

Rose Maimonide



DEN SUNDE MADPAKKE

NEMME OG SUNDE MADPAKKER, SOM BØRNENE VIL ELSKE!

Inspiration, fif og opskrifter

UDDRAG



INDHOLD

Velkommen	5
-----------	---

SÅDAN BYGGER DU EN SUND MADPAKKE 6

En sund madpakke indeholder ...	7
---------------------------------	---

Grøntsager 8

Rå grønssager	8
---------------	---

Råkost	9
--------	---

Tilberedte grønssager	9
-----------------------	---

Grønssager i brød og mad	9
--------------------------	---

Mad på stegepanden	11
--------------------	----

Muffins, pirogger, pizza og tærter	11
------------------------------------	----

Brød og kager	12
---------------	----

Frugt 12

Sprøjteguide	12
--------------	----

Protein 14

Kød og fisk	14
-------------	----

Vegetarisk protein	14
--------------------	----

Korn 17

Sundt fedt 17

Fedt og grønt – sådan!	18
------------------------	----

Naturlig sund sødme 18

Overraskelsen 22

Pålæg 24

Kødpålæg	24
----------	----

Fiskepålæg	26
------------	----

Vegetarisk pålæg	26
------------------	----

RESTER TIL MADPAKKEN 30

Rester er det nye sort 31

Kød på bordet	31
---------------	----

EN LILLE HAPS 32

Haps 33

Split den op	33
--------------	----

DRIKKE 34

Pift til vandet 35

Juice	35
-------	----

Mælk	35
------	----

Sukkerfri saft	35
----------------	----

Hjemmegjort	35
-------------	----

Varme drikke	35
--------------	----

EKSEMPLER PÅ MADPAKKER 36

Den innovative	37
----------------	----

Den hurtige	38
-------------	----

Den grønne	39
------------	----

Den fiskede	40
-------------	----

Den tøsede	41
------------	----

Den drengede	42
--------------	----

Den moderne mormor	43
Den kreative	44
Den finurlige	45

SÅDAN BYGGER DU ET MADPAKKE LAGER 46

I køkkenskabet	47
I køleskabet	47
I fryseren	47

OPSKRIFTER 48

Oversigt	49
Gulerodsråkost med kanel og ristet kokos	51
All-in-one grøntsagsmuffins	52
Spinatpandekager	54
Bær med marcipantouch	57
Frugtsalat med vaniljecreme	59
Nem æbletrifli	61
Basic hummus	63
Kikærtesnack	65
Klatkager med hirse	66
Barbieboller	68
Rugbrød uden kerner	71
Surdej	72
Rubinsalat med ris	75
Brændenældeikis med banan	76
Saltede mandler	78
Solskinssmør	80
Valnøddemuffins	82
Nutella-wannabe	84
Powermyslibarer	87

SÅDAN PAKKER DU MADPAKKEN IND UDEN SKJULT KEMI 88

Madkassen	89
Store og små kasser	89
Shop din bøtte	89
Tjek din bøtte	90
Madpapiret	90
Derfor skal du droppe sølvpapir	90
Er der skjult kemi i dit madpapir?	90
Drikkedunken	91
Budget	91
Luksus	91

SÅDAN BLIVER DET RARERE AT LAVE MADPAKKER 94

Madpakker uden stress	93
Shop smart	93

LABRE LINKS OG BEDSTE BØGER 96

Labre links	95
Bedste bøger	95

SUND OG GRØN LÆSERSERVICE 98

Find det her	97
Når det bliver hverdag igen	99
Register	100
Tak!	103



Jeg holder af hverdagen – ja ... men kan man også holde af madpakken? Eller er den noget, som bare skal overståes? Jeg ved godt, at du sikkert ikke har tid til at lave al mulig fancy mad på mukkende mandage og travle tirsdage. Jeg har jo selv to børn et aktivt liv. Derfor ønsker jeg med denne bog at vise dig, hvordan du nemmere kan hoppe ud af rugbrødsrillen!

Med Den Sunde Madpakke vil jeg gerne give dig nøglerne til at købe smartere ind, så du sparer en masse tid i hverdagen, når maden skal pakkes. Jeg vil gerne inspirere dig til at lave mere mad, når du alligevel er i gang, så du ikke skal starte helt forfra, hver gang du smører en madpakke. Og jeg vil gerne dele mine bedste tips om, hvor nemt det er at variere madpakken og putte grøn kærlighed i den, uden at du behøver at stå i køkkenet i timevis.

