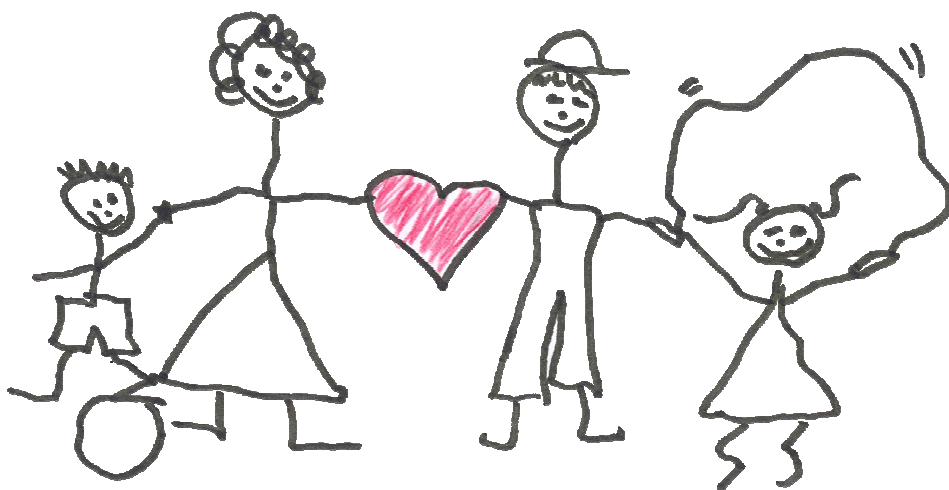


SALATER OG DESSERTER

OPSKRIFTSAMLING



Opskrifter

1. Linsesalat.....	5
2. Grøn, grøn, grønkålssalat med et lille strejf af rødt	6
3. Rødbedesalat med sesam.....	7
4. Rødkålssalat.....	8
5. Courgettesalat med perlespelt og jordnødder.....	9
6. Råkostsalat.....	10
7. Salat med rodfrugter, kerner og tang.....	11
8. Gul rissalat.....	12
9. Frugtsalat med mørk chokolade	13
11. Bananis	15
12. Konfekt - Frugtkugler.....	16
15. Bagte æbler med mandelfyld.....	17
16. Mandler og rosiner i kakao og kanel.....	18
17. Tykke blåbærpandekager	19
18. Æbletrifli med vanilje og syltede bær	20

Teori om salater og desserter

Dagens tema er salater og desserter, hvilket begge er områder, som børn ofte har et forskelligt forhold til. Så hvordan gøres salater mere interessante? Og hvordan gør man desserterne mere sunde? To udfordringer de fleste danske familier kæmper med. Disse udfordringer skal vi i fællesskab prøve at tage op med dagens opskrifter.

FRUGT OG GRØNT

Hvorfor er frugt og grønt vigtig?

Undersøgelser viser, at risikoen for at udvikle kræft og hjertesygdomme er mindre når man spiser meget frugt og grønt. Den beskyttende effekt stiger jo mere frugt og grønt man spiser.

Undersøgelser viser, at det gælder for op til omkring 600 gram frugt og grøntsager om dagen.

Undersøgelser viser også, at frugt og grønt har en gavnlig virkning i forhold til fedme, sukkersyge og andre sygdomme.

Børn mellem 4-10 år bør spise mellem 300 - 500 gram frugt og grønt om dagen, mens børn og unge over 10 år bør spise 600 gram frugt og grønt om dagen.

I de senere år er børn og unge begyndt at spise mere frugt og grønt, men stadig spiser mange for lidt. Det er kun hvert 3. barn og hver 6. voksne, der spiser nok frugt og grønt.

Grønt som alternativ til børns søde tand:

- En skål udskåret frugt, f.eks. vindruer, appelsin- eller kiwibåde
- En skål med gnavegrønt i form af f.eks. cherrytomater, gulerod-, peberfrugt- og agurkestave
- Tørret frugt har et energi- og sukkerindhold, som typisk er 5-6 gange højere end i frisk frugt og derfor skal tørret frugt spises med måde.

Det gælder om at servere spiseklar frugt og grønt for børn og unge. Det skal være nemt og lige til at gå til.

Spis forskellige slags frugt og grønt..!

