

Sund mad på SU

Nanna kender du måske allerede fra sund-forskning.dk, hvor hun bolttrer sig i økologiske muligheder i et køkken, hvor det skal være nemt, når man har to småbørn, som kræver sin plads. Nanna er uddannet ernæringsterapeut (DET) med speciale i kvindesygdomme, fertilitet, graviditet og spiseforstyrrelser. Følg også med på Nannas blog www.nannastigel.dk



Af **Nanna Stigel**
Ernæringsterapeut

Sund mad

på SU er for dig, der gerne vil leve sundt, men ikke har tid til at stå i køkkenet og snitte hver aften. Og dig, der godt kan se pointen med økologi, men går en stor bue uden om det røde Ø-mærke, fordi (du tror), pengene ikke rækker. Med lidt kreativ tænkning, økonomiske indkøb og genanvendelse af rester kan der nemlig både blive råd til økoverer og sundhed på tallerkenen, også selvom tiden og økonomien er stram. Sund mad på SU er kort sagt inspiration til sund, billig og forholdsvis nem mad.

Madplanen!

Søndag Lam med danske rødder, indiske krydderier & brune ris

Mandag Rester fra søndag. (Husk at sætte 500 g tørrede kikærter i blød til tirsdag)

Tirsdag Henrivende humus & råkost med bid

Onsdag Rester fra tirsdagen

Torsdag Stirfry med resterende grøntsager & kogte kikærter

Fredag & Lørdag Ingen madplaner herfra. Mon ikke der er en middag eller fest, du alligevel skal til?

Lam med danske rødder og indiske krydderier

Lad os bare være ærlige. Kød er dyrt. I hvert fald hvis vi går efter god kvalitet. Men selv på en SU kan der blive råd til kød af ordentlig beskaffenhed, hvis blot du går efter de mere budgetvenlige udskæringer, som fx bov, tyksteg eller klump. Tricket er, at kødet skal have lidt længere tid i gryden for at blive mørt. Imens kødet simrer derudaf, kan du snildt begrave dig i dine studieboøger, snakke i telefon, løbe en tur eller surfe på nettet. Det passer nemlig sig selv, når det først er kommet op i gryden. Du kan også købe en mindre mængde kød og så supplere med andre proteinkilder, fx bønner eller kikærter.

Det skal du bruge

5-600 g lammekød i stykker fx fra bov

½ kilo løg

½ kilo gulerødder

½ kilo persillerødder

1 fed hvidløg

1 dåse tomater

1-2 dl vand

1 dåse kokosmælk

Kokosolie eller smør til stegning

Krydderier

3 ½ tsk. stødt spidskommen

3 tsk. stødt koriander

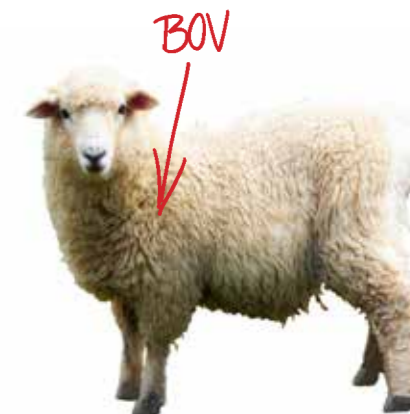
1 tsk. gurkemeje

3 tsk. god karry

1 tsk chili eller efter smag

Sådan gør du: Skræl og skær grøntsagerne i jævne stykker. Da der er tale om simremad, er det ikke nødvendigt at fintsnitte. Smelt kokosolie. Kom alle krydderierne i, og svits dem af. Kom kødet i, og brun det. Kom godt med salt og peber på kødet. Så er det i med løg, hvidløg, gulerødder og persillerødder.

Vend herlighederne, mens løgene langsomt bliver klare, ikke brune. Nu skal tomaterne og vand i. På med et låg, og læn dig så tilbage de næste 2 timer.



Så er det i med kokosmælk, kog op igen, og smag så til. Kom fx lidt sødt i (1 tsk honning, sukker eller birkesød), ekstra salt og peber, mere spidskommen etc. efter behov og smagsløg. Kog igennem igen, og server fx sammen med brune ris og en nem salat af fintsnittet hvidkål, ristede sesamfrø, salt samt lidt olie og citronsaft.

TIP

Hvis listen af krydderier synes for lang, så køb en god stærk indisk karryblanding, og fyr op for den i stedet.

Henrivende humus

Humus er alle tiders nemme og budgetvenlige proteinkilde. Spis det med en stor salat til aftensmad, med gnavegrønt til mellemmåltider, eller smid det i en opbevaringsdum, og tag det med i madpakken. Humus kan laves på et hav af måder. Jeg foretrækker godt med spidskommen og hvidløg, så den variant får du her.