Jeg har en livslang passion for at lave lækkersund mad, som gør cellerne glade og booster energien. Det er også et must, at børn har lyst til at spise lækkerierne. Indrømmet, jeg er lidt nørdet! Jeg synes nemlig, at det er vildt sjovt at lave alle mulige forskellige sunde madpakker, som bliver spist med glæde.

For at få det til at rime med en hverdag fuld af gøre mål, har jeg sat det i system, så vi hjemme hos mig også på travle dage kan lave de madpakker, vi egentlig gerne vil. Alle de erfaringer vil jeg selvfølgelig gerne give videre.

Denne bog om madpakker er skrevet til helt almindelige familier og helt almindelige børn. De små og de store, de kræsne og de altædende, de travle og de rolige.

Rigtig god fornøjelse med hverdagens madpakker!

Rose

SÅDAN BYGGER DU EN SUND MADPAKKE

GRUNDPRINCIPPERNE

*Vi går lige på og ind til benet!
Her er byggestenene til en sund, nem og mæt-
tende madpakke med fantasi og et strejf af
kærlighed. Brug byggestenene igen og igen som
rettesnor, hver gang du smører madpakker.*

EN SUND MADPAKKE INDEHOLDER ...

Grøntsager – som gnavegrønt, revet, tilberedt eller gemt i brød, pandekager og frikadeller.

Frugt – vælg frisk frugt, som er håndholdt eller udskåret, og dejlige bær.

Protein – i form af for eksempel kød, fisk, bælgfrugter, ost og æg.

Korn – brød er allersundest, hvis det er langtidshævet og bagt med surdej på gamle kornsorter som spelt, emmer, ølandshvede m.fl. – eller med glutenfrit mel.

Sundt fedt – for eksempel fra tahin (sesamsmør) og andre former for vegetabilsk smørepålæg, nødder, mandler og avocado eller koldpresset olie i dressing.

Naturlig sund sødme – for eksempel fra tørret frugt, frisk sød frugt, sunde muffins, mørk chokolade, kiks og hjemmelavede barer eller konfektkugler.

Overraskelsen – det lille strejf af kærlighed, som dukker op i madkassen, når man mindst venter det.

PROTEIN

Cirka en tredjedel af madpakken bør bestå af protein og sundt fedt. Det er nemlig med til at skabe et stabilt blodsukker og god mæthed, som holder på den lange bane. Et par tynde skiver kødpålæg kan altså ikke helt gøre det på proteinfronten. Heldigvis er der mange muligheder, også for vegetabilsk protein, som er supersundt og betydelig billigere end kød og fisk. Du finder meget protein i bønner, kikærter, linser, sojaprodukter og æg. I afsnittet om pålæg (se side 24) finder du masser af inspiration til proteinrigt pålæg, både med og uden kød. Her er nogle idéer til, hvor du ellers kan putte protein ind i madpakken:

KØD OG FISK

- Burgerbøf
- Fiskefrikadeller
- Frikadeller af hakket kød fra gris, høns, kalkun, kalv, kylling, lam og okse
- Hakkebøf, gerne med indbygget fintrevne rodfrugter
- Tykke skiver af hele stykker kød, f.eks. culotte, cuvette, flæskesteg, kyllingebryst, lam, kalvesteg, skinke og tunge
- Kyllingelår
- Kyllingenuggets (kyllingekød i småbidder, vendt i majs mel og stegt)
- Muslinger i en lille bønne
- Postej
- Pirogger
- Rester fra aftensmaden
- Stegt rødspætte
- Tærte

BURGERFIF Få opskriften på saftige burgerbøffer i min gratis guide „MUMS – søde sunde sager“, som du får ved at gå ind på rosemaimonide.com og tilmelde dig nyhedsbrevet.

SPYDIGT FIF Sæt små frikadeller på spyd, eventuelt sammen med grøntsagsbidder.

