

# Synk Let

— Mad til dig  
med synkebesvær



# Synk Let

— Mad til dig  
med synkebesvær

**Synk Let – Mad til dig med synkebesvær**

Februar 2013

Udgiver / Center for Kræft og Sundhed København  
 Københavns Kommune  
 Nørre Allé 45  
 2200 København N  
 www.kraeftcenter-kbh.dk  
 Følg centret på Facebook

Madopskrifter / Kok og professionsbachelor i ernæring og sundhed Terkel Røjel og kliniske diætister Gitte Ploug Balling og Vibeke Sode

Redaktion / Kommunikationsmedarbejder Line Wadum og Centerchef Jette Vibe-Petersen

Foodstyling / Terkel Røjel

Fotos / Teis Bruno Nielsen

Design / All the Way to Paris

Tryk / Narayana Press

Isbn nr. / 978-87-92612-11-3

Kogebogen er udgivet

Med støtte fra  
**TrygFonden**



Center for Kræft og Sundhed København, ved Københavns Kommune, er Danmarks første kommunale rehabiliteringscenter til borgere med kræft. Det kommunale tilbud omhandler samtaler med kontaktperson, fysisk aktivitet, patientundervisning, kostvejledning, foredrag, individuelle vejledninger og instruktioner, rådgivende samtaler, gruppeforløb, socialrådgivning og støtte ved tilbagegang til arbejdsmarkedet. Centret huser desuden Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning i København, som tilbyder rådgivning til patienter, pårørende og efterladte.

**INDHOLD**

7	Forord
9	Indledning
11	Brug af bogen
<b>12</b>	<b>— Korn</b>
14	Morgengrød med æble og tørret frugt
16	Øllebrød med blåbærkompot
18	Havrestuvning med svampe og spinat
20	Risotto med broccoli og kammuslinger
<b>22</b>	<b>— Æg og mælk</b>
24	Pære/banan-smoothie
26	Æggestand på rodfrugter med røget laks og dilledressing
32	Blomkålsgratin med krydderurtdressing
34	Asiatisk suppe
36	Spejlæg med asparges
<b>38</b>	<b>— Grønt</b>
40	Mos, puré og suppe af bagte rodfrugter
42	Kold agurkesuppe med rogn og cremefraiche
44	Bønnesuppe med persillepesto
46	Spidskålsstuvning
48	”Kål-slaw” med koldpresset olie
<b>50</b>	<b>— Fisk</b>
52	Torskepuré med persille
54	Laksemousse med rogn, agurk og dild
56	Fisketatar med knuste kartofler, brunet smør og kapers
58	Fiskecarpaccio med avocadopuré og koriander
60	Bagt fisk med dampede grøntsager og beurre blanc
62	Hjemmerørte fiskefrikadeller med remoulade
<b>64</b>	<b>— Kød</b>
66	Kyllingesoufflé med gulerødder og spidskommen
68	Rillette af and eller svin
70	Boller i selleri
72	Rørt tatar med mayonnaise
74	Carpaccio med peberfrugtpesto
76	Shepherd’s pie med kalv og lever
82	Kylling i kokosmælk
84	Øl-braiserede svinekæber med rodfrugter
86	Forloren hare med brun sovs

<b>88</b>	<b>– Sødt</b>
90	Rødgrød med fløde
92	Ymerfromage med hindbærsauce
94	Chokolademousse med jordbærparfait
98	”Gammeldaws” æbletrifi
100	Fløderand med grillede ferskner
102	Tiramisu
<b>104</b>	<b>– Smørelse</b>
107	Krydderurteolie
107	Persilleolie
107	Pesto
108	Dressing af surmælksprodukt og krydderurter
108	Mayonnaise
109	Remoulade
109	Beurre blanc
110	Bearnaise
110	Bechamel
111	Brun sovs
<b>112</b>	<b>– Smag</b>
<b>118</b>	<b>– Teknik</b>

## Forord

Hvert år får omtrent 1.700 borgere i Danmark konstateret kræftsygdom i hals og mundhule. Sygdommen og dens behandling indebærer en stor risiko for problemer med spisning og fejlsynkning, og har dermed store konsekvenser for såvel patient som pårørende.

Netværk for patienter med hals- og mundhulekræft har eksisteret i 10 år. Netværket har været medvirkende til, at der til alle medlemmer blev udsendt et spørgeskema, som skulle belyse gruppens senfølger efter strålebehandling. Resultaterne fra undersøgelsen blev publiceret i 2011. Gennemsnitligt var der gået 6 år, siden deltagerne i undersøgelsen havde afsluttet strålebehandling, og alligevel blev der rapporteret om massive senfølger som mundtørhed, manglende spyt, nedsat evne til at gabe op, stivhed i musklerne foran på halsen og smuldrede tænder.

Med disse alvorlige senfølger kan det ikke undre, at 74 % af patienterne altid, eller ind imellem, får maden galt i halsen, og at 82 % undgår visse fødevarer, da de er svære at spise. Samtidigt har de samme patienter et stort ønske om at kunne spise sund kost, så tæt på almindelig mad som muligt.

Derudover er der det sociale aspekt – mange har ikke mod på at spise sammen med andre, hvis det da ikke lige er den nærmeste familie. Dette kan betyde social isolation. Kogebogen kan forhåbentlig hjælpe på denne sociale udfordring. Opskrifterne er af høj kulinarisk kvalitet og tænkt ind i en ramme, hvor andre også kan spise og lave maden.

Center for Kræft og Sundhed København er Danmarks første kommunale rehabiliteringscenter til borgere med kræft, og medarbejderne har oparbejdet stor viden og erfaring med patienter, som har fået strålebehandling



for hals- og mundhulekræft. Centret huser desuden Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning i København.

Denne bog er resultatet af et samarbejde mellem en kok, to kliniske diætister, en ergoterapeut og patientnetværket. Initiativet er taget af den ene af diætisterne, nemlig Gitte Ploug Balling. Vi kan derfor med glæde og stolthed udgive en kogebog til en patientgruppe, som virkelig har brug for opskrifter, som tilgodeser de forskellige behov, operation og strålebehandling kan medføre. Samtidigt kan bogen også anvendes af andre patientgrupper, hvor tygge- og synkeproblemer er en daglig udfordring.

Kogebogen er finansieret af TrykFonden, som vi skylder stor tak.

Niels Jessen  
Netværk for patienter med  
hals- og mundhulekræft ved  
Kræftens Bekæmpelse

Jette Vibe-Petersen  
Centerchef  
Center for Kræft og Sundhed København  
Københavns Kommune

## Indledning

At kunne spise et godt måltid mad med familie og venner er en fornøjelse, de fleste af os tager for givet. Men sådan er det ikke for alle.

Flere sygdomme kan medføre, at evnen til at tygge og synke mad bliver ødelagt i større eller mindre grad. Hvis man er blevet behandlet for kræft i hals og mundhule, kan evnen til at danne spyt forsvinde, musklerne i munden kan blive hårde, og der kan opstå forsnævninger i spiserøret. Dette kan hver for sig – eller samlet – gøre det vanskeligt at spise.

Det kan være en daglig udfordring for folk med tygge- og synkebesvær, og for deres nærmeste, at finde ud af, hvilken mad der kan spises, og hvordan den skal tilberedes. Derfor har Center for Kræft og Sundhed København valgt at udarbejde denne praktisk anvendelige kogebog, hvor målet har været at udarbejde opskrifter af høj kulinarisk kvalitet og med en konsistens, der trygt kan spises uden risiko for fejl-synkning og synkestop.

Bogens opskrifter er udviklet af kokken Terkel Røjel fra Dansk Gastronomi i samarbejde med diætisterne Gitte Ploug Balling og Vibeke Sode fra Center for Kræft og Sundhed København.

For at få så mange ideer, erfaringer og viden som muligt har vi fået hjælp af flere medlemmer fra Netværk for patienter med hals- og mundhulekræft. De har stillet sig selv og deres erfaringer, deres tid og ikke mindst deres smagsløg til rådighed for os.

Undervejs i processen har vi også fået stor hjælp af ergoterapeut Dorthe Schjerbeck, der har bidraget med sin faglige indsigt og ekspertise.

Med ønske om mange gode måltider fremover.

Velbekomme



## Brug af bogen

Det bærende element i opskrifterne er konsistensen af retterne. Flere af opskrifterne er lavet, så de kan forarbejdes til forskellig konsistens, alt efter hvad du kan tygge og synke.


Alle opskrifter er inddelt efter den råvare, der er den bærende ingrediens. Hvert råvarekapitel indledes med en kort beskrivelse af anvendelsesmuligheder og tilberedningsmetoder, som er velegnede til at gøre maden blød og glat.

Fælles for alle opskrifter er, at de i deres oprindelige form ikke indeholder salt, peber og stærke krydderier. Til gengæld bruger vi andre ingredienser for at smage maden til. Der bruges f.eks. citronskal frem for citronsaft, og bouillon og parmesanost frem for salt. Du kan læse mere om tilsmagningsmetoder i kapitlet **Smag**.

Opskrifterne har ét eller flere symboler, alt efter egnet konsistens af maden:

 Glasset repræsenterer den helt glatte, ensartede og flydende kost

 Skeen er symbol for den purede eller mosede konsistens

 Kniven og gafflen er symbol for de bløde retter som f.eks. bagt fisk, tatar og dampede grøntsager

 Frysetegn angiver, at retten kan fryses

En opskrift kan godt have flere symboler – f.eks. er der både symbol for en ske og for en kniv og gaffel ved opskriften for blomkålsgratin. Dette betyder, at retten både kan tilberedes, så den er pureret/moset og lidt grovere, alt efter hvad der passer dig bedst. I kapitlet **Teknik** har vi beskrevet de teknikker og køkkenredskaber, du kan bruge til at ændre madens konsistens. Nogle af opskrifterne kan umiddelbart forekomme lidt komplicerede – men prøv dine evner af i køkkenet – det gælder også her, at øvelse gør mester.

Vi håber på, at denne bog kan inspirere dig og dine nærmeste til at lave mad, der både smager godt og samtidig er let for dig at spise.





### — Korn

Korn er basis i de fleste landes madkultur i form af brød, grød, pasta, ris med mere. Korn er billigt, nærende og mætter godt. Fuldkorn som rug og havre indeholder mange næringsstoffer og fibre.

Kornprodukter kan være svære at spise og synke, når man er blevet behandlet for kræft i mundhulen. Frisk brød kan blive til en klæbrig masse, der sætter sig fast i ganen og bliver umulig at synke. Det kan måske være nemmere for dig at synke knækbrød, fede kiks, wienerbrød og butterdej samt ristet brød – eventuelt stegt i smør.

Ris og pasta kan også være svært at synke. Når du køber ris, kan det være en fordel, at du vælger rissorter, som koger ud til en ensartet masse, som ved risotto eller risengrød. Ris og små typer pasta glider nogen gange lettere ned, når de er i følgeskab med suppe eller masser af sovs.

Som alternativ til brød kan du spise korn kogt som grød eller vælling. Du kender sikkert øllebrød og havregrød som et sundt og nærende bud på et morgenmåltid. Havregrød kan også tilberedes med krydderier og grønt og spises som tilbehør til en hovedret.

Du kan også vælge andre typer grød kogt på ris eller rismel, boghvede, hirse, majsgryn og maizena. Det er alle grødtyper, som tidligere har haft en vigtig plads i det danske køkken. Eller du kan købe færdige grødblandinger af hele korn, som typisk er tilsat lidt tørret frugt og/eller nødder. Hvis blandingerne er for grove, kan du kværne dem i en kaffemølle, før de koges til grød.

Er du usikker på, om du kan spise korn, kan du til en start prøve med pulverbaserede grødblandinger til helt små børn.



2–3 personer

#### *Morgengrød*

2 spsk. tørret frugt, fx  
rosiner, abrikoser, tranebær  
eller svesker  
5 dl let- eller sødmælk  
½ æble, ca. 50 g  
1 dl boghvede (mel eller gryn)  
1 dl fintvalsedede havregryn  
Evt. salt

#### *Pynt og servering*

Lidt smør og brun farin eller  
kannelsukker

## Morgengrød med æble og tørret frugt

Læg den tørrede frugt i blød i mælken min. 2 timer eller længere. Sigt mælken over i en gryde. Skræl æblet, og fjern kernehuset. Skær æblet i små stykker. Hak den udblødte, tørrede frugt i små stykker. Giv gryn og frugt et opkog i gryden med mælk. Skru ned til svag varme, og lad grøden koge igennem i 10 min. under jævnlig omrøring. Tilsæt evt. lidt vand eller mælk undervejs. Kan smages til med en anelse salt.

Anret den varme grød i skåle med en smørklat. Drys med brun farin eller kannelsukker.

#### TIPS

- Andre gryntyper som hirse, havre, rug, byg og spelt kan bruges i stedet for boghveden i opskriften
- I stedet for et æble kan grøden efter tilberedning vendes med en moset banan
- Tilsæt grøden ekstra smør, hvis du har brug for flere kalorier, og vil gøre grøden lettere at synke
- Grøden kan spises med en sjat mælk eller fløde
- Grøden kan tilsættes 1-2 dl mælk og blendes med en stavblender, hvis konsistensen skal være mere flydende





2-3 personer

#### *Øllebrød*

1 hvidtøl  
2-3 dl vand  
1 spsk. brun farin  
200 g rugbrød uden kerner

#### *Blåbærkompot*

300 g frosne blåbær  
100 g sukker  
1 spsk. vand

#### *Pynt og servering*

Evt. 1 spsk. fløde eller flødeskum

## Øllebrød med blåbærkompot

Kog hvidtøl og vand op med den brune farin. Fjern skorperne fra rugbrødet, og smuldr rugbrødet i væsken. Lad det simre ved svag varme i 10 min. Blend det til en glat masse med en stavblender. Tilsæt mere vand, hvis grøden er for tyk.

Kog blåbær, vand og sukker under låg ved svag varme i 10 min. Blend de kogte blåbær, og passér dem gennem en fin sigte.

Fordel den varme grød i skåle med blåbærkompotten på toppen. Servér evt. med fløde eller flødeskum.

#### TIPS

- Øllebrød kan købes som pulver i de fleste supermarkeder
- Grøden kan med fordel smages til med skal og saft af 1 appelsin
- Kompotten kan laves med andre bærtyper efter samme opskrift
- Riv evt. lidt hvid chokolade over grøden, og brug den som dessert
- Grøden kan tilsættes ekstra smør, hvis du har brug for flere kalorier og vil gøre grøden lettere at synke
- Grøden kan tilsættes 1-2 dl mælk og blendes med en stavblender, hvis konsistensen skal være mere flydende





2 personer

#### *Havrestuvning*

0,5 l vand  
 ½ bouillonterning  
 250 g spinat  
 2 dl havregryn  
 2 dl let- eller sødmælk  
 Evt. salt og peber

#### *Stegte svampe*

200 g blandede svampe  
 ½ dl olivenolie

#### *Pynt og servering*

50 g fintrevet parmesan  
 25 g smør

## Havrestuvning med svampe og spinat

Opløs bouillonterningen i kogende vand, og tilsæt spinaten. Lad det koge i 4-5 min., og blend derefter med en stavblender. Pisk havregryn i spinatbouillon. Kog retten igennem ved svag varme i ca. 5 min. Tilsæt lidt mælk undervejs – det er ikke sikkert, du skal bruge al mælken. Smag evt. stuvningen til med lidt salt og peber.

Hak svampene helt fint. Steg svampene i olien på en varm pande, til de er møre.

Vend smør, parmesan og de stegte svampe i den kogte stuvning. Anret i dybe tallerkner, og pynt med lidt fintrevet parmesan.

#### TIPS

- Havrestuvningen er velegnet som frokost, mellemret eller som tilbehør til en hovedret
- Du kan tilsætte stuvningen ekstra smør, hvis du har brug for flere kalorier og vil gøre grøden lettere at synke
- Stuvningen kan tilsættes mere mælk og blendes med en stavblender, hvis konsistensen skal være mere flydende



3–4 personer

#### *Broccolipuré*

1 stk. broccoli, ca. 250 g

#### *Risotto*

1 løg  
1 fed hvidløg  
½ dl olivenolie  
200 g risotto-ris  
8 dl vand  
1 grøntsagsbouillonterning  
(kan undlades)  
Evt. salt og peber  
100–200 g kammuslinger  
50 g frisk gedeost (eller anden  
frisk ost som flødeost)  
50 g fintrevet parmesan  
2 spsk. smør

#### *Pynt og servering*

2 spsk. fintrevet parmesan  
2 tsk. olivenolie

## Risotto med broccoli og kammuslinger

Kog broccolien ca. 15 min. i letsaltet vand, til den er mør – men stadig grøn. Sigt kogevandet fra, og gem det. Blend den kogte broccoli med en stavblender, til den ønskede konsistens opnås. Tilsæt lidt af kogevandet undervejs. Sæt broccolipuréen til side.

Hak løg og hvidløg fint, og steg dem i olien ved svag varme, til de bliver blanke. Tilsæt ris, vand og bouillonterning, og lad risene simre i 40 min., til de er helt møre. Rør jævnlige i risene, så de ikke sætter sig fast i bunden. Tilsæt evt. lidt vand undervejs. Smag risene til med lidt salt og peber. Skær eller bryd kammuslingerne i små stykker på størrelse med en enkrone. Vend broccolipuré, kammuslingestykker, smør, gedeost og parmesan i de kogte ris. Varm retten godt igennem.

Anret risottoen på tallerkner. Dryp med lidt olivenolie, og drys med parmesan.

#### TIPS

- Andre grøntsager som spinat og sølvbede kan benyttes i stedet for broccoli





### — Æg og mælk

Mælk, ost og æg er uundværlige ingredienser, når der skal laves blød mad. Det er billige madvarer, som er nemme at købe, enkle at tilberede, lette at spise og, ikke mindst, fyldt med næringsstoffer som protein.

Ægget har mange gode egenskaber. Det kan bl.a. piskes luftigt og bruges i mousse, soufflé og gratin. Derudover kan det binde fedtstof, hvilket udnyttes, når man laver mayonnaise og bearnaisesovs. Endeligt bruges æggets evne til at stivne i omeletter, æggekager, kogte æg og spejlæg. Dog kan æg blive hårde og svære at synke, hvis de koges eller steges for længe.

Du kan tilsætte æg til retter som koldskål, suppe, øllebrød og kartoffelmos og derved øge indholdet af protein.

Hvis du drikker mælk, koldskål eller kakaomælk hver dag, får du et godt tilskud af protein. Mælk kan koges til grød og tilsættes grøntsagsmos eller opbagte sovse.

Ikke alle tåler mælk. Nogle får tykt og sejt slim i mund og hals, hvilket hæmmer synkeprocessen. Her er det vigtigt, at du prøver dig frem, og måske forsøger dig med nogle surmælksprodukter i stedet.

Surmælksprodukter som skyr, ymer, tykmælk, yoghurt og cremefraiche smager godt i frugtsmoothies, og det kan fint bruges i dressinger. Desuden fungerer surmælksprodukterne godt som smørelse under måltidet.

Almindelig skæreost kan være vanskelig at spise. Den kan klistre og sætte sig fast i ganen. Generelt er det nemmere at spise bløde oste som hytteost, smøreost og brietyper. Det smager godt at rive ost over supper og omeletter. Mange supper kan også røres med flødeost.



2–3 personer

*Pære/banan-smoothie*

200 g modne skrællede pærer

2 modne bananer, ca. 200 g

1 dl skyr

2 dl let- eller sødmælk

¼ dl koldpresset nøddeolie  
eller smagsneutral olie

Evt. honning eller sukker

## Pære/banan-smoothie

Kom frugt, skyr og mælk i en blender, og blend, til smoothien er helt glat. Tilsæt evt. mere mælk, til den ønskede konsistens opnås. Når konsistensen er på plads, køres blenderen på mellemhastighed, mens olien hældes i smoothien. Smag evt. til med lidt sukker eller honning. Smoothien kan passeres gennem en sigte.



2–3 personer

#### *Puré*

200 g gulerødder (skrællede)  
 eller rødbede med skræl  
 1 dl piskefløde  
 2 æg  
 Evt. en knivspids salt og peber

#### *Pynt og servering*

80 g røget laks i tynde skiver  
 1 portion surmælksdressing  
 med dild (se opskriften i  
 kapitlet **Smørelse**)

## Æggestand på rodfrugter med røget laks og dilldressing

Kog gulerødderne/rødbederne i hhv. 20 og 40 min., til de er helt møre. Rødbederne skal koges med skræl, der efterfølgende ”smuttes” af. Purér de ituskårne rodfrugter med fløde og æg i en blender. Passér evt. puréen gennem en fin sigte. Puréen kan smages til med salt og peber. Fordel blandingen i små smurte forme, og bag dem i vandbad ved 160 grader i 30 min. i en forvarmet ovn uden varmluft.

Vend de lune æggestande ud på tallerkner. Skær laksen i tynde skiver, og læg den oven på de bagte æggestande sammen med en skefuld dressing.

#### TIPS

- I stedet for laks kan kogt skinke blendes sammen med æggemassen før bagning eller lægges oven på æggestanden ved servering













4 personer

#### *Blomkålsgratin*

1 blomkålshoved,  
ca. 500-600 g  
6 æg  
2 dl piskefløde  
2 dl let- eller sødmælk  
50 g revet fast ost  
1 knivspids revet muskatnød  
Evt. salt og peber

#### *Krydderurtdressing*

1 portion cremefraiche-  
dressing med persille  
(se opskriften i kapitlet  
**Smørelse**)

## Blomkålsgratin med krydderurtdressing

Del blomkålshovedet i fire stykker. Kog kålen i saltet vand i ca. 20 min., til det er helt mørt. Skær blomkålen i små stykker på størrelse med en enkrone.

Pisk æg, mælk, fløde, ost og muskat sammen. Smag evt. til med salt og peber. Læg blomkålstykkerne i et smurt ildfast fad. Hæld æggemassen over. Bag gratinen i ovnen ved 180 grader i 20 min.

Servér gratinen med cremefraichedressing.

#### TIPS

- Blomkålsmassen kan blendes til en grov mos med en stavblender





## Asiatisk suppe

4 personer

### Asiatisk suppe

250 g svampe (fx champignon, markchampignon, shiitake, østershatte eller kantareller)  
 2 forårsløg  
 2 fed hvidløg  
 2 stk. citrongræs eller limeblade  
 2 spsk. smagsneutral olie  
 1 spsk. fiskesovs (kan undlades)  
 ½ spsk. soya (kan undlades)  
 1 liter vand  
 1 grøntsagsbouillonterning  
 Hele aromatiske krydderier som 1 stjerneanis, 3-4 cm. kanelstang, 3 nelliker og 1 skive ingefær (kan undlades)  
 2 tomater eller 8 cherrytomater  
 2 æg

### Pynt og servering

2 tsk. sesamolie  
 Evt. et par kviste frisk korian-  
 der, mynte eller basilikum  
 1 lime

Hak svampene fint. Hak forårsløg og hvidløg groft. Kom forårsløg, hvidløg og citrongræs/limeblade i en gryde, og steg det i olien ved svag varme i et par minutter. Tilsæt fiskesovs og soya, og lad det simre i yderligere 2 min. Tilsæt bouillonterning, vand og de aromatiske krydderier, og lad det simre videre i 30 min.

Sigt suppen over i en anden gryde og tilsæt svampene. Kog de hakkede svampe i 10 min., til de er møre.

Skær et lille kryds i tomaterne, og dyp dem i kogende vand i ca. 10 sek. Læg dem i koldt vand (gerne isvand), til de er afkølede. Fjern skindet og kernerne fra tomaterne, og skær dem i små stykker.

Pluk bladene af krydderurterne, og hak dem fint. Pisk æggene i den varme suppe, og tilsæt tomatstykkerne.

Servér suppen med en spsk. sesamolie. Smag evt. suppen til med lidt limesaft og finthakkede krydderurter.

### TIPS

- Hvis suppen ønskes uden grøntsagsstykker, kan tomat og svampe koges i suppen og sigtes fra, inden æggene piskes i



2 personer

#### *Kogte asparges*

4-6 asparges (hvide eller grønne)  
2 kviste estragon (kan undlades eller erstattes med timian)  
1 spsk. olivenolie

#### *Spejlæg*

1 dl vand  
1 spsk. olivenolie  
2 æg

#### *Pynt og servering*

En portion bearnaisesovs (se opskriften i kapitlet **Smørelse**)

## Spejlæg med asparges

Knæk enderne af aspargesene, og skræl dem grundigt. Skær aspargesene i tynde skiver, og kog dem i saltet vand i 10 min. Dræn aspargesstykkerne, og lad dem trække med olivenolie og estragonkviste.

Hæld vand og olie i en pande ved jævn varme. Slå æggene ud på panden, og lad dem simre, til de samler sig. Hæld lidt af den varme væske over æggene med en ske, til hviden bliver fast.

Lun de kogte aspargesstykker med estragonkviste og olie på en varm pande. Anret aspargesene på tallerkner. Læg spejlæggen ovenpå. Serveres med bearnaisesovs.

#### TIPS

- Du kan købe en færdiglavet bearnaisesovs og spæde den op med lidt friskhakket estragon og friskkværnet peber
- Retten kan serveres med kogt broccoli eller brasede kartofler i stedet for asparges





### — Grønt

Grøntsager er sunde, da langt de fleste indeholder få kalorier og mange vitaminer, mineraler og fibre.

Rå grøntsager kan være svære at tygge, da de ofte er hårde, kan trevle og sætte sig fast i halsen. Hvis du har en relativt god synkefunktion, kan du forsøge dig med meget fintsnittet grønt vendt i rigelige mængder dressing lavet på f.eks. et surmælksprodukt.

Langt de fleste grøntsager er nemmere at spise, når de er tilberedt som suppe, mos og puré. Rodfrugter som gulerødder, pastinak, persillerod, jordskokker og rødbeder egner sig til at blive bagt, stegt eller kogt og kan bruges til mos, mousse eller postejer. Det smager også godt at presse grøntsager til juice.

Bælgfrugter som bønner, kikærter, gule ærter og linser er billig mad, som indeholder en del protein og mange kostfibre. Sammenkogte retter og supper bliver kun sundere og mere mættende af at blive kogt sammen med bælgfrugter.



4 personer

#### *Bagte rodfrugter*

400 g rodfrugter (jordskok, knoldselleri, persillerod og pastinak)  
 1 dl olivenolie  
 1 løg  
 1 fed hvidløg  
 ½ l let- eller sødmælk  
 1 dl piskefløde (kan undlades)

#### *Pynt og servering*

25 g smør (kan undlades)  
 Ekstra olivenolie (kan undlades)  
 Evt. salt og peber

## Mos, puré og suppe af bagte rodfrugter

Skær rodfrugterne i grove stykker, vend dem med halvdelen af olien, og læg dem i et smurt ildfast fad. Bag rodfrugterne ved 200 grader i 15-20 min., til de er gyldne, og kom dem i en tykbundet gryde. Hak løg og hvidløg groft. Steg de bagte rodfrugter, løg og hvidløg i resten af olivenolien, til løgene er klare.