Det er vigtigt, at man både spiser frugt og grønt og veksler mellem forskellige slags frugter og grøntsager. Man kan nemlig ikke udpege enkelte typer frugt eller grønt som særligt gavnlige, og den sygdomsforebyggende effekt kan ikke hænges op på enkelte indholdsstoffer. Der er højest sandsynligt tale om et samspil mellem mange faktorer.

Tips:

- Spis både rå og tilberedt frugt og grønt. Når man varmer grøntsager kan man spise flere og der er mange flere variationsmuligheder.
- Vitaminer, mineraler og kostfibre bevares i frossen tilstand, så man kan sagtens spise frosne grøntsager.
- Frugt og grøntsager kan man også drikke, f.eks. juice eller smoothies. Vær opmærksom på mængden af sukker i visse produkter og at juiceindtag ikke bør overstige 1 dl dagligt. Juice og smoothies kan laves selv.

Børn og salater:

Det kan være en udfordring at servere salater for børn, da mange børn godt kan lide at spise maden opdelt. Men man skal ikke undgå at servere salater, da børn gerne må præsenteres for det og se familien spise salater. Det er med til, at give barnet gode vaner og udfordrer barnets smagsløg.

SUKKER

Pas på den søde smag

Mange desserter har et højt indhold af sukker, f.eks. koldskål, kammerjunkere, frugtyoghurt og is. Tjek derfor altid ingredienslisten på produktet. Her står ingredienserne i rækkefølge efter vægt. Står sukker blandt de første i listen, indeholder produktet meget sukker.

Sukker er tomme kalorier

Kroppen har ikke brug for sukker. Sukker indeholder kun kalorier og ingen vitaminer og mineraler. Derfor bliver sukker omtalt som tomme kalorier. Indeholder maden for mange tomme kalorier, optager det pladsen for den sunde mad. For meget sukker øger også risikoen for at blive overvægtig.

Maks. 10% af madens energi

Anbefalingen er, at sukker maks. udgør 10 % af madens samlede energi. Denne mængde svarer til 30-40 gram sukker om dagen for et børnehavebarn, for et skolebarn 45-60 gram. Til sammenligning er der ca. 15 gram sukker på en spiseske med top og 50 gram sukker i ½ liter sodavand. Det anbefales endvidere, at børn under 3 år ikke får søde sager og tomme kalorier.

6 ud af 10 børn og unge spiser for meget sukker og næsten halvdelen af sukkeret kommer fra slik, kager og is. Mere end en tredjedel kommer fra sodavand og forskellige slags saftvand.

Kilder: www.altomkost.dk & www.sst.dk

Opskrifterne:

Opskrifterne har fokus på det, der er svært omkring salater og desserter. Dvs. at få tilført salaterne grove grøntsager og fuldkorn og at gøre desserterne mindre søde og fede samt at tilføre dem frugt. Der er primært brugt årstidens grøntsager, som typisk er de lidt mere grove grøntsager. Der bliver i opskrifterne også brugt fuldkorn og linser, som mætter og giver kroppen kostfibre samt protein fra linserne. I én af salaterne indgår der tang, hvilket er meget næringsrigt og på vej ind i det danske køkken.

Opskrifterne til desserterne skal ses som et sundere alternativ til de traditionelle desserter. Det ses bl.a. på, at opskrifterne indeholder f.eks. frugt, nødder og fuldkornsprodukter. Man kan ofte helt eller delvist erstatte fint hvedemel med andre fuldkornsprodukter, som f.eks. fuldkornshvedemel eller havregryn.

Desserterne i hæftet har et lavt fedt- og sukkerindhold, men er stadigvæk energiholdige og skal spises med måde.

1. Linsesalat

4 personer

Ingredienser

2,5 dl grønne linser
3 æbler
4 stilke bladselleri
50 g let ristede hasselnødder
Salt og peber

Dressing:

1 ½ spsk dijonsennep
2 spsk ahornsirup
2 spsk æblecidereddike
1 1/2 spsk ekstra jomfruolivenolie
Salt

Fremgangsmåde

Kog linserne i 15-20 minutter, til de er lige akkurat møre (endelig ikke udkogte). Lad dem dryppe af i en sigte. Bland alle ingredienserne til dressingen og smag den til med salt. Skær æblerne i små terninger. Skær bladsellerien i tynde skiver og hak nødderne groft. Bland alle ingredienserne med dressingen og smag til med salt og peber. Server straks eller opbevar køligt i et par timer. Smag til lige inden serveringen, da linserne suger meget smag. Lidt trøffelolie på salaten gør den ekstra lækker (men ikke alle bryder sig om oliens jordagtige smag).

