



af // Nanna Stigel

// Ernæringsterapeut (DET) //

Sund mad på SU – og andre små budgetter

Sund mad på SU er for dig, der gerne vil leve sundt, men ikke gider at bruge timevis i køkkenet. 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 og økonomiske indkøb kan der nemlig både blive råd til økoverer og sundhed på tallerkenen, også selvom tiden og økonomien er stram.

Et af de helt elementære tricks, når der skal spares, er at bruge de madvarer, vi køber ind. Ja, så enkelt kan det heldigvis være. Så det halve brocolihoved, der ikke skulle i opskriften den ene dag, bliver brugt den efterfølgende dag. Som inspiration hertil får du hermed to SU-venlige opskrifter med næsten de samme ingredienser i.

Fyldig frokostsalat

... som også kan serveres til aftensmad eller – hvis du er modig – til morgenmad.

Det skal du bruge:

- 200 g broccoli
- 200 g blomkål
- 1 stor gulerod
- 250 g kogte kikærter

Dressing af:

- 2 spsk. peanutbutter
- 1-2 spsk. koldpresset olie (gerne nøddeolie, hvis du har)
- 2 spsk. lime/citronsaft
- 3 spsk. vand
- Lidt chili (efter smag og behov)
- Lille knold frisk ingefær (ca. 10 g.)
- 3 kaffir lime blade (kan udelades)

Sådan gør du:

Skyl broccoli og blomkål grundigt. Skær i helt, helt små buketter. Blancher gerne broccolien (hæld kogt vand og 1 tsk. salt over, og lad stå i 2 minutter). Skræl gulerod, og skær i helt små tern. Bland alle ingredienserne til dressing med en stavblender eller minihakker. Smag til, og juster evt. konsistensen med lidt ekstra vand. Kom nu alle grøntsager og kikærter i en salatskål, og hæld peanuddressing over. Så er der mad!

Alt-i-en-peanutgryde

Der er noget herligt praktisk over bare at smide alt i en gryde, og så er der mad. Her er et eksempel på den slags. Gryderetten kan med fordel serveres med lidt kogt quinoa eller brune ris til, hvis du altså ikke er hoppet med på kvit-kornene-dillen.

Det skal du bruge:

- 1 stor spsk. koldpresset kokosolie
- 2 løg og 1 fed hvidløg
- 1 lille knold frisk ingefær (ca. 15 gram)
- 3-4 kaffir lime blade (kan undværes)
- 1 tsk. gurkemeje
- 250 g kogte kikærter
- 2 gulerødder
- 200 g blomkål
- 200 g broccoli
- 3 spsk. peanutbutter
- 2-4 dl kogt vand
- Salt og peber

Sådan gør du:

Skyl broccoli og blomkål, og skær i små buketter. Skræl gulerødderne, og snit i små stykker. Skræl løg og hvidløg, og hak begge dele fint. Hak ligeledes ingefær og kaffir lime blade i små stykker. Smelt kokosolie i en god rummelig gryde. Kom løg, hvidløg, ingefær, gurkemeje og kaffir lime blade i gryden. Lad løgene blive bløde uden at brune. Så er det i med kikærter. Imens hælder du kogende vand over peanutbutter og rører rundt, så det bliver blandet nogenlunde sammen. Kom nu peanutbutter/vand blandingen i gryden, og rør jævnlige i gryden ved svag varme. Smag saucen til med salt og peber. Og tilsæt evt. mere vand efter behov. Efter cirka 10 minutter kommer du broccoli, blomkål og gulerødder i gryden, kommer låget på, og lader det hele simre for svag varme i cirka 5 minutter, inden retten serveres.

TIP: Vær varsom, når du tilbereder broccoli og blomkål. Får de bare lidt for meget, forvandler de sprøde buketter sig til slatne og smagsmæssige skuffelser.

Kål ... igen!

Igen er kålhovederne på banen i denne månedens udgave af Sund mad på SU. Det utroligt smarte ved kålhovederne er, at du får uforholdsmæssigt meget grøntsag for få penge, at de holder sig godt (og du derfor kan bruge dem over et par dage), og at de er smækfyldt med vitaminer, mineraler, fibre og phytonutrienter.

Undgå madspild!

42 kilo god mad. Så meget smider en almindelig dansk husholdning ud i løbet af et år ifølge miljøministeriet. 42 kilo. Smag lige på det. Det er ærgerligt for både miljøet og pengepungen. Der er rigtig meget at spare, hvis vi husker at få opbrugt de råvarer, vi indkøber. Lad derfor opskrifterne her på siden inspirere dig til at trylle forskellige retter ud af (næsten) de samme ingredienser.

Kylling eller kikærter

Hvis økonomien er til det, kan du med smagsmæssig fordel udskifte kikærter med kylling i begge opskrifter. Hvis du bruger kylling i salaten, skal den selvfølgelig være tilberedt. I gryderetten skal du bruge fersk kylling (fx filet skåret i mindre stykker) og komme kødet i der, hvor du ville have kommet kikærterne i. Lad kyllingen blive stegt på alle sider, inden du hælder peanutbutter/vand over. Husk, at kyllingen skal være gennemstegt, inden du kommer grøntsagerne i gryden.