

Nyhedsbrev

NOVEMBER-JANUAR

Til forældre i 7. klasse

Det behøver ikke at være svært med grøntsagerne!

Det kan være svært at få inddraget grøntsager i måltiderne i en travl hverdag. Nogle af de typiske barrierer for at spise grøntsager er, at de er for dyre, besværlige og tidskrævende at tilberede. Her kan I få inspiration til, hvordan I kan tilberede forholdsvis billige og hurtige retter med grøntsager.

MYTE: DET ER FOR DYRT AT SPISE FRUGT OG GRØNT!

Det behøver slet ikke at være så dyrt at spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Både dåse- og frosne grøntsager, frugter og bær tæller med. Grove grøntsager som kål, gulerødder og rødbeder kan række til flere måltider og mætter godt. I spalten til højre er et eksempel på prisforskellen mellem en kødsovs med og uden grøntsager. Se kort film [her](#) og bliv inspireret til, hvordan du kan inddrage en masse lækre grøntsager i maden.

DET ER BILLIGERE AT SPISE EFTER SÆSON

Med årstidens frugt og grønt får man de mest friske råvarer med den bedste smag og en

naturlig høj næringsværdi. Årstidens råvarer er også de billigste. I foråret er det fx tid til at spise lækre, sprøde og knasende grøntsager som asparges, forårsløg, radiser og nye gulerødder. Klik [her](#), for at se et skema over årstidens frugt og grønt.



GROVE GRØNTSAGER MÆTTER MERE

En barriere for at servere mange grøntsager til familien kan være, at grøntsager ikke mætter sultne teenagere i voksenalderen. Brug derfor grove grøntsager fx broccoli, jordkokker, gulerødder og rødkål, da de indeholder mange fibre og derfor mætter mere. Se et eksempel på en lækker suppe i boksen:

KØDSOVS MED GRØNTSAGER

- 400 gram hakket oksekød
 - 2 finthakkede løg
 - 3 fed hvidløg
 - 1 finthakket chili
 - 2 dåser hakkede tomater
 - 1 peberfrugt
 - 2 gulerødder i små tern
 - ¼ kg persillerod i små tern
 - ½ squash i små tern
 - Salt, peber og oregano
- Pris: 56 kr. (Netto)

KØDSOVS

- 500 gram oksekød
 - 125 gram bacon
 - 2 finthakkede løg
 - 2 fed hvidløg
 - 1 dåse hakkede tomater
 - 70 g tomatpure
 - Salt, peber og oregano
- Pris: 48 kr. (Netto)



SUPPE MED JORDSKOKKER OG TOMAT (4 PERSONER)

- 2 løg i mellemstørrelse
- 300 g rensede jordkokker
- 2 store gulerødder
- 1 spiseske olie
- 4 store fed hvidløg
- 1 dåse flåede hakkede tomater
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1,5 spiseske oregano
- 1 dl madlavningsfløde
- Salt og peber



Sauter de fintsnittede løg og jordkokker i mundrette bidder i olien. Kom tomater, hvidløg, bouillon og oregano ved og lad suppen simre til jordkokkerne er møre, ca. 20-25 min. Kom fløden ved og kog suppen godt igennem. Smag til og server rygende varm med brød til.

INSPIRATION TIL TILBEREDNING AF GRØNTSAGER

Tilberedning har stor betydning for, om børn og unge kan lide grøntsager. Det er derfor en god idé at eksperimentere i køkkenet sammen med jeres børn og finde ud af, hvordan de bedst kan lide at spise forskellige grøntsager fx rå, kogte, revet, blendet, camoufleret i kødsovsen osv. Hav gerne flere forskellige grøntsager tilgængelige derhjemme, som dit barn kan vælge mellem. Hvis tiden er knap, er det nemt at bruge frosne grøntsager eller grøntsager fra dåse. Savner du inspiration til retter med grøntsager, kan du fx tilmelde dig en opskriftsordning på www.sæson.dk.



©2014 Boost-projektgruppen, Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet