



LET OG SUND HVERDAGSMAD

LETTE HVERDAGSRETTER TIL DIG -
OG SÅ ER DE SUPERSUNDE

RIKKE ØSTERGAARD

*Mere energi
Mere velvære
Mere sundhed
Mere overskud
Bedre balance i livet*

Let og sund hverdagsmad med RikkeØ

Af

Rikke Østergaard



Velkommen til mit opskriftehæfte

Velkommen til dette hæfte, hvor jeg giver dig mit bud på lette og sunde hverdagsopskrifter.

Mit udgangspunkt er i Umahro Cadogans T-tallerken, som du finder på næste side. Den følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer og når du følger de anvisninger den giver, så er du dækket rimeligt ind på ernæring samt vitaminer og mineraler. Dog kan det være en god idé for at nogle at tage et tilskud af vitaminer, hvis ikke du får spist efter anvisningerne.

Anvisningerne anbefaler mindst 600 gram grønt, frugt og bær dagligt, men den gennemsnitlige dansker får desværre kun ca. 380 gram viser undersøgelser. I mine opskrifter anbefaler jeg håndfulde eller gram. 100 gram svarer ca. til en håndfuld.

Hæftet er blevet til efter mange forespørgsler fra mine klienter i klinikken. De ønsker opskrifter, som de kan bruge efter T-tallerkenens anvisninger. Derfor har jeg sat mig ned og lavet denne. Det har også været en god øvelse for mig. Jeg er ikke kok eller uddannet i ernæring, men jeg har stor interesse for maden. At den smager godt og er fyldt med god næring. Derfor byder jeg ind her.

Alle opskrifter er lavet til 1 person, så du får selv til opgave at gange op til det antal du ønsker. Måske du synes at indholdet på tallerkenerne i hæftet ser minimalt ud – ja så har du ganske ret. Hvis jeg skulle fylde tallerkenerne med den mad, der er nødvendig for de fleste mennesker, så skal der mere på. Men i forhold til udseende på billederne, så blev det simpelthen for meget – så hen ad vejen justerede jeg mængden, mens vi tog billeder.

Der er som sådan ikke taget hensyn til hvis der er noget du ikke tåler, men et ønske om at vise dig, hvordan du kan lave maden sundt og hvor du får dækket dine behov med protein, kulhydrater og fedtstoffer. Du er velkommen til at bruge opskrifterne som inspiration og selv lave maden så den passer til dig.

Nok omkring 80% af maden i hæftet, måske mere, har jeg lavet af økologiske eller lokale råvarer. Økologi er en holdningssag - Økologi betyder meget for mig i min dagligdag – der er desværre ikke entydigt forskning, der viser at man bliver sundere af at spise økologisk. Det er simpelthen for svært at lave et ordentligt studie, der kun fokuserer på kosten, fordi der er mange parametre som for eksempel motion, søvn, stress, alkohol og rygning, der også skal regnes med ind. Plus alle mulige andre parametre, der kan give usikkerhed i forskningsresultater. Så indtil videre holder jeg fast ved, at jeg oplever bedre smagsoplevelser, mere bæredygtighed, planter der ikke bliver sprøjtet og dyr,

der lever meget ude og formentlig spiser bedre foder end konventionelt opdrættede dyr.

Tusinde tak til min søster Mette Villekær for at tage de fine billeder, korrekturlæsning, smage til og kommenterer på alt muligt.

Jeg ønsker dig, som læser, rigtig meget held og lykke med opskrifterne. Jeg håber inderligt at hæftet og opskrifterne giver dig mening og værdi. Skriv gerne til mig hvis der er noget du er i tvivl om.

Mange kærlige hilsner

Rikke Østergaard

Fysioterapeut og UmahroCertificeret Sundhedsrådgiver.

Indehaver RikkeØ

Sønæshave 15

8800 Viborg

Tlf.: 25 39 80 09

www.bedrebalanceilivet.dk

Indhold

Nu har du læst velkomsthilsnen og er klar til at gå videre. I første del af hæftet finder du en beskrivelse af Umahros T-tallerken og så følger opskrifterne herefter – vi starter fra daggry med morgenmad og så følger dagens måltider. Hvordan du anvender opskrifterne og hvornår du spiser dem, er helt op til dig. Det er dig, der bestemmer. Dette er blot lavet til dig til inspiration. Tak til Umahro for at lade mig bruge sin udgave af T-tallerkenen.