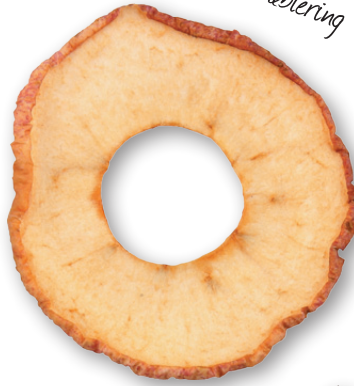
VEGETARISK PROTEIN

- Bønner med laber dressing i en lille bønne
- Bønnepostej
- Falafler
- Hummus (se side 63) som dip i en lille bønne
- Hytteost i en lille bønne, gerne blandet med finthakkede grøntsager
- *Kikærtesnack* (se side 65)
- *Klatkager med hirse* (se side 66)
- Madmuffins (se side 52)
- Omelet eller æggekage
- Pirogger
- Rester fra aftensmaden
- Røræg med grøntsager (se opskrift i min bog BABY)
- *Spinatpandekager* (se side 54)
- Stegt tofu („sojaost“) i tern eller strimler med sesamdryg og tamari (japansk sojasovs) eller mangochutney
- Tofufrikadeller (se opskrift i min bog BABY)
- Tærte
- Urtebøffer
- Urtefrikadeller
- Æggesalat med ærter eller majs

Rugbrød med en tynd
skive god marcipan



Tørret æblering



Tørrede bananskiver



Figenstang



Lakridsrod



Mørk chokolade

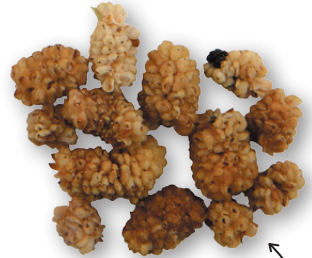


Tørrede gojibær



Brændendekiks

Rosiner og mandler vendt
i kakaopulver og lidt kanel



Tørrede morbær

ROSINFIF Undgå helst rosiner i papæsker. Pappet kan indeholde fluorstoffer, se side 90. Put selv rosiner i miniæsker af plastik, hvis det skal være børnehygge. Det er også meget billigere!

FISKEPÅLÆG

Fisk er sundt, meget sundt endda. Men ikke alle typer fisk er sunde, desværre. Faktisk er en række fisk så belastede af giftige stoffer, som for eksempel nervegiften kviksølv, dioxin og PCB, at du gør klogest i helt at undgå dem. Tunfisk indeholder meget kviksølv, og da nyere forskning tyder på, at det ikke er muligt at sætte en laveste grænseværdi for kviksølv, bør du vinke farvel til tun. Andre fiskearter er så truet af overfiskeri, at de også bør lades i fred. Her er de fiskearter, som du og dine børn gerne må spise:

** betyder, at gravide, wannabe-gravide, ammende og små børn ikke skal spise dem så tit.*

*** betyder, at det frarådes gravide, ammende og små børn.*

- Alaska villd laks *
- Ansjos
- Brisling
- Fjæsing
- Hoki (torsk-wannabe)
- Hornfisk
- Hummer (kun MSC)
- Kuller, bæredygtig/MSC-certificeret
- Kulmule, bæredygtig/MSC-certificeret
- Laks, økologisk **
- Makrel, bæredygtig/MSC-certificeret *
- Multe
- Muslinger (gerne MSC-certificeret)
- Pigvar (fanget med line/vod)
- Rødspætte, bæredygtig/MSC-certificeret
- Sardin, bæredygtig/MSC-certificeret
- Sej, bæredygtig/MSC-certificeret
- Sild (små), også kippers bæredygtig/MSC-certificeret *

- Søtunge
- Tobis (slank og laber fisk)
- Torsk fra Barentshavet eller Østersøen
- Torsk, bæredygtig/MSC-certificeret
- Torskerogn
- Ørred, økologisk **
- Østers (opdrættede) *

Her er lidt inspiration til fisk i madpakken:

- En rest bagt, dampet eller stegt fisk
- Fiskefrikadeller
- Fiskepostej
- Fiskeruller
- Makrel i tomat
- Portionssild (købes i supermarkedet)
- Rødspætte, stegt, med remoulade
- Sardin
- Sildepostej
- Torskerogn i skiver
- Torskerognsmousse

VEGETARISK PÅLÆG

Vegetarisk pålæg ... kan man overhovedet det? Ja! – så absolut! Lur mig, om der ikke er mange muligheder og kombinationer, som du nemt kan føje til jeres pålægs-repertoire. De fleste af de vegetariske smøre-pålæg er rige på vigtigt cellefedt, så det er en god måde at dække madpakken ind i kategorien „sundt fedt“.

ÆGGEFIF Æg giver fuldgældigt protein og er genialt som vegetarisk pålæg. Det daglige brød kan for eksempel toppes med halve æg, æg i skiver, æggekage eller æggesalat med mayonnaise og små grøntsagsstykker.