Tidsforbrug

30 min.

Energi per 100 g:

600 KJ/ 143 kcal

Energifordeling:

Protein: 15,4 E%

Fedt: 34,1 E%

Kulhydrat: 50,5 E%

Kostfibre per 100 g: 2,1 g

Kilde: <http://louisalorang.blogspot.com/2010/09/linsesalat.html>

2. Grøn, grøn, grønkålssalat med et lille strejf af rødt

1-6 personer (alt efter om det bruges som primært måltid eller tilbehør)

Ingredienser

3/4 tsk. salt
1½ dl. skyr (alternativt: drænet yoghurt)
3 store grønne æbler
6 kraftige grønkålsblade
12 små blade grøn persille
24 tørrede tranebær
40 hele hasselnødder

Bemærk at størrelsesforholdet mellem ingredienserne kan varieres alt efter årstid, smag og sødme.

Fremgangsmåde:

Hvis ikke du har skyr (et fedtfattigt og proteinrigt mælkeprodukt som oprindeligt kommer fra Island) kan du bruge drænet yoghurt (som du kan lave fx ved at hælde yoghurten i et kaffefilter og lade den stå i filteret natten over i køleskabet, således at vandet kan løbe fra og dryppe ned i en skål).

Vask og skyl grønkålsbladene samt persillen. Fjern kernehuset fra æblerne. Skær de store stilke fra grønkålsbladene. Snit det hele fint eller blend det let i en foodprocessor.

Rist hasselnødderne på panden. Hak dem derefter groft.

Bland skyren (eller yoghurten) sammen med alle de øvrige ingredienser. Smag til med salt. Stil herefter den færdige salat i køleskabet og lad den trække.

Pynt med de tørrede tranebær lige før servering.

Tidsforbrug

20-25 min.

Energi per 100 g:

389 KJ/ 92,6 kcal

Energifordeling:

Protein: 21,9 E%

Fedt: 32,1 E%

Kulhydrat: 46 E%

Kostfibre per 100 g: 2,9 g

Kilde: OPUS ved LIFE - Det Biovidenskabelige Fakultet ved Københavns Universitet,
<http://www.idegryden.dk/opskrift/gron-gron-gronkalssalat-med-et-lille-strejf-af-rodt>

3. Rødbedesalat med sesam

4 personer

Ingredienser

500 g kogte rødbeder
3-4 spsk. ristede sesamfrø
1 spsk. tahin
saft af 1 stor eller halvanden små citroner
salt
vand
2 fed hvidløg
et stort madæble
evt. finthakket persille til drys

Fremgangsmåde

Kog rødbederne, stik dem med en urtekniv for mærke hvornår de er færdige. Kogetiden på rødbeder varierer meget afhængigt af hvor friske de er og hvor store de er. Det kan tage alt fra 20-40 min. De er som regel færdige når du let kan smutte skrællen væk med hænderne. Smut og skær rødbederne i mindre stykker, evt. kan de skæres i tynde skiver eller strimler. Mos hvidløget med saltet på et bræt med knivens flade side.

Rør tahinen op med citronsaft. Det skal gøres lidt ad gangen, for tahin har en sær konsistens, og er sejt at få jævnt. Rør hvidløget i, og dernæst så meget vand at det bliver en cremet sauce ala ymerkonsistens. Skær æblet i samme facon som rødbederne. Rist sesamfrøene lysebrune på en tør pande.

Bland det hele, men gem lidt af sesamfrøene til drys.
Salaten holder fint 3 dage i køleskabet.

Tip: Går godt til andre mellemøstlige retter som pita, hummus, tzatziki, falafel, kebab med mere.

