



folkhälsan



En godare dag

Innehåll

Förord	<i>Sid. 3</i>
Färgglatt	<i>Sid. 4</i>
Sallad	<i>Sid. 5-8</i>
Ryps	<i>Sid. 9-10</i>
Dressing	<i>Sid. 11</i>
Marinad	<i>Sid. 12</i>
Efterrätt	<i>Sid. 13-14</i>
Dryck	<i>Sid. 15</i>

© Folkhälsan 2012

Text och recept: Susanna Strandback, Linda Hongisto och Silvia Englund

Grafisk formgivning: Pia Lehtinen / Simberg & Partners Ab

Foto: Dragos Alexandrescu, Shutterstock (sid. 8), Sofia Jernström (sid. 15)

Tryck: Fram

Förord



En godare dag



Det är hälsosamt att njuta av god mat. Med det här recepthäftet vill vi inspirera dig till att laga god och hälsosam mat. Om du vill förbättra dina matvanor ska du fokusera mera på vad som är bra att äta och inte så mycket på vad som är ohälsosamt. Det är alltid lättare att uppnå något än att avstå från något. När det finns grönsaker och rypsolja i din mat ger du din kropp en godare dag. Det rekommenderar vi!



Det är lätt att få i sig 500 gram frukt och grönt om du äter en portion till varje måltid.



Välj enligt säsong och närodlat när du köper grönsaker och frukt. Då smakar det som bäst.

Frukt, bär och grönsaker

Frukt, bär och grönsaker innehåller fibrer som bidrar till att du får en bra energibalans i maten. På så sätt hålls ditt blodsocker på jämn nivå och du får mera ork i vardagen! Frukt och grönt innehåller även vitaminer och antioxidanter. De är vår kropps rotskyddsmedel och förebygger sjukdom. Vitaminerna fungerar också som hantlangare i många processer i kroppen, framför allt i ämnesomsättningen.

Vitaminerna måste vi få med maten, och om de inte finns tillhands blir det störningar i processerna och det kan uppstå bristsymptom. Att du litar på dig själv och ditt sunda förnuft är viktigt för att maten ska bli en naturlig del av livet och inte något krångligt och svårt.

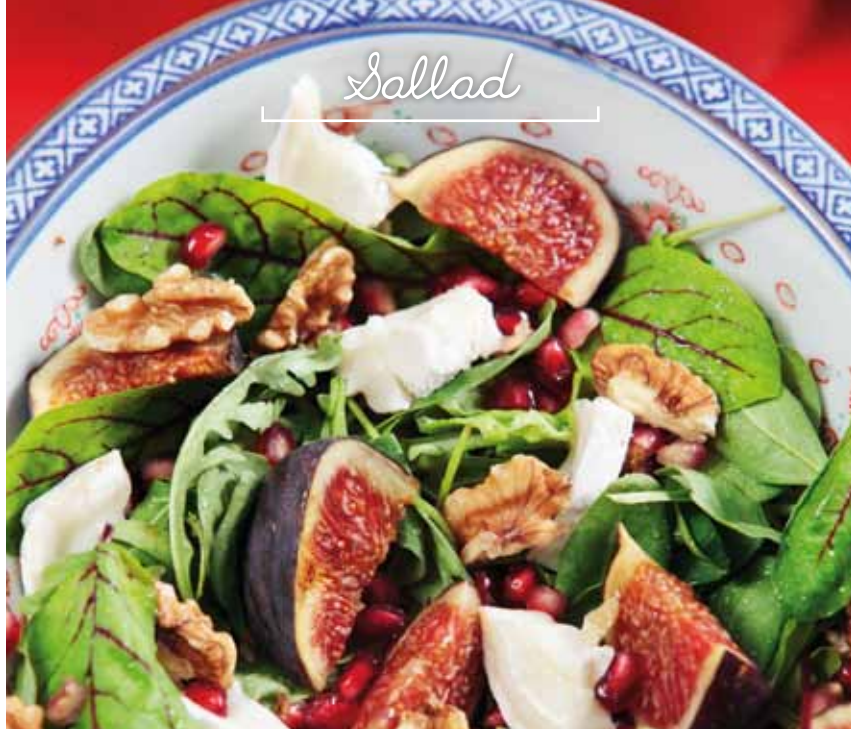
½ KG PER DAG

Frukt och grönt ingår i en vanlig mångsidig kost och rekommendationen är att du ska äta minst ett halvt kilo om dagen.

En medelstor morot
Ett päron
2 dl bär
En medelstor tomat
2 dl sallad/rårivet
1½ dl kokta grönsaker



- Testa nya kryddor och örter på grönsakerna, lite salt, peppar och rypsolja. In i ugnen!
- Koka grovripen blomkål.
- Fräs rotsaker i olja och mixa med stavmixer och du får en härlig sås.
- Sätt djupfrysta hela bär direkt på den varma gröten. Bären känns som nyblockade.
- Servera grönsaksdipp när det är fest eller fredagsmys.
- Förgyll salladen med något gott och matigt t.ex. ost, medvurst, skinka eller nötter.