Det skal du bruge

600 g kogte kikærter

2 store spsk. tahin

10 spsk. koldpresset jomfruolivenolie

4-5 tsk. spidskommen

2 fed hvidløg

Skal og saft af 1 økocitron

10 spsk. vand

Salt og peber



Sådan gør du: Aftenen før sættes kikærterne i blød. Brug ca. 300 g tørrede kikærter for at få 600 g kogte. Jeg foreslår, at du tilbereder alle 500 g tørrede kikærter, for så har du allerede kogt de kikærter, du skal bruge i torsdagens Stir Fry + lidt ekstra, du kan fryse ned (se faktaboks her på siderne).

Kog kikærterne i cirka en time og køl ned. Blend alle de øvrige ingredienser i en foodprocessor eller med en stavblender – hold lidt igen med citronsaften. Kom så kikærterne i, og blend videre. Smag til med salt, peber og citronsaft – og juster konsistensen med olivenolie og vand.

TIP Server – fx sammen med en rustik salat eller "Råkost med bid".



Råkost med bid

Vintersalater rimer på råkost. De kan laves straight-up af revne eller fintsnittede grøntsager med en dressing. Eller de kan pimpes med fx nødder og tørrede frugter. Denne salat dur fint uden, men bliver meget sjovere, hvis du kommer en håndfuld hakkede mandler og rosiner i, hvis de nu alligevel ligger derhjemme i køkkenskuffen.

Det skal du bruge

400 g gulerødder
300 g hvidkål

Dressing af

1 fed hvidløg
2 spsk. citronsaft
4 spsk. olivenolie
1 topet tsk. honning
1 tsk. sennep
Salt og peber
Leftover Stir Fry

Kender du det der med gamle gulerødder i bunden af køleskabet eller resterne af en peberfrugt, der ender sine dage i skraldespanden? I stedet for at smide ud kan du bruge dine grøntsagsrester nemt ved at smide dem på panden med en passende mængde krydderier og lidt soja.

Det skal du bruge

500 g grøntsager fra køleskabet (fx resterne af gulerødderne, hvidkålshovedet, løgene eller hvad der nu har hobet sig op i ugens løb)
250 g kogte kikærter
15 g frisk ingefær
3 fed hvidløg hvidløg
Soja eller tamari
Kokosolie til stegning

Sådan gør du: Hak hvidløg og ingefær fint. Snit alle grøntsager fint. Svits ingefær og hvidløg af på panden eller i en wok. Kom øvrige grøntsager på samt kikærter. Gi' det et par minutter. Så er det i med lidt soja. Vend det hele, og server, mens grøntsagerne stadig er godt sprøde. Drys evt. med sesamfrø – hvis du har.

Mad til hvor mange, sagde du?

Lammeretten, humus og råkost med bid er lavet til to sultne personer i to dage. Bor du alene, betyder det altså, at du laver mad til fire dage. Du kan så enten vælge at invitere din bedste ven på middag, fryse ned til trangere og travlere tider eller lave halv portion. Leftover Stir Fry er bare til 2 personer.

Velbekomme!

Indkøbslisten til alle dage

- 5-600 g lammekød, fx fra bov
- ½ kilo løg
- 1 ½ kilo gulerødder
- ½ kilo persillerødder
- 1 hvidkålshoved
- 1 dåse tomater
- 1 dåse kokosmælk
- Brune ris
- 500 g tørrede kikærter
- 1 helt hvidløg
- 2 citroner
- Evt. mandler og rosiner til råkost
- Evt. sesamfrø

Fra Køkkenskabet

- Olivenolie og kokosolie
- Spidskommen
- Koriander
- God karry
- Chili
- Tahin
- Salt og peber
- Honning
- Sennep
- Soja



Seks Sunde og SU-venlige fif

Køb årstidens frugter og grøntsager

Undlad at bruge dine penge på dyre eksotiske bær, der lover dig et langt liv. Det er sundere både for din pengepung og dit helbred at gå efter lokale frugter, grøntsager og bær.

Køb stort ind når der er tilbud på økologiske råvarer. Hvis det er frisk frugt og grønt, kan du tilberede dem og fryse ned, så har du også til de dage, hvor du ikke orker at lave mad.

Spis dine rester! Tag dem med i madpakken, spis dem til aftensmaden dagen efter eller frys dem ned til travle dage.

Spar penge på kød og gå efter bælgfrugter. Linser, bønner og kikærter er brillante og billige proteinkilder.

Skal det være kød, så gå efter de billige udskæringer og lav simremad. Og tro nu ikke, at simremad er lig med mange timer i køkkenet. Næ, nej. Konceptet er enkelt: alt i en gryde, lad det koge, mens du laver noget andet, smag til og spis.

Kikærtefif

Det er langt billigere at købe tørrede kikærter og koge selv end at gå efter dem på dåse. Og det tager ikke mange minutter at sætte i blød og koge dagen efter, men det kræver selvfølgelig lidt planlægning. Til gengæld kan du med sindsro koge en ordentlig balje, når du nu er i gang. Overskydende kogte kikærter kan du fryse ned – og når du så skal bruge nogle i en fart, kan du give de frosne kikærter et hurtigt opkog og vupti, du har kikærter klar til brug.