Mos af grønne ærter, der blendes med valnødder samt lidt vand og olie.

Tapenade med soltørret tomat



Solskinnsmør (se side 80)



Hummus med rødbede

Bønnemos med citron, olie, tamari og krydderier

VEGETARISK SMØREPÅLÆG

- Bønnemos
- Cashewsmør
- Dampede eller bagte grøntsager, som er most med olie og lidt urtesalt
- Fetaost i skiver
- Friskost med agurkeskiver
- Guacamole
- Hjemmelavet smør af mandler, frø, nødder eller kerner
- Hummus (se side 63)
- Limamos - se opskrift i min bog *BABY*
- Mandelsmør
- Nutella-wannabee (se side 84)
- Peanutbutter
- Pesto
- Sandwichspread (hjemmelavet eller f.eks. fra Urtekravn)
- Smøreost eller friskost fra ko eller ged
- Sojasmøreost (købes i helsekosten)
- Syltetøj uden tilsat sukker eller sødestof (f.eks. det lækre fra Fiordifrutta)
- Tahin (sesamsmør - købes i helsekosten eller velassorteret supermarked)
- Tahin og honning (rør 3 dele tahin og 1 del honning sammen i et glas)
- Tørret frugt, som er iblødsat og blendet
- Tapenade, f.eks. af oliven

VEGETARISK ØVRIGT PÅLÆG

- Bønnemos
- Cashewsmør
- Dampede eller bagte grøntsager, som er most med olie og lidt urtesalt
- Fetaost i skiver
- Friskost med agurkeskiver
- Guacamole
- Hjemmelavet smør af mandler, frø, nødder eller kerner
- Hummus (se side 63)
- Limamos - se opskrift i min bog BABY
- Mandelsmør
- Nutella-wannabee (se side 84)
- Peanutbutter
- Pesto
- Sandwichspread (hjemmelavet eller f.eks. fra Urtekravn)
- Smøreost eller friskost fra ko eller ged
- Sojasmøreost (købes i helsekosten)
- Syltetøj uden tilsat sukker eller sødestof (f.eks. det lækre fra Fiordifrutta)
- Tahin (sesamsmør - købes i helsekosten eller velassorteret supermarked)
- Tahin og honning (rør 3 dele tahin og 1 del honning sammen i et glas)
- Tørret frugt, som er iblødsat og blendet
- Tapenade, f.eks. af oliven

STOP MADSPILD

Vi danskere smider hvert år 540.000 ton mad ud – det koster de danske husholdninger rundt regnet 16 milliarder kroner årligt! På stopspildafmad.org kan du finde uanede mængder af inspiration til at stoppe madspildet og putte det i madpakken eller i køleskabet til næste dags aftensmad. Nogle typer aftensmad er særligt madpakkevenlige. Så er det en god idé at lave en ekstra stor portion, så du både har til aftensmaden, til madpakken og måske lidt til fryseren også.

KØD PÅ BORDET

Der er sund fornuft og god økonomi i at tilberede hele kødstykker og kødretter og bruge resterne til pålæg. Især fordi færdiglavet kødpålæg er meget dyrt. Hvis

du går efter økologisk kød, er udvalget i supermarkedet ofte ret lille. Men vidste du, at flere netbutikker har et stort udvalg af økologisk kalv, okse, svin, lam og fjerkræ? Hvis du køber en pæn portion, får du det leveret fragtfrit. Tjek for eksempel mineslund.dk, nemlig.com, krogagergard.dk og johannesminde.dk. Nogle kødudskæringer giver eksklusiv smag, men er udelukkende sat i skammekrogen, fordi de tager tid. Simremad. Nøglen hedder „braisering“. Du bruner kødet i en stegegryde, plumper grøntsager, vand og lidt krydderiknald i, og så passer den sig selv et par timer. Hvis økologisk kød over hele linjen bliver for dyrt, så vælg frilandskød. Så ved du, at dyret har haft et værdigt liv. Forskellen er primært, at økodyr får økologisk, GMO-frit foder.