Umahro Cadogans T-tallerken

Morgenmad

Frokost

Snacks

Aftensmad

Opdelingen på T-tallerkenen på næste side er lavet til dig, der ikke fejler noget – ingen sygdom, ingen allergier, ingenting. Og som har en velfungerende fordøjelse/krop/motor til at forbrænde den mad og energi der kommer ned. Der er andre måder at dele tallerkenen på, men det handler om dit udgangspunkt evt. med sygdom. Det er for omfattende at fortælle om de forskellige opdelinger her, derfor kommer jeg ikke ind på det.

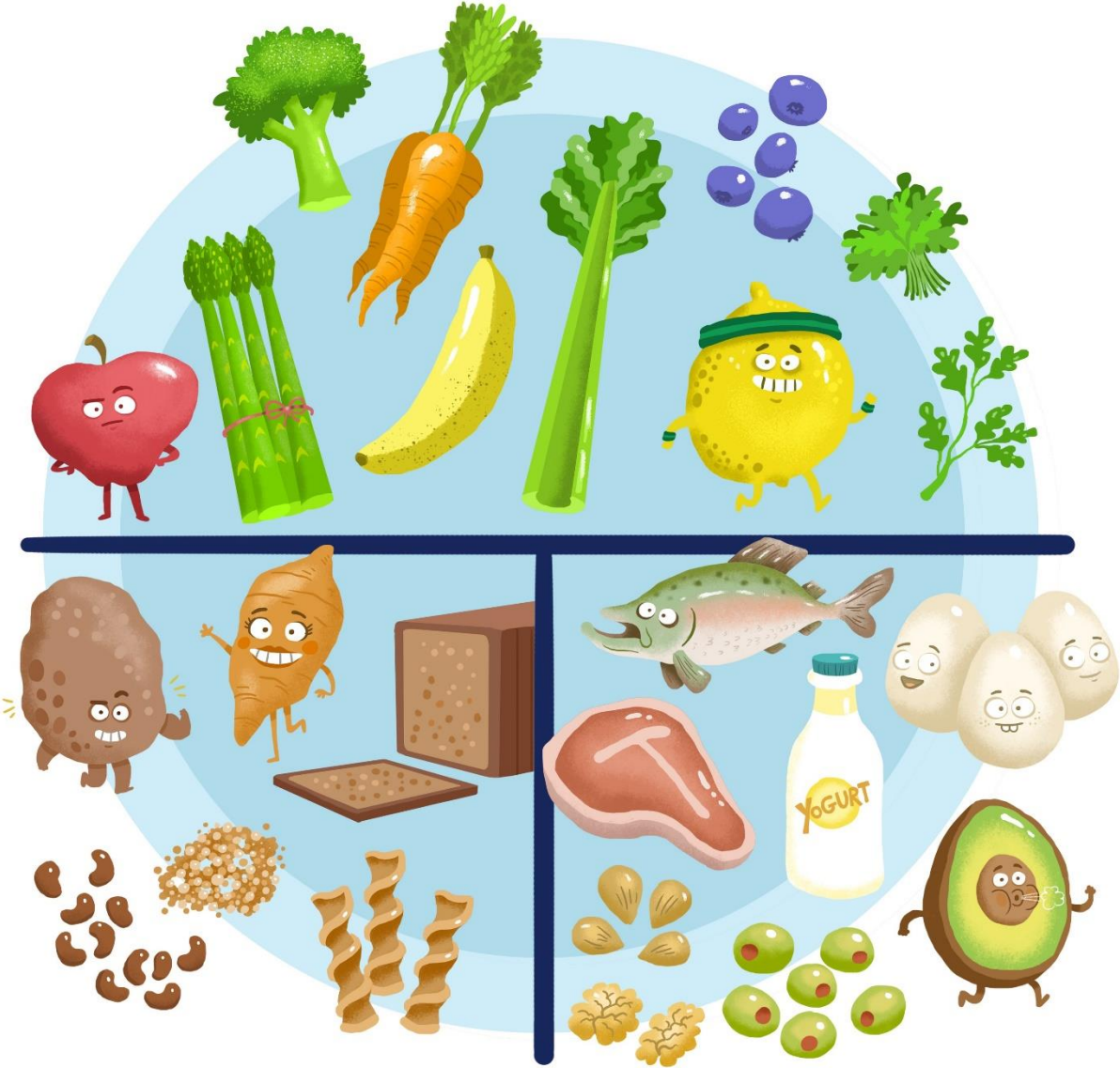
I forhold til T-tallerkenen så dæk dit daglige indhold af mad med 50% grøntsager, bær og frugt. Det er ikke så vigtigt om du får dem rå, tilberedte eller frosne – de skal bare ned. Der er selvfølgelig altid undtagelser. Spis gerne flere grøntsager end frugt, men vigtigst er, at du får de 600gram og gerne mere om dagen.