Variera och byt ut efter säsong. Ta det du har i kylskåpet!

Fräsch grönsallad

4 portioner

INGREDIENSER

blandad sallad (t.ex. isbergssallad, odlad ängssyra, babyspenat, rucola)

1 granatäpple

2 färska fikon

100 g getost

1 dl valnötter

1. Skölj salladen och skär isbergssalladen. Låt de andra bladen vara hela.
2. Kärna ur granatäpplet.
3. Skär fikonen i klyftor.
4. Skär getosten i bitar.
5. Blanda alla ingredienser och servera med en vinäggret.



Kärna ur granatäpplet så här:

Skär granatäpplet på mitten. Vik ut och in på en del i taget i en skål med vatten och plocka loss kärnorna.



Endivsalladen gör sig bra på ett stort fat.

Sallad med tranbär och valnötter

4 portioner

INGREDIENSER

1 st endiv eller annan sallad med stora blad
blandad sallad (t.ex. isbergssallad, odlad ängssyra)
1 päron
100 g mögelost
½ dl torkade tranbär
1 dl valnötter

1. Dela endivsalladen i blad och skölj dem.
2. Lägg upp bladen snyggt på ett fat.
3. Skölj salladen och skär isbergssalladen, låt ängssyran vara hel. Lägg salladen ovanpå endivbladen.
4. Skala päronet och skär i bitar. Blanda den med salladen.
5. Smula över mögelost och strö på valnötter.
6. Servera med en vinäggrett.



När det är ruggigt ute kan det smaka gott med en varm sallad. Servera med kall- eller varmrökt fisk.

Varm sallad

4 portioner

INGREDIENSER

1 bit strimlad rödkål
2 morötter
rucola
1 äpple
1 vitlöksklyfta
rypsolja smaksatt med citron
russin
½ dl rostade solroskärnor
salt

1. Skala och riv/skär morötterna i strimlor. Skölj och strimla rödkålen.
2. Stek moroten och rödkålen i rypsoljan, smaksätt med pressad vitlök och salt.
3. Skölj rucolan.
4. Skala äpplet och skär i tärningar.
5. Rosta solroskärnorna i en torr stekpanna.
6. Lägg upp rucolan i botten på ett serveringsfat, de varma grönsakerna ovanpå. Strö på russin och solroskärnorna.
7. Salta och ringla citronolja över.

Sallad



Testa nya kryddor och örter på rödbetorna, lite salt, peppar och rypsolja. In i ugnen!

Ugnsröstade rödbetor

4 portioner

INGREDIENSER

6 stora rödbetor
2 msk färsk timjan
svartpeppar
salt
2–4 vitlöksklyftor
2 msk rypsolja

1. Skala rödbetorna och skär dem i klyftor.
2. Sätt klyftorna på ugnsplåt och strö över timjan, peppar och salt. Skala vitlöken och tillsätt skurna vitlöksklyftor. Ringla över rypsolja.
3. Grädda i 200°C i 30–40 minuter.



Barnen tar med sig goda vanor när de flyttar hemifrån.



Kallpressad rypsolja har en nötkattig smak, medan den varmpressade är neutral i smaken.

Rypsolja

Kroppen behöver fett och framför allt sådant fett som den själv inte kan producera. Omega-3-fettsyror och omega-6-fettsyror är två familjer av fleromättade fettsyror som har livsviktiga funktioner i kroppen. Fettsyror behövs för normal tillväxt, immunförsvaret, huden och nervsystemet. Linolsyra och alfa-linolensyra är modersubstanser och behöver därför tillföras med kosten.

Modersubstanserna finns i rypsolja.

ANVÄNDNING

matlagning
bakning
dressing/vinägrett
marinader
smaksättning

- består av hälsosamma fetter som är livsviktiga för kroppen
- har en bra balans mellan omega-3 och omega-6
- är en god källa till vitamin E
- har god inverkan på blodfetterna
- är en inhemsk produkt



Ett par matskedar rypsolja ger den dagliga mängden av essentiella fettsyror



En dressing gjord på rypsolja bidrar till att höja intaget av goda fetter. En dressing med olja underlättar också upptaget av fettlösliga vitaminer.

Vinägrett med senap och timjan

INGREDIENSER

3 msk rypsolja
1 msk vinäger
½–1 tsk senap
timjan
peppar
honung

Blanda ihop alla ingredienser och ringla över salladen. Den här dressingen passar utmärkt på strimlad vitkål.

Knargpålägg

INGRED.

100 g kvarg
1 ½ msk rypsolja
kryddor (t.ex. pressad vitlök, gräslök, peppar, örter)

Blanda alla ingredienser. Servera som smörgåspålägg. Passar också till kött eller fisk i stället för kryddsmör.