HER ER ET PAR FORSLAG TIL VARME RETTER, SOM ER KLAR TIL HOPPE I MADPAKKEN

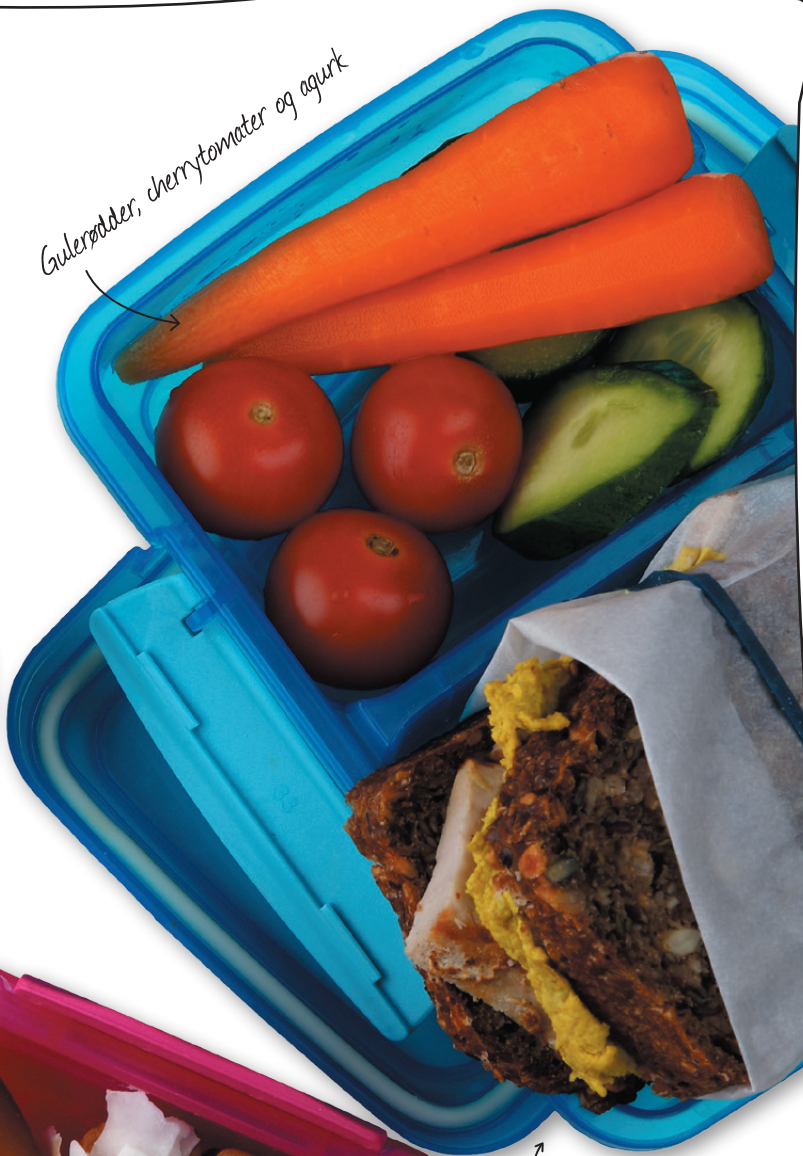
Dampede grøntsager	Kogte korn*	Pandekager	Røræg
Falaffer	Kyllingelår	Pasta*	Salater
Fisk	Kød i skiver	Perlebyg*	Tortillas
Farsbrød	Lasagne	Perlerug*	Tærte
Frikadeller	Madmuffins	Pirogger	Vøfler
Gryderet	Minipizza	Pizzasnegle	Vilde ris*
Klatkager	Nuggets	Postejer	Wrap
Kogte kartofler	Omelet	Ris*	Æggekage

*Kan blandes med grøntsager, protein og dressing til en dejlig, fyldig salat.

DEN HURTIGE

Gulerødder, cherrytomater og agurk

Æble



Dadler, kokosflager og mandler



Rugsandwich med svine-
kotelet og solskinssmør

Agurk og gulerod i
stave, jordskok



Fiskefrikadeller og rugbrød

Pære og valnødder

Remoulade og citronbåd

Serviet

OPSKRIFTER MED GRØNTSAGER

- 50 Gulerødsrøkost med kanel og ristet kokos
- 52 All-in-one grøntsagsmuffins
- 54 Spinatpandekager

OPSKRIFTER MED FRUGT

- 56 Bær med marcipantouch
- 58 Frugtsalat med vaniljescreme
- 60 Nem æbletrifli

OPSKRIFTER MED PROTEIN

- 62 Basic hummus
- 64 Kikertesnack
- 66 Klatkager med hirse

OPSKRIFTER MED KORN

- 68 Barbieboller
- 70 Rugbrød uden kerner
- 75 Rubinsalat med ris

OPSKRIFTER MED SUNDT FEDT

- 76 Brændenældekijs med banan
- 78 Saltede mandler
- 80 Solskinssmør

OPSKRIFTER MED NATURLIG SUND SØDME

- 82 Valnøddemuffins
 - 84 Nutella-wannabe
 - 86 Powermyslibarer
-

ALL-IN-ONE GRØNTSAGSMUFFINS

Her er alle tiders chance for at få brugt en rest dampede grøntsager og smuglet en masse grønt og protein i dit barn. Kort sagt, en all-in-one godbid til madpakken.