Tidsforbrug

Ca. 50 min (afhængigt af rødbedernes kogetid)

Energi per 100 g:

281 KJ/ 67 kcal

Energifordeling:

Protein: 12,4 E%

Fedt: 33,3 E%

Kulhydrat: 54,2 E%

Kostfibre per 100 g: 1,6 g

Kilde: www.dr.dk (Camilla Plum), 21. februar 2010 kl. 20:30 på DR2

4. Rødkålssalat

4 personer

Ingredienser

1/4 lille, fintsnittet rødkål (ca. 250 g)
1 appelsin i store tern (ca. 150 g)
1 æble i tern (ca. 100 g)
½ løg i tynde ringe (ca. 50 g)
100 g blå vindruer, i kvarte uden sten
2 spsk. rosiner
1 dl hakkede valnødder (ca. 30 g)
2 spsk. hakket persille

Marinade:

1 spsk. appelsinsaft
1 tsk. flydende honning
2 tsk. olie

Tilbehør:

Brød

Fremgangsmåde

Pisk en marinade af appelsinsaft, honning og olie. Bland rødkål, appelsin, æble, løg, vindruer, rosiner og valnødder sammen. Vend salat og marinade sammen og pynt med persille. Servér salaten med brød.

Tip:

Synes du, løgsmagen er for dominerende, kan du hakke løget fint i stedet for at skære det i ringe.

Tidsforbrug

Ca. 30 min

Energi per 100 g:

318 KJ/ 76 kcal

Energifordeling:

Protein: 8,9 E%

Fedt: 33 E%

Kulhydrat: 58 E%

Kostfibre per 100 g: 1,8 g

Kilde: www.cancer.dk/opskrifter

5. Courgettesalat med perlespelt og jordnødder

4 personer

Ingredienser

3 dl perlespelt
½ L vand
½ tsk. salt
2 courgetter
4 spsk. jordnødder
1/3 potte frisk koriander
sauce af 2 spsk. jordnøddesmør
1 spsk. sesamolje
3 spsk. sojasauce
1½ spsk. risvineddike
1 spsk. friskrevet ingefær
1 tsk. sukker

Fremgangsmåde

Perlespelt koges i rigeligt, letsaltet vand i ca. 20 min, indtil de er møre, men stadig har lidt bid. Vandet sigtes fra, perlerne løsnes evt. med en gaffel, og er nu klar til brug.
Rør saucen sammen i en skål. Vend perlerne i saucen.
Skær courgetterne i tynde bånd med kartoffelskrælleren eller i tændstiktynde strimler.
Vend salaten rundt og drys med jordnødder og koriander.

Lav salaten på nykogte perler – varme eller kolde. Servér eventuelt til kylling eller grillede tigerrejer.

Tidsforbrug

Ca. 45 min.

Energi per 100 g:

186 KJ/ 68 kcal

Energifordeling:

Protein: 14 E%

Fedt: 25,9 E%

Kulhydrat: 60,1 E%

Kostfibre per 100 g: 1,3 g

Kilde:

<http://www.skaertoft.dk/recipes.asp?recipyId=60&kategori=6&freetext=Skriv%20et%20søgeord>

6. Råkostsalat

4 personer

Ingredienser

200 g rå revet rødbede
2 revne gulerødder
ca. 200 g snittet hvidkål
Appelsinsaft
Ca. 4-5 grofthakkede valnødder

Fremgangsmåde

Riv og snit grøntsagerne. Bland dem i en skål sammen med appelsinsaften. Hak valnødder groft og drys dem over salaten.

Tidsforbrug

Ca. 20 min.

Energi per 100 g:

234 KJ/ 56 kcal

Energifordeling:

Protein: 10,8 E%

Fedt: 28,5 E%

Kulhydrat: 60,7 E%

Kostfibre per 100 g: 2,1 g

Kilde: www.netspiren.dk

7. Salat med rodfrugter, kerner og tang

4 personer

Ingredienser

450 g gulerødder i alle farver (ca. 6 mellemstore)

150 g selleri

200 g jordskokker

25 g tørrede æbler

Finthakkede krydderurter efter smag

Arametang

Blandede ristede kerner og frø, fx. blå birkes, sesamfrø, jomfru i det grønne, solsikkekerner, græskarkerner.

Dressing

Koldpresset jomfruolivenolie

Balsamisk æbleeddike

Sirup

Salt og friskkværnet sort peber

Fremgangsmåde

Rens, vask og skræl rodfrugterne efter behov. Skær dem papirtyndt på en mandolin, et rivejern eller lign. Bland rodfrugterne med finthakket tørret æble, finthakkede krydderurter, lidt af arametangen og blandede ristede kerner og frø.

Pisk ingredienserne til dressingen godt sammen og kom den over salaten lige inden den skal serveres. Pynt med resten af tangen (knæk den i mindre stykker).

Tidsforbrug

Ca. 30 – 45 min

Energi per 100 g:

322 KJ/ 77 kcal

Energifordeling:

Protein: 8,5 E%

Fedt: 31,1 E%

Kulhydrat: 60,4 E%

Kostfibre per 100 g: 2,7 g

Kilde: <http://www.dr.dk> (kanon føde)

8. Gul rissalat

4 personer

Ingredienser

200 g brune ris
1 tsk. gurkemeje
1 dl rosiner
2-3 gulerødder
200 g sukkerærter
1 1/2 spsk. olivenolie
1 spsk. citronsaft
lidt salt og peber
evt. hakket persille el. frisk koriander

Fremgangsmåde

Kog risene efter anvisningen på emballagen, men tilsæt gurkemeje til kogevandet, så risene bliver gule. Køl dem af. Skær gulerødderne i tynde stave og kog dem i 2 minutter. Brus dem over med koldt vand. Tø sukkerærterne op. Pisk olie, citronsaft og krydderier sammen, og vend det i salaten. Lad den trække i 30 min, pynt med hakket persille eller frisk koriander.

Tidsforbrug

Ca. 1 time inkl. trækketid.

Energi per 100 g:

506 KJ/ 121 kcal

Energifordeling:

Protein: 9,0 E%

Fedt: 24,3 E%

Kulhydrat: 66,7 E%

Kostfibre per 100 g: 2,1 g

Kilde: www.dk-kogebogen.dk

9. Frugtsalat med mørk chokolade

Ingredienser

2 æbler
2 pære
2 bananer
100 g mørk chokolade

Fremgangsmåde

Skær frugterne i små stykker og bland dem med hakket chokolade

Tidsforbrug

Ca. 15. min

Energi per 100 g:

555 KJ/ 132 kcal

Energifordeling:

Protein: 4,2 E%

Fedt: 30,6 E%

Kulhydrat: 65,2 E%

Kostfibre per 100 g: 2,0 g

9. Chokoladekage

8 personer

Ingredienser

2 æg
1 dl sukker
3 spsk. kakao
1½ dl mel
1 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker
½ dl skummet-, mini- eller letmælk
½ spsk. oliemargarine
lidt flormelis til pynt

Fremgangsmåde

Pisk æg og sukker til en luftig æggesnaps. Tilsæt kakao og pisk igen. Bland mel sammen med bagepulver og vaniljesukker og pisk det i dejen sammen med mælk og oliemargarine. Fordel dejen i en lille form på ca. 20 x 25 cm foret med bagepapir og bag kagen ved 175 grader i ca. 25 min. Afkøl kagen, før den skæres ud og drysses med lidt flormelis.

Tidsforbrug

Ca. 45 min

Energi per portion:

400 KJ/ 100 kcal

Energifordeling:

Protein: 10 E %

Kulhydrat: 60 E %

Fedt: 30 E %

Kilde: www.hjerteforeningen.dk

11. Bananis

Ingredienser

Ca. 4 bananer

100 g dadler

1 dl vand

Kokosmel

Fremgangsmåde

Dadlerne og vandet bringes i kog og moses, indtil det bliver til en jævn masse.

Skræl bananerne og skær hver banan over på tværs i to halve.

Stik en ispind ind i bananen (der hvor den er skåret over) og smør dadelmos rundt om bananen.

Rul bananerne i kokosmel og pak dem ind i staniol (hver for sig).

Fryses. Spises let optøede.

Forslag til pålæg:

En eventuel rest af dadelmosen kan blandes med lidt kokosmel og bruges som pålæg.

Tidsforbrug

Ca. 50 min afhængigt af frysetid.

Energi per 100 g:

601 KJ/ 143 kcal

Energifordeling:

Protein: 4,2 E%

Fedt: 24,8 E%

Kulhydrat: 71,0 E%

Kostfibre per 100 g: 2,8 g

Kilde: <http://www.hjerteportal.dk/05sund/sundmadsmager/dessert.htm>

12. Konfekt - Frugtkugler

Ingredienser

5 dl (250g) tørrede abrikoser

2 1/2 dl dadler uden sten

2 1/2 dl rosiner

2 1/2 dl hakkede nødder

Fremgangsmåde

Abrikoser, dadler og rosiner hakkes fint og blandes sammen med halvdelen af nødderne.

Massen formes til små kugler og vendes i den sidste halvdel af de hakkede nødder.

Tidsforbrug

15 min.