Spis 25% af dit daglige indtag fra korn, ris, bønner, søde kartofler, kartofler. Og igen få det på alle mulige måder.

Spis 25% af dit daglige indtag fra proteinkilder og fedtstoffer tilsammen, det kan variere lidt fra dag til dag, men generelt ca. 3 håndfulde.

Jeg har de sidste år valgt kvalitet frem for kvantitet – jeg vil hellere spise lidt men godt. Så derfor vil jeg anbefale dig at spise god kvalitet af mad, grønt, protein og alt muligt andet. Din krop vil elske dig for det. Jeg kan tydeligt mærke på min krop, når jeg spiser god mad.

T-tallerken – Umahro Cadogan





OMELET MED GRØNT

Ingredienser

- 2 æg
- 3 mellemstore champignon
- 1 gulerod
- 3 buketter broccoli
- 1/4 rød peber
- 2 store friske asparges
- 1 forårsløg
- 10 gram rigtig smør
- Krydderier efter smag

Sådan gør du:

1. Rengør og snit grøntsagerne.
2. Pisk æggene sammen i en skål.
3. Varm smørret på panden. Tilsæt champignon og svits ved høj varme indtil de har suget fedtstøttet. Tilsæt herefter gulerødder og steg et par minutter. Tilsæt broccoli og steg et par minutter. Tilsæt løg, peber og asparges og steg i 1 min. Tilsæt krydderier og smag til og anret på tallerken.
4. Tilsæt evt lidt fedtstof på panden og herefter æggemassen. Lad stege til den er samlet og vend herefter. Steg 1-2 min og anret på tallerken. Enjoy



CHIA/SKYR GRØD

med kerner, frugt og lakridspulver

Ingredienser

- 2 spk chiafrø
- 1 dl kokosmælk
- 1 stor spk skyr
- 1 dl vand
- 1 håndfuld
mango/fersken/ananas
- 1 spk solsikkekerner
- ½-1 tsk lakridspulver

- Hvis ikke du bryder dig om
kokossmagen, så brug blot vand
eller en anden plantemælk.

Sådan gør du:

1. Aftenen før lægger du chiafrø i blød i kokosmælk og vand og stiller i køleskabet natten over. Næste morgen blander du med skyr til det får en passende konsistens
2. Skær den valgte frugt i stykker
3. Server grøden med topping af frugt og solsikkekerner samt drys med lakridspulver
4. Enjoy

Du kan i virkeligheden servere denne kolde grød lige som du ønsker med den topping du bedst kan lide - er det bærsæson, så bruger du det du har lyst til. Og varier gerne med nødder og andre kerner også.



Ingredienser

- 25 gram havregryn
- 1 stor spk chiafrø
- 2-3 dl vand afhængig af konsistens du ønsker
- 1 æble
- 1-2 spk skyr
- 1 håndfuld mandler/nødder
- ½ tsk kanel
- Knivspids salt til grøden

Sådan gør du:

1. Kog chiafrø og havregryn med vand til passende konsistens. Smag grøden til med lidt eller ingen salt, chiafrøene tager meget smag heraf.
2. Skær æblet i passende stykker
3. Hak mandler og nødder tilpas som du ønsker.
4. Anret med grød, æbletern, nødder/mandler og skyr og tilsæt kanel på toppen. Enjoy

- Den smager ligesom en 1980'er dessert med æble og creme fraiche. Himmelsk blot meget sundere.