Tilsæt mælk og evt. fløde, og kog retten sammen, indtil rodfrugter og løg er helt møre. Sigt kogelagen fra, og sæt den til side.

#### *Mos*

Blend de tilberedte grøntsager i en foodprocessor, eller blend dem med en stavblender til den ønskede konsistens. Rør evt. mosen med olie eller smør. Tilsæt evt. lidt kogelage, hvis mosen er for fast. Kan smages til med lidt salt og peber.

#### *Puré*

Blend de tilberedte grøntsager i en blender sammen med lidt kogelage, indtil puréen er helt glat og lind. Tilsæt evt. ekstra olie eller små klatter smør. Passér evt. puréen gennem en fin sigte. Kan smages til med lidt salt og peber.

#### *Suppe*

Blend de tilberedte grøntsager i en blender med halvdelen af kogelagen, til suppen er helt glat og lind. Tilsæt evt. ekstra olie eller små klatter smør. Passér evt. suppen gennem en fin sigte. Kan smages til med lidt salt og peber.





4 personer

#### *Agurkesuppe*

5 agurker  
 3 forårsløg  
 1 fed hvidløg  
 3 kviste mynte  
 4 skiver hvidt brød uden skorpe, ca. 150 g  
 1 dl olivenolie  
 4 dl dansk vand  
 Skal af 1 økologisk citron  
 Evt. salt, peber og citronsaft eller lys eddike

#### *Pynt og servering*

50 g lakse- eller stenbiderrogn  
 4 spsk. cremefraiche  
 4 tsk. olivenolie eller krydderurteolie tilberedt med mynte (se opskriften i kapitlet Smørelse)

## Kold agurkesuppe med rogn og cremefraiche

Skræl agurkerne, og skær dem i grove stykker. Hak forårsløg og hvidløg fint. Pluk bladene fra myntestænglerne, og læg bladene til side. Fjern skorpen fra brødet, og bræk det i grove stykker. Vend brød, agurk og løg med ½ dl olie, og lad det trække nogle timer. Blend massen i en blender med dansk vand. Når suppen har opnået en glat og lind konsistens, tilsættes resten af olivenolien, mens blenderen kører. Tilsæt til sidst de plukkede mynteblade og den revne skal af en citron. Blend suppen i 2 min. Passér evt. suppen gennem en fin sigte. Smag suppen til med lidt salt, peber og citronsaft eller lys eddike.

Server suppen i dybe tallerkner. Læg en skefuld cremefraiche og en skefuld rogn i midten, og dryp med en tsk. olie.



4 personer

#### *Bønnesuppe*

400 g bønner (2 dåser kogte bønner eller 200 g tørrede lyse bønner, f.eks. butterbeans, hestebønner, cannellini, eller sortøjede bønner)  
 1 bagekartoffel, ca. 200 g  
 1 løg  
 1 fed hvidløg  
 1 dl olivenolie  
 1 l let- eller sødmælk  
 Evt. salt og peber

#### *Pynt og servering*

1 portion pesto med persille  
 (Se opskriften i kapitlet om **Smørelse**)  
 2 spsk. fintrevet parmesan

## Bønnesuppe med persillepesto

Sæt de tørrede bønner i blød min. 12 timer. Skyl dem herefter, og kog dem i 45 min., til de er møre. Hvis bønnerne kommer fra dåse, drænes og skylles de. Skræl kartofflen, og skær den i grove stykker. Hak løg og hvidløg groft. Steg de forkogte bønner, kartoffel, løg og hvidløg i ½ dl olie ved jævn varme, til løgene er gyldne. Hæld mælken ved, og lad det koge 30 min., til kartoffelstykkerne er møre. Blend de kogte grøntsager med en stavblender, eller i en blender, sammen med noget af mælken. Når suppen har opnået en glat og lind konsistens, tilsættes resten af olivenolien, mens blenderen kører. Tilsæt evt. resten af mælken for at opnå en lind, cremet konsistens. Smag retten til med lidt salt og peber.

Anret den varme suppe i skåle, og læg en skefuld pesto i midten. Top suppen med lidt fintrevet parmesan.





2–3 personer

*Mælk til opbaging*

5 dl let- eller sødmælk  
1 lille bundt citrontimian  
(kan erstattes med timian  
eller rosmarin)

*Kogt spidskål*

½ spidskål  
1 l vand  
1 grøntsagsbouillonterning

*Opbaging*

30 g smør  
35 g hvedemel  
Skal af ½ økologisk citron  
Evt. salt og peber

## Spidskålstuvning

Kog mælken op sammen med citrontimian, og lad det trække i 15 min. Sigt timianen fra.

Del spidskålen i 2 stykker. Skær de hårde og trådede stængler og stokke fra, og skær kålbladene i helt tynde strimler. Opløs bouillonterningen i kogende vand. Kog kålen i ca. 15 min. i bouillon, til kålen er mør.

Smelt smørret ved svag varme i en gryde, og pisk melet i. Bag opbagingen 1 – 1½ min. under omrøring, til den er gylden og dufter nøddeagtigt. Pisk den lune mælk i opbagingen, lidt ad gangen. Kog sovsen igennem ved svag varme, og tilsæt evt. lidt ekstra mælk, hvis den bliver for fast. Smag til med citronskal, salt og peber. Vend den kogte kål i sovsen, og varm den godt igennem før servering.

### TIPS

- Andre lettere kåltyper som hvidkål og blomkål kan bruges i stedet for spidskål
- Krydderurter kan helt undlades til fordel for 1 tsk. stødt spidskommen, der tilsættes smørret i starten af tilberedningen





4 personer

*”Kål-slav”*

½ spidskål  
 1 gulerod, ca. 100 g  
 ¼ l cremefraiche 38%  
 ½ tsk. grov sennep  
 1 tsk. akaciehonning  
 Evt. salt, peber og citronsaft

*Pynt og servering*

½ dl koldpresset olie (gerne  
 græskarkerneolie)

## ”Kål-slav” med koldpresset olie

Skær de hårde og trådede stængler og stokke fra spidskålen, og hak kålbladene i helt tynde strimler. Skræl guleroden, og riv den på et fint rivejern. Vend cremefraichen med sennep og honning. Vend dressingen med den hakkede kål og den revne gulerod. Smag evt. salaten til med lidt salt, peber og citronsaft.

Anret salaten i en skål og dryp olie over.