Energi per 100 g:

1577 KJ/ 376 kcal

Energifordeling:

Protein: 5,6 E%

Fedt: 28,4 E%

Kulhydrat: 66,0 E%

Kostfibre per 100 g: 7,2 g

Kilde: <http://www.hjerteportal.dk/05sund/sundmadsmager/dessert.htm>

15. Bagte æbler med mandelfyld

10 børn

Ingredienser

- 10 æbler

Til mandelfyld:

- 3 dl brun farin
- 3 tsk. kanel
- 3 spsk. vand
- 150 gram mandler, groft hakket

Til vanillecreme:

- 7 dl yoghurt naturel (højest 1,5 gram fedt per 100 gram)
- 4 tsk. sukker
- 5 tsk. vanillesukker

Fremgangsmåde

Rør alle ingredienser til vanillecremen sammen. Lad den stå og trække. Rør farin, kanel, vand og mandler sammen til en mandelmasse. Grav kernehuset ud af æblerne med en teske, så æblerne stadig er hele. Fordel mandelmassen i æblerne og læg dem i et ildfast fad. Bag dem i ovnen i 20-25 minutter ved 200 grader.

Tidsforbrug

50-60 min.

Energi per 100 g:

521 KJ/ 124 kcal

Energifordeling:

Protein: 9,5 E%

Fedt: 30,1 E%

Kulhydrat: 60,4 E%

Kostfibre per 100 g: 0,6 g

Kilde: Udskrevet fra <http://www.6omdagen.dk/frugtfest/superstar/mad/bagteaebler.shtml>

16. Mandler og rosiner i kakao og kanel

Ingredienser

3 dl mandler
3 dl rosiner
2-4 spsk. ren kakaopulver
3-4 spsk. stødt kanel.

Fremgangsmåde

Det hele blandes grundigt sammen og vær's go!

Energi per 100 g:

1712 KJ/ 408 kcal

Energifordeling:

Protein: 11,8 E%

Fedt: 41,9 E%

Kulhydrat: 46,3 E%

Kostfibre per 100 g: 7,0 g

Kilde: www.dr.dk/By_paa_skrump

17. Tykke blåbærpandekager

8 personer

Ingredienser

1 stort æg
2½ dl kærnemælk
3 dl hvedemel
1 tsk. bagepulver
¼ tsk. natron
1 tsk. sukker
1 knivspids salt
rapsolie

Fremgangsmåde

- vask dine hænder inden du starter
- pisk ægget sammen
- rør sukker, salt og kærnemælk i
- bland mel, bagepulver, natron sammen
- kom det i dejen
- hæld lidt rapsolie på panden
- hæld ca. 1 dl dej på til hver pandekage
- kom en lille håndfuld blåbær på før du vender pandekagen
- bag ca. 3 min på hver side
- server straks med akaciehonning eller lunet dansk honning.
- husk olie til hver pandekage.

Tip:

Du kan vælge bær efter dagens fund.

Tidsforbrug

Ca. 30 min

Energi per portion:

534 KJ/ 127 kcal

Energifordeling:

Protein: 12,2 E%

Fedt: 21,1 E%

Kulhydrat: 66,7 E%

Kostfibre per portion: 2,3 g

Kilde: www.madklassen.dk

18. Æbletrifli med vanilje og syltede bær

1 person

Ingredienser

1 æble

1 dl vand

1 tsk. sukker

¼ stang vanilje

100 g røde bær

20 g sukker

¼ stang vanilje

1 makron

2 spsk. tyk yoghurt

Fremgangsmåde

Halver æblet, og tag kernehuset ud. Bring vand, sukker og vaniljekorn i kog. Læg æblet heri, og skru ned. Småkog i ca. 5 min., til æblet er mørt, men sprødt. Kom bærrene, fx hindbær og jordbær, i en gryde med sukker, vaniljekorn og stang. Bring langsomt i kog under låg, og småkog i 5 min. Bræk makron i mindre stykker, og læg den skiftevis med æble, bær og i to lag i glas. Stilles koldt, til det skal spises. Hæld lidt yoghurt over, og server desserten.

Tidsforbrug

Ca. 25 min

Energi per portion:

960 KJ/ 228 kcal

Energifordeling:

Protein: 4,2 E%

Fedt: 10,2 E%

Kulhydrat: 85,5 E%

Kostfibre per portion: 0 g

Kilde: www.iform.dk