STENALDERBRØD

Ingredienser

- 1 pose øko stenalderbrødblanding
- 1 håndfuld skåret tørret figer, dadler eller tranebær

Sådan gør du:

1. Følg opskriften på posen.
2. Tilføj de skårede tørrede frugt
3. Enjoy

Jeg elsker sådan en skive brød med en god øko ost. Og specielt når der er tørret frugt i, giver det bare brødet en supergod smag sammen med osten.



Ingredienser

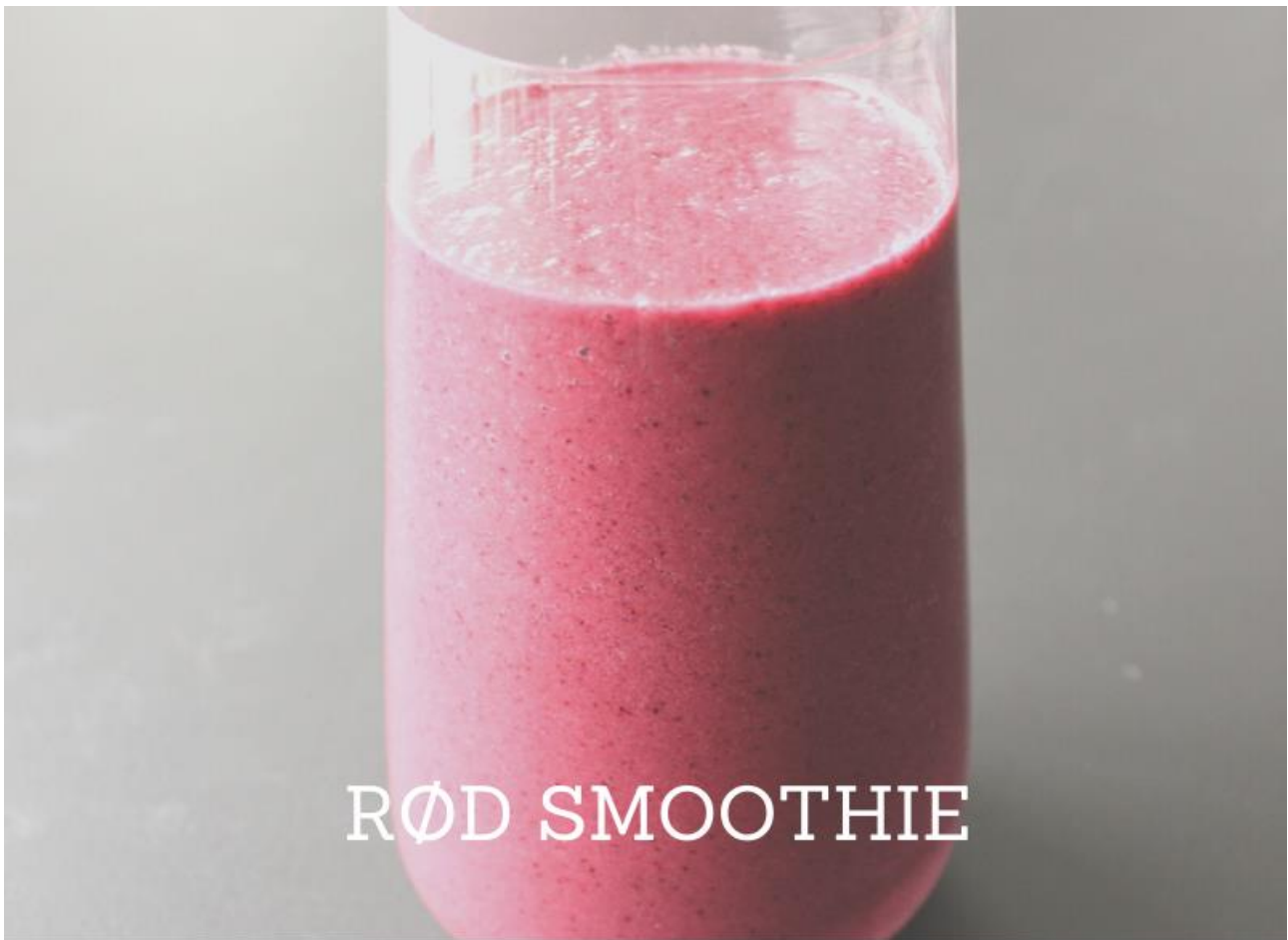
- se opskrift side XX på brød
- 2-3 skiver brød
- 3 skiver øko ost efter eget ønske
- 1-2 håndfulde frugt

Sådan gør du:

1. Anret brødet, skær osten som du kan lide det.
2. Skær den valgte frugt i stykker
3. Enjoy

Du får her et måltid rig på sunde fedtstoffer fra brødet. Du får også en masse gode egenskaber fra den økologiske lagrede ost, bl.a. K2 vitaminet som styrker dine knogler.