CA. 10 STORE MUFFINS

- 150 g dampede grøntsager
- 100 g gulerod
- 150 g squash
- ½ bundt persille
- 250 g sigtet speltmel
- 1-2 tsk. bagepulver
- 4 æg
- 150 g hytteost
- 1 tsk. fint himalayasalt
- Friskkværnet peber

SÅDAN GØR DU

- Blend de dampede grøntsager.
- Rens gulerødderne, og riv dem fint.
- Skyl squashen, og riv den groft.
- Skyl persillen grundigt, og hak den til ukendelighed.
- Bland mel og bagepulver.
- Pisk æg og hytteost hurtigt sammen.
- Rør alle ingredienserne sammen.
- Fyld dejen i muffinsforme, som er smurt med lidt olivenolie, ellers hænger dejen fast.
- Bag dem ved 200 grader i ca. 40 minutter.

ROSES FIF Variér disse muffins med alverdens grøntsager, finthakket oliven, soltørret tomat, krydderier, krydderurter, grønærter og andet godt. I stedet for persille kan du bruge dampet spinat eller fintsnittet grønkål. Du kan bruge kogte kartofler, som moses grundigt med en gaffel, i stedet for blendede dampede grøntsager.





KIKÆRTESNACK

Saltristede kikærter er en sprød og sund proteinsnack. Spis dem varme eller kolde. De er lækrest, når de er lune. Se i opskriften på Basic hummus på side 63, hvordan du koger kikærterne.

EN STOR SKÅLFULD

- Ca. 1 liter kogte kikærter
- Ca. 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- Ca. 1 spsk. fint himalayasalt

SÅDAN GØR DU

- Bred kikærterne ud på en bageplade med bagepapir.
- Bland dem godt med olie og salt.
- Bag dem ca. 20 minutter ved 225 grader. De skal være sprøde uden at være tørre.

ROSES FIF Du kan krydre kikærterne med chili, cayennepeber eller paprika, inden de kommes i ovnen.

BRÆNDENÆLDEKIKS MED BANAN

Brændenælde er en rigtig superfood, fuld af vigtige mineraler, især jern og calcium, som dit barn har rigtig meget brug for. Du kan købe økologisk brændenældemel i din lokale helsekost. Du kan også sagtens bruge knust, tørret brændenælde.

EN PLADEFULD

- 100 g solsikkekerner
- 100 g rugmel
- 100 g sigtet speltmel
- 2 spsk. brændenældemel
- 1 tsk. fint himalayasalt
- 2 modne bananer
- 100 g jomfrukokosolie

SÅDAN GØR DU

- Mal solsikkekerne til mel i en blender eller kaffemølle.
- Bland solsikkemelet med det øvrige mel og salt.
- Mos bananerne grundigt med en gaffel, og rør dem sammen med melet.
- Tilsæt kokosolien, og saml dejen med fingrene.
- Lad dejen hvile ½ time i køleskabet.
- Rul dejen så tyndt ud som muligt på et stykke bagepapir.
- Skær dejen ud i passende stykker.
- Bag ved 200 grader i ca. 15 minutter.
- Lad kiksene afkøle helt, og put dem i en dåse.

ROSES FIF Hvis du ikke kan blende eller kværne solsikkekerner, kan du hakke dem så fint som muligt. Erstatte du brændenældemelet med kanel, har du nogle dejlige kanelkiks! Du kan også udstikke dejen med sjove forme, det vil dit barn sikkert elske at være med til.



SOLSKINSSMØR

Gurkemeje giver en glad gul farve og masser af helsepower. Det er nemlig en heftig antioxidant og virker pronto anti-inflammatorisk og bakteriehæmmende. Brug solskinssmør som smør på brødet – eller prøv at smøre det i en optimistisk sandwich med kylling, godt foret med lucernespirer og agurkeskiver.

