

Kilde: Inspireret af <http://www.highonlife.dk/opskrifter/opskrifts-oversigt/friskpresset-juice--smoothies.aspx>

Fuldkornsknækbrød

1 bradepande

Ingredienser:

1 dl sesamfrø
1 dl hørfrø
1 dl solsikkekerner
1 dl fuldkornsspeltmel
2 tsk bagepulver
½ tsk salt
1/4 dl olie
1 dl vand

Fremgangsmåde:

Ingredienserne røres godt sammen og hældes på en bageplade med bagepapir. Læg bagepapir ovenpå og rul med en kagerulle.

Øverste lag bagepapir fjernes og dejen skæres i stykker på 4x4 cm.
Bages ca. 15 min. ved 200 grader

Tidsforbrug ca. 30 min.

Energi per 100 g.:

1616 KJ/ 385 kcal

Energifordeling:

Protein: 11,8 E%

Fedt: 66,6 E%

Kulhydrat: 21,5 E%

Kostfibre per 100 g: 1,6 g

Kilde: www.fuldkorn.dk

11. Sandwich med cremet frugtpålæg

(2 sandwich)

Ingredienser

50 g tørret frugt fx abrikoser eller rosiner

50 g mager flødeost

1 spsk kokosmel

4 skiver grovbrød

Fremgangsmåde

Hak tørret frugt fint med en kniv. Bland det sammen med flødeost og kokosmel. Smør frugtpålægget på en skive brød og læg brød ovenpå til en sandwich.

Tidsforbrug ca. 15 min.

Energi per stk.:

1614 KJ/ 384 Kcal

Energifordeling:

Protein: 16,0 E%

Fedt: 24,2 E%

Kulhydrat: 59,8 E%

Kostfibre per stk.: 6,2 g

Kilde: www.altomkost.dk

12. Frugtboller

Ca. 16 stk.

Ingredienser

50 g gær

4 dl lunkent vand

2 dl yoghurt naturel

150 g havregryn

1 spsk olie

1 tsk salt

2 groftrevne æbler med skræl (200 g)

100 g rosiner

1 dl hakkede mandler eller nødder

1 tsk kanel

500 g hvedemel

300 g groft mel f.eks. grahamsmel

Fremgangsmåde:

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt resten af ingredienserne i den rækkefølge de er listet op. Lav hæve tildækket min. 20 min. Form bollerne og lad dem hæve på bagepladen i min. 20 min.

Bag midt i ovn v. 225 grader ca. 20 min.

Tidsforbrug ca. 60 min.

Energi per stk.:

1167 KJ / 278 kcal

Energifordeling:

Protein: 12,7 E%

Fedt: 13,8 E%

Kulhydrat: 73,4 E%

Kostfibre per stk.: 5,4 g

13. Æble-rødbede mikrochips

Opskriften er til 20 personer

Ingredienser:

- 10 store æbler
- 5 rødbeder
- 1 teskefuld salt

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 150 grader
- Skyl æblerne
- Skær kernehusene ud med en udstikker
- Skær æblerne i meget tynde skiver på et agurkejern
- Kom æblerne på en bageplade med bagepapir
- Sæt dem i ovnen i 15-20 minutter
- Vend skiverne efter 10 minutter
- Tag chipsene ud af ovnen, når de er sprøde og læg dem til at køle af på en bagerist.

- Skræl rødbederne
- Skær dem i meget tynde skiver med en kartoffelskræller
- Kom rødbederne på en bageplade med bagepapir
- Sæt bagepladen i den varme ovn
- Vend skiverne efter 20 minutter
- Bag videre i 10 minutter og sluk ovnen
- Lad rødbederne stå i ovnen i 10 minutter
- Drys med salt

Tidsforbrug ca. 30-35 min.

Energi per 100 g.:

196 KJ/46,7 kcal

Energifordeling:

Protein: 5,0 E%

Fedt: 5,7 E%

Kulhydrat: 89,3 E%

Kostfibre: 0,3 g

Kilde: www.altomkost.dk

14. Frugt- og grøntspyd

Forret eller tilbehør til 8 børn

Ingredienser:

½ agurk (ca. 150 g)
2 små skrællede bananer (ca. 150 g)
150 g skrællet frisk ananas
1 renset rød peberfrugt (ca. 150 g)
100 g blå druer
8 bambusspyd- ca. 20 cm lange

Tidsforbrug ca.15 min.

Læg spydene i koldt vand. Halver agurken og fjern kernerne. Skær agurk og banan i tykke skiver. Skær ananas og peberfrugt i tern. Fordel frugt og grøntsager på de 8 spyd og stil dem tildækket i køleskabet indtil serveringen.

Energi per stk.:

129 KJ / 31 kcal

Energifordeling:

Protein: 9,0 E%

Fedt: 5,7 E%

Kulhydrat: 85,3 E%

Kostfibre per stk.: 0,9 g

Kilde: www.altomkost.dk