Derudover får du 1-2 håndfulde frugt og så er du godt på vej til at have hentet den første portion af de 600 gram grønt/bær/frugt som sundhedsstyrelsen anbefaler dagligt.



Ingredienser

- 100gram frossen broccoli
- 100gram frisk ananas
- 100gram frossen blåbær
- ½ dl aroniasaft
- ½ avocado
- Skal og saft af ½ citron
- 2 -3 dl plantemælk

Sådan gør du:

1. Fyld det bløde og friske i blenderen først og slut med det frosne.
2. Hæld til sidst plantemælk i og blend 30-60 sec
3. Enjoy

Du får en frisk og let smoothie. Meget børnevenlig og sød. Citronen kamuflerer broccolismagen. Også til dig der har det svært med grøntsager i smoothien. Kan sagtens gemmes i køleskabet 1-2 dage.

Smoothien kan bruges som morgenmad, frokost eller som snack, men obs på mængde og kalorier når det bliver som snack.



Ingredienser

- 50-100 gram varmrøget laks
- 2 håndfulde snittet grønt:
spidskål, broccoli, tomater,
asparges, rød peber

Sådan gør du:

1. Skær laksen som ønsket og pak det ned til frokost.
2. Skær og snit grønt og kom det hele i en stor beholder til arbejde.

Er du meget sulten og mangler dit brød, så kan du sagtens spise ½-1 skive groft rugbrød sammen med.



Ingredienser

- ½ avokado
- 1 hårdkogt æg
- 1 lille håndfuld rejer
- 2 håndfulde snittet grønt:
spidskål, tomater, asparges, rød
peber

Sådan gør du:

1. Kog ægget som du elsker det i hårdkogt konsistens, eller tag fra køleskabet. Dryp rejerne af.
2. Skær den halve avokado som du ønsker det, dryp evt med lidt citronsaft for at den ikke bliver brun.

Skær og snit det andet grønt og kom det hele i en stor beholder til arbejde.

*Meget blodsukkerstabiliserende og mættende frokost.
Du kan skifte ud i rejer og tun evt. eller varmrøget laks.
Der er mange variationsmuligheder.*

*Er du meget sulten og mangler dit brød, så kan du
sagtens spise ½-1 skive groft rugbrød sammen med.*



Ingredienser

- Rester af kylling og kikærter fra aftenen før.
- 2 håndfulde snittet spidskål, tomater, rød peber, frisk spinat.

Sådan gør du:

1. Skær kyllingen i stykker og bland med de krydrede kikærterne.
2. Snit og skær grønt. Kom det hele i en stor skål og tag med på job.

Meget blodsukkerstabiliserende og mættende frokost.



GRØN SMOOTHIE

Ingredienser

- ½ agurk
- ½ avokado
- 1 håndfuld frossen broccoli
- 40 gram frisk spinat
- Skal og saft af ½ citron
- 2 dl plantemælk

Sådan gør du:

1. Fyld det bløde og friske i blenderen først og slut med det frosne.
2. Hæld til sidst plantemælk i og blend 30-60 sec
3. Enjoy

Du får en frisk og let smoothie. Agurken og citronen frisker op. Avokadoen gør lækker cremet og så er der fyldt med gode vitaminer og mineraler fra det grønne. Kan sagtens gemmes i køleskabet 1-2 dage.

Brug gerne smoothien som morgenmad, frokost eller snack



Ingredienser

- ½ nektarin
- ½ æble
- 2 skiver mango evt frost
- 1 banan
- Skal og saft af ½ citron
- 2 dl plantemælk
- evt 1 spk hørfrø olie

Sådan gør du:

1. Fyld det bløde og friske i blenderen først og slut med det frosne.
2. Hæld til sidst plantemælk i og blend 30-60 sec
3. Olie tilføjes ca. 10 sec inden blenderen er færdig
4. Enjoy

Du får en frisk og let smoothie. Meget børnevenlig og sød. Også til dig der har det svært med grøntsager i smoothien. Her kan du let tilføje lidt grønt hen ad vejen. Kan sagtens gemmes i køleskabet 1-2 dage.

Smoothien kan bruge som morgenmad, frokost eller snack.



Ingredienser

- 2 håndfulde frisk frugt
- Evt lidt æble, ananas, banan og nektarin

Sådan gør du:

1. Skræld og skær frugten i passende stykker.
2. Anret sammen lækkert og indbydende.

OBS frugt er sundt madvarer, men indeholder kalorier. Så obs på mængde og om du overhovedet har brug for noget lige nu.



EFTERMIDDAGSSNACK

Ingredienser

- 100 gram frisk mango
- 1 æble
- 1 håndfuld mandler

Sådan gør du:

1. Skrald og skær æble og mango i passende stykker.
2. Anret sammen med mandler og enjoy.

OBS frugt og mandler er sunde madvarer, men indeholder kalorier. Så obs på mængde og om du overhovedet har brug for noget lige nu.



Ingredienser

- 1 pose stenalderblanding/mix
- 1-2 tsk salt
- 1,5 dl vand

Sådan gør du:

1. Kom det hele i blenderen og blend til den har en fin konsistens eller hvordan du ønsker den.
2. Kom massen på 1 stykke bagepapir. Læg et andet stykke bagepapir over og rul ud med kagerulle til det er ligeligt fordelt i knækbrødstykkelse.
3. Fjern det øverste stykke papir og bag midt i ovnen i ca 25-30 min ved 180.
4. Når knækbrødet er afkølet brækkes i stykker og opbevares i kagedåse.
5. Nydes til lækker ost eller som haps når du er lækkersulten.

Knækbrødet er vegansk uden æg og glutenfrit og fyldt med en masse gode fibre og sunde fedtstoffer.



LANGTIDSKOGTE HVIDLØGSKARTOFLER

Ingredienser

- 1 håndfuld kartofler
- 1 tsk groft salt
- 1-2 spk olivenolie
- 1-2 fede hvidløg

Sådan gør du:

1. Børst eller skrab kartoflerne. Du må IKKE skralde dem, så bliver det til mos.
2. Kom olien i en tykbundet gryde sammen med kartoflerne på meget svag varme 1-2 på komfuret. Lad dem passe sig selv og ca hver 10 min ryster du gryden med låg. OBS de må ikke brænde på, så er gryden for varm.
3. Efter ca 50-60 min skal kartoflerne gerne være færdige, afhængig af størrelse. Pres hvidløgene ned i gryden sammen med groft salt. Ryst igen og lad simre videre ca 3-4 min.
4. Tag kartoflerne af varmen og gør klar til servering.

Kartoflerne er sandsynligt lækre til grill med en kold dressing. Nye kartofler er at foretrække, men prøv dig frem med årstidens kartoffel.



Ingredienser

- 100-150 gram fersk laks
- 1 spk honning
- 1 dl cremefraiche 18%
- 1-2 fede hvidløg
- 1 forårsløg
- 1 spk olivenolie til dressing
- 2 håndfulde grønt: dampet broccoli, snittet spidskål, dampede asparges og snittede rødløg
- Salt og peber

Sådan gør du:

1. Tilbered kartoflerne som vist side xx
2. Fordel honning på laksen sammen med salt og peber og bag i ovnen ved 180 grader til den er færdig - Når der kommer hvid saft ovenpå laksen efter ca 8-10 min. tjek med gaffel om den er færdig.
3. Lav dressing ved at presse hvidløg og snitte forårsløget fint. Bland med olivenolie og smag til med salt og peber.
4. Damp broccoli og asparges max 3 min i vand og tag dem op og køl af, gerne i koldt vand, så kogeprocessen stopper.
5. Snit spidsål og rødløg.
6. Anret kartofler med laks og grønt og nyd med hvidløgsdressingen.



Ingredienser

- 2x 100 gram kyllingefilet
- 200 gram kikærter
- 1 gulerod
- 1 håndfuld snittet spidskål, tomater og rød peber
- 1 spk olivenolie
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk chili
- 1 tsk salt
- 1 tsk sød paprika
- 1 spk citronsaft

Sådan gør du:

1. Marinér kikærterne i olie og krydderier. Det hele blandes stilles i køleskab.
2. Steg kyllingefileter på pande med lidt fedtstof til de er møre. Krydder efter smag. Gerne ligesom krydderier til kikærterne.
3. Skær grøntsager som du har lyst og anret halvdelen af kikærterne, halvdelen af kyllingen samt grønt på tallerken.