Dressing

Rödlöksvinägrett

INGREDIENSER

- 1 liten rödlök
- 2 msk rödvinsvinäger
- 4 msk rypsolja
- 1 tsk senap
- salt och peppar
- 1 tsk socker

1. Skiva rödlöken tunt.
2. Blanda lök med vinäger och låt dra 10 minuter.
3. Rör ner övriga ingredienser.

Örtrvinägrett

INGRED.

- 3 msk rypsolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- örtkryddsblandning

Blanda samman alla ingredienser och ringla över salladen.



Blanda en större mängd dressing/vinägrett i en glasburk med lock. Lätt att förvara i kylskåp. Står sig cirka en vecka.



Genom att marinera själv får du variation till färdigmarinerade produkter. Då du gör din egen marinad kan du dessutom välja en bra fettkälla, minska mängden salt och smaksätta den efter eget tycke.

Honungs- och ingefärs- marinad

INGREDIENSER

½ dl rypsolja
2 tsk honung
2 msk soja
en bit riven ingefära
(ingefäran kan bytas mot
pressad vitlök)

1. Skala ingefäran och riv den på rivjärn.
2. Blanda alla ingredienser.
3. Håll marinaden över kött eller fisk och låt det dra åt sig smakerna i 2–3 timmar eller över natten.

Limemarinad

INGREDIENSER

½ dl rypsolja
saft från 1 lime
1 msk honung
1 hackad chili

1. Blanda alla ingredienser.
 2. Lägg i kött och låt marinera 2–3 timmar eller över natten.
- Går även att pensla på fisk vid tillredning.

Tomatmarinad

INGREDIENSER

½ dl rypsolja
2 msk tomatpuré
1 msk soja
1 msk chilisås

1. Blanda alla ingredienser.
2. Lägg i kött och låt marinera 2–3 timmar eller över natten.



Efterrätt

Fruktsalladen blir mer mättande om du äter den tillsammans med naturell yoghurt eller kvarg.

Fruktsallad med nötcrunch

4 portioner

INGREDIENSER

Fruktsallad

- 2 äpplen
- 2 apelsiner
- 2 kiwi
- 20 mörka vindruvor
- 2 passionsfrukter

Nötcrunch

- 1 dl nötter, hackade
- 3 msk strösocker
- 1 ½ msk rypsolja
- (½ tsk pepparkakskrydda)

1. Skölj äpplen och vindruvor.
2. Skala apelsin och kiwi.
3. Skär i lämpliga bitar.
4. Dela passionsfrukten och ta ut kärnorna med sked.
5. Blanda allt och lägg upp i portionsglas eller på fat.

1. Hacka nötterna grovt.
2. Smält sockret under omrörning i stekpannan.
3. Tillsätt oljan, nötterna (och pepparkakskryddan).
4. Rör hela tiden tills sockret har smält ordentligt. Var vaksam så att det inte bränns, det går fort!
5. Håll upp på ett bakplåtspapper och låt svalna. Bryt i bitar och strö över fruktsalladen.



Pressa lite apelsin-
saft på äpplena så
mörknar de inte.



Något litet till kaffet är gott och de här kakorna passar perfekt till vardags.

Tranbärs- och solroskakor

INGREDIENSER

- 2 dl havregryn
- 1 dl speltmjöl (dinkel)
- 1 dl kornmjöl
- ½ dl solroskärnor
- ½ dl torkade tranbär
- ¾ dl rypsolja
- ½ dl tranbärsjuice
- ¼ dl ljus sirap

1. Sätt ugnen på 175°C
2. Blanda alla torra ingredienser i en skål.
3. Tillsätt olja, juice och sirap.
4. Tryck ut degen i en ugnsfast form eller klicka ut till små kakor på en plåt med bakplåtspapper och grädda i 10–12 minuter.
5. Ta ut formen och skär i bitar direkt. Låt svalna.

Dryck



Att tillsätta rypsolja i smoothien går alldeles utmärkt. Den bidrar till att du får i dig gott fett och rundar av yoghurtens lite syrliga smak.

Smoothie 2 portioner

INGREDIENSER

- 3 dl naturell yoghurt
- 1 dl frysta blåbär
- 1 banan
- 2 msk rypsolja
- 1 msk linfrökross

1. Skala och skiva bananen.
2. Mixa alla ingredienser tills allt är blandat.
3. Häll upp i glas.

Surmjölks- och citronshot

INGR.

- 1 dl surmjölk
- 1 msk rypsolja med citronsmak

Ringla en skvätt rypsolja med citronsmak över surmjölken.



En godare dag

Att laga mat tillsammans är en bra arena för goda samtal. De tillfällen som människor värderar högt är att äta god mat tillsammans med nära och kära. Det är inte bara maten, utan i synnerhet samtalen som är en stor del av njutningen.

I det här häftet finns recept som ger både din kropp och din själ en godare dag.