ET GLASFULD

- 200 g solsikkekerner
- ½-1 dl vand
- 2 spsk. tamari (japansk sojasovs)
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 2 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. karry
- Et lille nip fint himalayasalt
- Friskkværnet peber
- 4-5 spsk. citronsaft
- 1 spsk. ahornsirup

SÅDAN GØR DU

- Sæt solsikkekernerne i blød i 2-10 timer i vand, så det dækker.
- Hæld vandet fra, og blend solsikkekerne til mel.
- Tilsæt de øvrige ingredienser, og blend, til massen er glat.
- Regulér eventuelt konsistensen med lidt koldt vand.
- Opbevar solskinssmørret i køleskabet, hvor det kan holde sig 3-4 dage.

ROSES FIF Prøv at lave solskinssmørret med valnødder i stedet for solsikkekerner og tilsæt f.eks. kanel i stedet for gurkemeje – mums!



SÅDAN PAKKER DU MADPAKKEN IND UDEN SKJULT KEMI

Når den sunde mad er klappet og klar, skal den selvfølgelig pakkes ind uden skjult kemi. Hjemme i køkkenet kan du med fordel bruge glas og porcelæn til madopbevaring, men madpakken skal jo ikke være for tung. Der er mange muligheder i rustfri stål og plastik i alle størrelser og farver. Lad os kigge på dem!



NÅR DET BLIVER HVERDAG IGEN ...

Kender du det, at du lige har læst (endnu) en inspirerende bog om sundhed, og nu er du fyr og økoflamme efter at komme i gang med at gøre ordene til virkelighed?

Idéerne bobler, energien er høj; NU skal vi have sund mad i kassen – hver dag. Men så bliver det hverdag. Og manden smører stadig de samme fire flade, som han plejer, og glemmer at bruge den store, forkromede indkøbs-seddel. Det ene barn bliver syg, og det andet barn gider stadig ikke spise grøntsager. Der er stress på jobbet, og den med at bygge et madpakkelaar i fryser og skabet løber hurtigt ud i dagligdagens sand.

Midt i travlheden glemmer du, at du faktisk har fri adgang til massivt meget støtte, inspiration og opmuntring. Et par kloge ord, som minder dig om, hvorfor det nu lige var, at du synes, at det var vigtigt at give jeres madpækker et brush up. Et kick i en grønnere retning fra andre, som af og til får handlet smart ind eller har fundet en smutvej til planlægning af hverdagens madder.

Eller måske har du brug for at få et personligt godt råd fra mig om alt mellem himmel og muldjord, så vejen til en sundere og grønnere familie bliver lidt nemmere.

Alt det og kilometermeget mere ligger og venter på dig 24/7 i Grøn Stues medlemsforum. Så fat dit login, og brug det virtuelle fællesskab til at holde økoflammen varm. Det er kun et klik væk: gronstue.dk.

REGISTER

A

All-in-one grøntsagsmuffins 52

B

Banan 12

Barbieboller 68

Basic hummus 63

Boller 12, 68

Brændenælde 76

Brændenældekijs med banan 76

Brød 12

Bær 13

Bær med marcipantouch 57

Bøger 94

Bøtter 89

D

Dip 18

Drikke 34

Drikkedunk 91

E

Eftermiddagsmad 32

Eksempler på madpakker 36

F

Fedt 17

Fisk 14, 26, 40

Fiskepålæg 24

Fluorerede stoffer 90

Formiddagsmad 32

Frikadeller 11

Frugt 12, 49

Frugtsalat med vaniljecreme 59

G

Granatæble 75

Grøntsager 8, 49

Grøntsager i brød og mad 9

Grøntsager, rå 8

Grøntsager, tilberedte 9

Grøntsagsmuffins 52

Gulerodsråkost med kanel og ristet kokos 51

H

Haps 33

Hasselnødder 84

Hummus 63

Huskeseddel 93

I

Indkøbsliste 93

K

Kager 12

Kijs 76

Kikærtesnack 65

Klatkager med hirse 66

Kokos 51

Korn 17

Kviksølv 26

Kød 14, 24, 31

Kødpålæg 24

L

Rugbrød uden kerner 71

Links 94

Læserservice 97

M

Madbrød 11
Madbøtter 89, 90
Madkasse 89
Madpakkeforslag 36
Madpakkelager 46
Madpakkepose 89
Madpapir 90
Madspild 31
Mandler 57, 78
Melamin 90
Mellemmåltid 33
Muffins 52, 82
Myslibarer 87