Gem den anden halvdel af kikærterne og kyllingen til frokost imorgen.

Kikærterne kan du købe færdige i karton eller dåse. Du kan også købe dem "rå", sætte dem i blød og koge, så følger du blot anvisninger på posen.



Ingredienser

- 100 gram frisk laks
- 50 gram bacon
- 1 løg
- Lidt olie til at stege løg
- 1 dl æblejuice
- 2 håndfulde snittet grønt:
kål, broccoli, tomater,
asparges, rød peber og andet

Sådan gør du:

1. Bag laksen i ovnen ved 180 grader ca 10 min til der kommer hvid saft ud af den.
2. Skær bacon i stykker og steg på panden til den er sprød. Tag herefter op på tallerken.
Svits snittet løg i olie på pande til det er gyldent og kom æblejuicen ved og lad det koge ind. Kom herefter bacon i og steg med.
3. Snit grønt som du kan lide det og anret på tallerken sammen med laks og bacon

Æblejuicen sammen med bacon giver en superfin balance til laksen. Det er virkelig en lækker smagsoplevelse. Nyd det med årstidens grøntsager.



Ingredienser

- 100-150 gram kylling
- 100 gram sød kartoffel
- Krydderier til kartoffel: ingefær, spidskommen, hvidløg, chili, citron, salt, peber og andet.
- 1-2 spk olivenolie
- 1 dl creme fraiche 18%
- 1 hakket æble
- 1-2 fed hvidløg
- Hakket persille til pynt
- 2 håndfulde snittet grønt: kål, broccoli, tomater, asparges, rød peber og andet

Sådan gør du:

1. Skræld den søde kartoffel og skær i skiver og kom i en plastikpose sammen med olie og de krydderier du synes. Steges ved 200 grader i ovn i ca 25 min til de er møre.
2. Krydr kyllingen og steg på pande til den er gennemstegt. Kan også brunes på pande og steges færdig i ovnen.
3. Pres hvidløg og hak æblerne og bland det sammen med creme fraiche og lidt olivenolie. Smag til med salt og peber.
4. Snit grøntsagerne og anret sammen med søde kartofler, kylling og æbletatziki. Drys med persille.

Æbletatziken er rigtig lækker og frisk og kan bruges til alt muligt. Rodfrugter kan også bruges i stedet for eller sammen med de søde kartofler. Marinér dem gerne dagen før, det giver endnu mere smag.



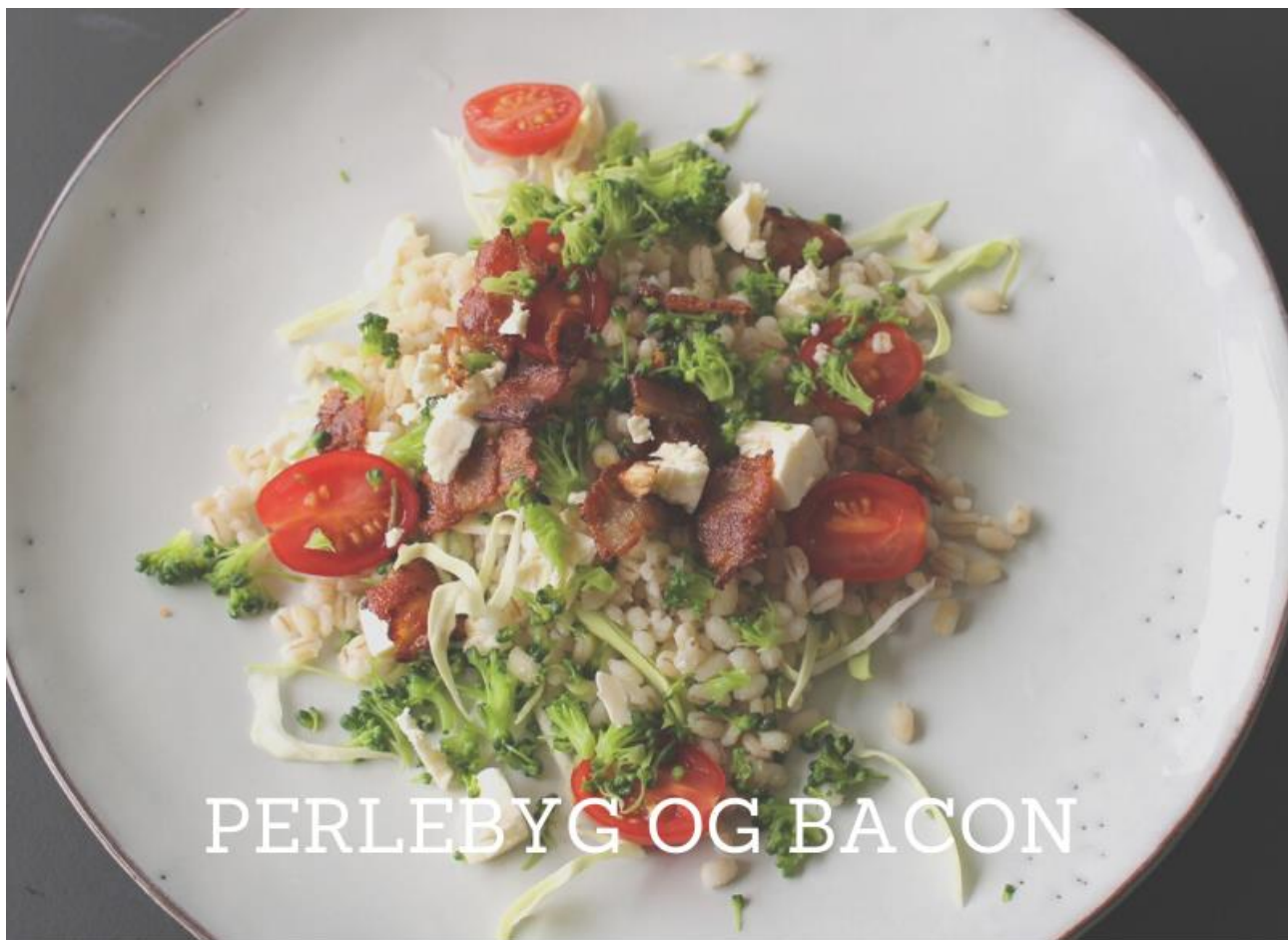
KYLLINGE BONE-BROTH

Ingredienser

- 1 hel øko kylling
- 1 stort løg
- 1 porre
- 3 gulerødder
- 3 fede hvidløg
- 3 cm gurkemejerod
- 3 cm ingefærrod
- 2-3 liter vand
- Evt Herbamare boullion efter behov

Sådan gør du:

1. Rengør kylling ved behov og læg den i en stor gryde.
2. Skær løg, hvidløg og porre top og bund i store stykker og put i gryden.
3. Skær ingefær og gurkemejerod med skrald og put i gryden.
4. Hæld vand over kylling til den er dækket og lad simre i ca 2 timer på 1-2 på komfuret. Tag kylling op og pil skind og kød af. Skindet smides ud, men brug kødet i suppen efterfølgende. Læg skroget tilbage og simrer videre i 3-4 timer
5. Tag gryden af varmen og lad køle af ca 30 min. Bortfiltrer grøntsager, fedt og ben.
6. Lav nu en dejlig suppe med kyllingekød, snittede gulerødder og porre. Smag til med salt eller Herbamare boullion. Gem resten af suppe/fond i beholdere i op til 5 dage i køleskab



Ingredienser

- 75 gram ovnstegt bacon
- 100 gram kogt perlebyg
- 2 spk fetaost
- 2 håndfulde snittet grønt:
spidskål, broccoli, tomater,
asparges, rød peber og andet

Sådan gør du:

1. Kog perlebyggen efter anvisning på posen, ligesom du koger ris.
2. Steg bacon på en bradepande i ovnen til det er færdigt og sprødt. Ca 200 grader i 15 min.
3. Snit grønt som du kan lide det og anret på tallerken.

Perlebyggen har den lækreste søde og nøddeagtige smag. Det giver en god balance med osten og baconen. Enjoy



RIGTIG GOD FORNØJELSE



 rikkeØ
bedre balance i livet