**TIPS**

- Tilsæt evt. et skrællet og fint revet æble til retten



### — Fisk

Kødet fra de fleste fisk er løst og blødt og er derfor ofte nemmere at spise end kød fra pattedyr. Fisk og skaldyr er vigtige kilder til proteiner og sunde fedtstoffer.

Der er stor forskel på kødet fra de forskellige typer fisk. Fladfisk har fint kød, der efter tilberedning deler sig i små bløde flager, hvorimod torskekød har en mere grov og tør struktur. De fede fisk indeholder naturlige olier, som virker smørende og dermed letter synkeprocessen. Som eksempler på fede fisk kan nævnes sild, makrel, laks, ørred og ål.

Råt fiskekød som tatar, tynde skiver af tun, laks, jomfruhummer eller kammusling overhældt med god olie er blødt og glat at spise. Røget fisk er som oftest blødt og mørt.

Det er oplagt at lave retter baseret på fiskefars, som du selv kan lave eller købe færdig. Alle kender en fiskefrikadelle, men farsen kan også dampes som boller eller røres lind til en mousse.

Paneret fisk kan være ubehageligt at synke på grund af den ru overflade. Du kan i stedet forsøge dig med fiskefileter bagt i buttedejer. Det er vigtigt, at du ikke koger eller steger fisken for længe, så kødet bliver hårdt og trevlet. Tilbered i stedet fisken ved nænsom kogning (pochering), bagning ved lav temperatur eller dampning.

Alle typer fiskerogn kan røres til en lind mousse sammen med creme-fraiche eller mayonnaise og spises som forret eller frokostret. Lakse- og stenbiderrogn smager også godt som topping på en suppe eller fiskemousse.





4 personer

#### *Torskepuré*

1 bagekartoffel, 150 g  
 1 stort løg, ca. 100-130 g  
 3 fed hvidløg  
 1 laurbærblad  
 ½ l let- eller sødmælk  
 300 g torsk i filet uden skind og ben  
 1 dl olivenolie  
 Evt. salt, peber og citronsaft

#### *Pynt og servering*

1 portion persilleolie (se opskrift i kapitlet **Smørelse**)  
 2 spsk. fintrevet parmesan

## Torskepuré med persille

Skræl bagekartofflen, og skær den i grove tern. Pil og hak løg og hvidløg groft. Kog i en stor gryde kartofler sammen med løg, hvidløg, laurbærblad og mælk, til kartoflerne er møre efter ca. 20 min. Tilsæt torsk, og kog i yderligere 10 min. Sigt væsken fra. Blend kartofler og torsk glat med en stavblender, eller i en foodprocessor. Tilsæt olivenolien undervejs, mens maskinen kører. Smag evt. til med salt, peber og citronsaft. Konsistensen kan gøres mere flydende med lidt ekstra mælk.

Fordel den varme torskepuré i dybe tallerkner, og dryp med en skefuld persilleolie. Pynt med lidt revet parmesan.



4 personer

#### *Lakse mousse*

75 g røget laks  
 125 g fersk laks  
 5 fennikelfrø (kan undlades)  
 60 g cremefraiche 18-38%  
 1/2 tsk. grov sennep  
 Revet skal af 1/2 økologisk  
 citron  
 Evt. salt, peber og citronsaft

#### *Pynt og servering*

50 g lakse- eller stenbiderrogn  
 1 portion krydderurteolie  
 tilberedt med dild (se opskrift  
 i kapitlet om **Smørelse**)

## Lakse mousse med rogn, agurk og dild

Tjek laksestykkerne for ben. Kog den ferske laks i en gryde med vand og fennikelfrø. Vandet skal dække fisken. Lad laksen simre i ca. 10 min. ved lav varme, til kødet er blødt og mørt. Blend den kogte og den røgede laks til en glat masse med en stavblender, eller på en foodprocessor. Vend laksemassen sammen med cremefraiche, sennep og revet citronskal. Smag evt. retten til med lidt salt, peber og citronsaft.

Pynt med rognen, og dryp med krydderurteolie tilberedt med dild.

#### TIPS

- Laksemoussen kan tilsættes 1/4 skrællet og finthakket agurk





2 personer

*Kartofler*

150 g kartofler

*Fisketatar*

100-150 g frosne, rå jomfruhummere, kammuslinger eller fisk

Skal af en ½ økologisk citron

1 spsk. olivenolie

Evt. salt, peber og citronsaft

*Pynt og servering*

50 g smør

2 spsk. karse

## Fisketatar med knuste kartofler, brunet smør og karse

Skræl kartoflerne, og kog dem i letsaltet vand i 15-20 min., til de er møre. Sigt vandet fra, og hold kartoflerne varme under låg.

Tø skaldyr, muslinger eller fisk op i køleskabet. Fjern skallerne fra hummerne. Hak skaldyr og/eller fisk til den ønskede konsistens med en kniv, eller på en foodprocessor. Vend skaldyrstataren med citronskal og olivenolie. Smag evt. til med salt, peber og citronsaft.

Varm smørret i en gryde, til det begynder at bruse og tage farve. Smørret skal dufte nøddeagtigt og være lysebrunt. Fordel skefulde af skaldyrstataren på et fad eller tallerkner. Knus de kogte kartofler med en gaffel, og fordel dem mellem tataren. Drys med karsen, og hæld det varme brunede smør på. Servér umiddelbart efter.

**TIPS**

- Karsen kan blendes i det brunede smør lige inden servering



2 personer

#### *Avocadopuré*

2 modne avocadoer  
1 spsk. cremefraiche 38%  
Skal af 1 økologisk lime eller citron  
Evt. salt, peber og limesaft

#### *Fisk*

100-150 g tun, sværdfisk,  
fladfisk, laks, havtaske eller  
anden fast fisk

#### *Pynt og servering*

1 spsk. sesamolie eller  
anden olie  
Krydderurteolie tilberedt  
med koriander (se opskrift  
i kapitlet **Smørelse**)

## Fiskecarpaccio med avocadopuré og koriander

Del avocadoerne i to. Fjern stenene, og gem dem til senere. Tag kødet ud med en ske, og bland det sammen med cremefraichen. Denne masse blendes til den ønskede konsistens med en stavblender, eller på en foodprocessor. Smag til med lime- eller citronskal og evt. med salt, peber og limesaft. Læg en sten fra avocadoen i puréen, så den ikke bliver brun.

Skær fisken i helt tynde skiver med en skarp kniv.

Fordel fisken på et fad eller en tallerken. Dryp sesamolie over fiskeskiverne og fordel avocadopuréen rundt på fadet. Dryp med korianderolien og servér. Smag evt. retten til med lidt salt, peber og limesaft.