N

Nem æbletrifli 61
Nutella-wannabe 84
Nødder 18

O

Opskrifter 48
Overraskelsen 22

P

Pandekager 54
Pirogger 11
Pizza 11
Plastik 90
Postej 24
Powermyslibarer 87
Protein 14
Pålæg 24

R

Rester 30
Ris 12
Ristede nødder 17
Rødfrugter 9
Rubinsalat med ris 75
Rugbrød 71
Råkost 9

S

Saltede mandler 78
Smutveje 93
Snack 65
Solskinssmør 80
Spinatpandekager 54
Spiralizer 9
Sprøjteguide 13
Surdej 72
Sødt 18
Sølvpapir 90

T

Tun 26
Tærte 11

V

Valnøddemuffins 82
Varme retter 31
Vegetar 14, 26, 39, 41, 44
Vegetarisk protein 14
Vegetarisk pålæg 26

Æ

Æbletrifli 61

DEN SUNDE MADPAKKE

af Rose Maimonide

® Healthy Growing Tribe Books, 2012

3. udgave, 1. oplag

Forfatter:

Rose Maimonide, rosemaimonide.com

Grafisk tilrettelæggelse: Maria Daa, mariadaa.dk

Foto af Rose: Mathilda Yokelin, mathildayokelin.dk

Øvrige fotos: Sakarias Wodka, tlf. 2261 4862

Af Rose Maimonide er også udgivet:

BABY – 100% naturlig uden tilsætning (Politikens forlag, 2011)

Dit sunde barn – sådan! (Healthy Growing Tribe Books, 2015)

Julestjerner (Healthy Growing Tribe Books, 2012)

Skønne Sunde Solskindsdesserter (Healthy Growing Tribe Books, 2014)

MUMS – søde sunde sager (Healthy Growing Tribe Books, 2014)

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med COPY-DAN, men kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale med COPY-DAN, skal ved ønske om kopiering henvende sig til Rose Maimonide. Øvrig kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt, jævnfør lov om ophavsret. Kortere citater er tilladt til brug i forbindelse med anmeldelser.

Forfatteren kan ikke drages til ansvar for direkte eller indirekte skader eller gener, som er opstået efter brug eller misbrug af bogens indhold. Forfatteren har ingen økonomiske interesser i de produkter, som nævnes i bogen.

TAK!

Kærlig tak til Anastasia og Mirjam for at være prøvekaniner i madpakkeland. Dyb tak til Magnus for stor tålmodighed med endnu et af mine bogprojekter. Varm og særlig tak til Maria for at bringe Den Sunde Madpakke til uanede grafiske højder! Stor tak til Sakarias for at skyde skønne fotos lige i skabet!

Stor tak for udlån af skønt gear til Den Sunde Madpakke:

Ansos - ansos.dk

Eco Ego - ecoego.dk

Green Style - greenstyle.dk

Helsebarn - helsebarn.dk

Helsemarie - helsemarie.dk

H. W. Larsen - hwl.dk

Kähler Design - kahlerdesign.com

Naturebaby - naturebaby.dk

Objects & Use - objectsanduse.com

Rent Liv - rent-liv.dk

Retrovilla - retrovilla.dk

DEN SUNDE MADPAKKE

Er du kørt fast i rugbrødsrillen?

Forestil dig ...

- at du uden de store anstrengelser ved præcis, hvordan du skal lave en sund og lækker madpakke, som dit barn glæder sig til at skulle spise.
- at du har knækket koden til at få dit barn til at spise flere grøntsager.
- at du aldrig mangler inspiration til, hvad du skal komme på rugbrødet.
- at du bliver bedre til at planlægge dine indkøb og lave store portioner af børnevenlig mad, som du kan have på lager til travle dage.

Lyder det som ren ønsketænkning? Det er det ikke. Du skal bare opdage, hvordan du sætter det i system, så du ikke igen og igen står der og vifter med to flade med leverpostej, en vindtør gulerod og nogle pølsehorn, der ikke ligefrem strutter af sundhed.

Med DEN SUNDE MADPAKKE er det slut med at skubbe madpakkerne ind under gulvtæppet.

DEN SUNDE MADPAKKE er det ultimative overflødighedshorn af konkret inspiration og nemme opskrifter til madpakken.

Rose Maimonide er ekspert i naturligt sunde børn og forfatter til bestselleren „BABY – 100% naturlig uden tilsætning“ (Politikens Forlag).

Sunde smutveje ud af rugbrødsrillen