#### TIPS

- Fiskecarpaccio smager også dejligt med krydderurter som mynte, thai-basilikum, basilikum eller estragon
- Fisk, der skal spises rå, skal have været frosset ned minimum 24 timer før tilberedningen. Det er muligt at købe fisk beregnet til tatar eller carpaccio hos fiskehandleren





2-3 personer

*Dampede grøntsager*

200 g broccoli  
200 g gulerødder  
1 dl vand  
25 g smør

*Bagt fisk*

250-300 g filet af fladfisk  
(rødspætte, skrubbe, helle-  
flynder eller hellefisk)  
Skal af ½ økologisk citron  
2 stængler estragon eller anden  
krydderurt som persille, dild  
eller purløg  
1 spsk. olivenolie  
Evt. salt, peber og citronsaft

*Pynt og servering*

1 portion beurre blanc sovs  
(se opskrift i kapitlet **Smørelse**)

## Bagt fisk med dampede grøntsager og beurre blanc

Rens broccolien, og skræl gulerødderne. Skær grøntsagerne i mundrette stykker, og damp dem med smør og vand i en gryde under låg i 15-20 min. ved svag varme. Tag gryden af komfuret, hæld vandet fra, og hold grøntsagerne varme under låg.

Fjern omhyggeligt brusk og ben fra fileterne. Riv citronskallen. Vend fiskefileter, citronskal, hele krydderurter og olivenolie sammen i et ildfast fad. Bag fisken 10 min. ved 160 grader.

Lav beurre blanc sovsen, mens fisken er i ovnen. Mos grøntsagerne til den ønskede konsistens med gaffel eller stavblender. Servér fisken med sovs og grøntsager.





2-3 personer

#### *Fiskefrikadeller*

400 g fisk uden skind,  
ben og brusk  
½ tsk. salt  
1 dl piskefløde  
1 æg  
2 æggehviler  
3 spsk. kartoffelmel  
Evt. peber og citronsaft  
1 dl olie

#### *Pynt og servering*

1 portion remoulade (se  
opskrift i kapitlet Smørelse)

## Hjemmerørte fiskefrikadeller med remoulade

Skær fiskekødet i grove stykker. Blend det 10-20 sekunder med salt på en foodprocessor. Tilsæt fløde, og blend det glat i maks. 1 min. Pas på, at farsen ikke bliver for varm. Læg farsen i en skål. Pisk kartoffelmel, æg og æggehviler i med en elpisker. Smag evt. farsen til med peber og citronsaft. Lad farsen hvile en halv time på køl, inden du steger frikadellerne i 1 dl olie ved jævn varme. På denne måde undgår du en hård stegeskorpe.

Varm fiskefrikadellerne, og servér dem med den hjemmerørte remoulade.

#### TIPS

- Tilsæt evt. skal af ½ økologisk citron, ½ revet løg og/eller finthakkede krydderurter til farsen
- Farsen kan også laves med en stavblender, men konsistensen bliver da lidt grovere
- Fiskefarsen kan evt. koges til fiskeboller
- Fiskefars kan købes færdig hos fiskehandleren eller i supermarkedet





### — Kød

Kød opleves af mange som omdrejningspunktet i dansk madkultur og som den vigtigste kilde til protein.

Det kan være en stor udfordring at spise kød, hvis man ikke danner spyt og måske har problemer med at tygge og synke. Kødet bliver hårdt og trevlet, og der er risiko for, at det sætter sig fast i halsen.

Der kan være forskel på, hvilket dyr kødet kommer fra. Oksekød er typisk mere trevlet end kalve- og svinekød. Ande- og høsekød er mere trevlet end kylling.

Hakket kød som hakkebøf og krebinetter kan, når det tygges, blive til små hårde klumper, der sætter sig overalt i munden. Som alternativ kan du røre en fars med æg og mel og tilberede den som forloren hare, kogte kødboller eller letstegte frikadeller. Hakket kød kan også forsøges i supper og gryderetter som millionbøf og pastasovs, hvor der er godt med fedt i sovsen.

Nogle slags kødtyper og udskæringer kan være nemmere for dig at spise end andre. Her er det fedt og bindevæv, der gør forskellen. En mager udskæring som svinekam bliver hård og tør, mens et fedt stykke kogeflæsk eller ribbensteg bliver blødt og mørt. Kyllingevinger og -lår indeholder fedt og er derfor nemmere at spise end kyllingebryst.

Kød med meget bindevæv som svineskank, svinekæbe og kalvehale er velegnet til simreretter. Kødet bliver blødt og mørt, når det tilberedes over lang tid ved svag varme og med masser af væde. Røget kød som hamburgerryg eller skinke kan blendes og indgå i retter som gratin og soufflé. Råt kød som tatar og carpaccio (meget tynde skiver af magert oksekød) er glat, blødt og nemt at synke.



## Kyllingesoufflé med gulerødder og spidskommen

### Gulerodspuré

3-4 gulerødder, 300 g  
1 dl piskefløde  
3 dl vand

### Kyllingesouffléfars

300 g kyllingebryst  
1 dl piskefløde  
1 tsk. stødt spidskommen  
3 dl let- eller sødmælk  
4 spsk. hvedemel  
4 æg  
2 tsk. maizena  
15 g blødt smør  
Evt. salt og peber

Kog gulerødderne møre i fløde og vand. Blend de kogte gulerødder helt glat i en blender med ca. 1,5 dl af væsken.

Skær kyllingebrysterne i små stykker, og blend kødet helt glat med fløden i en foodprocessor. Tilsæt de purerede gulerødder, og blend det hele sammen. Rør mel, spidskommen og mælk sammen til en jævning i en tykbundet gryde ved svag varme, og lad den simre i nogle minutter. Skil æggene i blommer og hvider. Pisk æggeblommer sammen med maizena, og pisk det i den lune meljævning. Kog jævningen op under konstant omrøring. Vend kyllinge-/gulerodspuréen sammen med smør og jævningen. Pisk æggehviderne stive. Vend dem forsigtigt i soufflémassen. Tilsæt evt. lidt salt og peber.

Smør en stor souffléform (ca. 1,5 l) eller 10 små (ca. 1 dl, se under Tips). Bages ved 180 grader, til souffléen har rejst sig. Store souffléer bages i 30 min. og små i 20 min. Husk at souffléen ikke må bages ved varmluft. Server souffléen direkte fra formen.

### TIPS

- Gulerødderne kan udskiftes med andre rodfrugter
- Souffléforme fås i forskellige størrelser. Fra 1 dl (som vist på billedet) og opefter. Fælles for dem alle er, at de har en flad bund og lige sider. Dette sikrer, at souffléen kan hæve ordentligt
- I stedet for en souffléform, kan du bruge en gryde, som kan tåle at komme i ovnen
- For at souffléen ikke falder sammen under bagningen, skal du helst undgå at åbne ovnen, imens souffléen bager. Hvis souffléen falder sammen, smager den stadig godt





2-3 personer

#### *Rilette af and*

2 andelår  
 ½ l fedtstof (olivenolie, vindrukerneolie eller andefedt)  
 2 fed hvidløg  
 2 laurbærblade  
 1 stilk rosmarin eller timian  
 2-4 peberkorn  
 Evt. salt, peber samt skal og saft af en økologisk citron

#### *Rilette af svin*

400 g stegeflæsk (gerne i skiver)  
 ½ l fedtstof (olivenolie, vindrukerneolie eller andefedt)  
 2 fed hvidløg  
 2 laurbærblade  
 1 stilk rosmarin eller timian  
 2-4 peberkorn  
 Evt. salt, peber samt skal og saft af en økologisk citron

## Rilette af and eller svin

Læg alle ingredienserne i en tykbundet gryde, og lad lårene simre ved lav varme i 2 timer, til de er helt møre og falder fra benet. Tag lårene op af fedtstoffet. Lad kødet køle af, og stil fedtstoffet til side. Fjern omhyggeligt alt skind, ben og sener fra andelårene.

Fjern sværen fra stegeflæsken, og skær kødet i skiver. Læg alle ingredienserne i en tykbundet gryde, og lad det simre ved lav varme i 40 min. Tag kødet op af fedtstoffet. Lad kødet køle af, og stil fedtstoffet til side.

Læg kød fra and eller svin i en foodprocessor eller i en blender med de to hvidløgsfed fra fedtet. Tilsæt 1 dl af kogefedt, og blend det til en helt findelt masse. Smag evt. til med lidt salt, peber samt skal og saft af en økologisk citron. Anret rilleten i en skål eller serveringsfad.

#### TIPS

- Rilletten kan evt. spises med sky og ristet toastbrød
- Rilletten kan evt. vendes med lidt finthakkede krydderurter





2-3 personer

#### *Kødboller*

1 løg, ca. 100-130 g  
500 g hakket kalv og flæsk  
1 æg  
1 knivspids muskatnød  
2 skiver hvidt brød uden skorpe, ca. 80 g  
1 dl piskefløde  
1 dl let- eller sødmælk

#### *Sellerisovs*

1 knoldselleri, ca. 800 g i urensset vægt  
1 gulerod, ca. 100 g  
1 hakket løg, ca. 100-130 g  
1 fed hvidløg  
2 spsk. olivenolie (og evt. ½ dl olivenolie)  
1 l let- eller sødmælk  
2 laurbærblade eller 1 kvist rosmarin  
Evt. salt, peber og citronsaft

#### *Pynt og servering*

50 g finthakket persille eller en portion persilleolie (se opskrift for persilleolie i kapitlet **Smørelse**)

## Boller i selleri

Riv løget på et fint rivejern. Rør kød, løg, æg og muskatnød glat med en elpisker eller et piskeris. Smuldr brødet, og blød det ud i fløde og mælk. Pisk fløde, mælk og brød i farsen. Kog vandet op. Form boller af farsen, på størrelse med en spiseske, eller efter eget ønske. Kog kødbollerne i vandet. De er gennemkogte, når de stiger op til overfladen. Det tager ca. 5 min. Fjern evt. skum fra overfladen undervejs. Løft kødbollerne op af vandet, og lad dem dryppe af på et viskestykke.

Skær gulerod, knoldselleri, løg og hvidløg i grove stykker. Steg grøntsagerne med olie i en gryde ved jævn varme. Tilsæt mælk, laurbær eller rosmarinkvist, og lad det koge i 30 min. Når grøntsagerne er helt møre, tages laurbær/rosmarinkvist op. Tag halvdelen af kogelagen fra, og sæt den til side. Blend grøntsagerne med den resterende kogelage med en stavblender i gryden eller i en blender. Tilsæt lidt ekstra kogelage, hvis sovsen er for tyk. Hvis puréen skal være mere cremet, kan der tilsættes yderligere ½ dl olie. Sigt evt. puréen gennem en fin sigte, og hæld den tilbage i gryden. Smag evt. til med lidt salt, peber og citronsaft.

Tilsæt de kogte kødboller og varm det hele godt igennem. Servér med persille eller persilleolie.





2–3 personer

#### *Rørt tatar*

150 g tatar kød  
 1 spsk. olivenolie  
 1 portion mayonnaise  
 (se opskriften i kapitlet  
**Smørelse**)  
 Skal af ½ økologisk citron  
 Evt. salt, peber og citronsaft

## Rørt tatar med mayonnaise

Rør det hakkede kød med olie, mayonnaise og citronskal med en elpisker, til massen er glat. Smag evt. til med lidt salt, peber og citronsaft. Tataren kan evt. serveres med et stykke grillet citron og ristet toast.

#### TIPS

- Tataren kan også laves af fedtfattigt rødt okse- eller kalvekød af inderlår, filet eller mørbrad



2 personer

#### *Carpaccio*

100 g carpaccio kød

#### *Peberfrugtpesto*

2 røde peberfrugter  
1 tomat  
15 smuttede mandler  
4 spsk. olivenolie  
3 spsk. fintrevet  
parmesan, 50 g

#### *Pynt og servering*

Evt. salt, peber og citronsaft  
2 spsk. basilikum hakket  
eller blendet med olie  
(se opskrift på krydderurteolie  
i kapitlet **Smørelse**)  
1 spsk. fintrevet parmesan  
til servering

## Carpaccio med peberfrugtpesto

Del peberfrugterne i to, og fjern kernerne. Skær et lille kryds i tomaten. Bland tomat, peberfrugt og mandler med olie i et ovnfast fad. Bag grøntsagerne i en forvarmet ovn ved 180 grader i 15 min., til de bliver lidt gyldne. Fjern skindet fra tomat og peberfrugter. Blend tomat og peberfrugt i en foodprocessor eller blender, sammen med den revne parmesan. Tilsæt evt. lidt ekstra olie.

Anret kødet på et fad eller en tallerken, og dryp lidt olivenolie over. Drys evt. med lidt salt, peber og citronsaft. Fordel peberfrugtpestoen over kødet, og drys med basilikum og revet parmesan.

#### TIPS

- Kød til carpaccio er tynde skiver af magert kød, som kan købes færdigskåret hos slagteren og i de fleste supermarkeder





4 personer

#### *Kalvefars*

1 løg, ca. 100 g  
 2 spsk. olivenolie  
 1 dl piskefløde  
 1 fed hvidløg  
 300 g kalvelever  
 2 æg  
 500 g hakket kalv  
 Evt. salt, peber og eddike

#### *Grøntsagsmos*

2 gulerødder, ca. 200 g  
 1-2 pastinakker, ca. 200 g  
 1 løg, ca. 100 g  
 1 fed hvidløg  
 1 spsk. olivenolie  
 1 spsk. Worcestershire sovs  
 eller Engelsk sovs  
 1 spsk. tomatpuré  
 1 kvist timian  
 1 kvist rosmarin  
 4 dl vand  
 ½ bouillonterning

#### *Kartoffelmos*

1 kg bagekartofler  
 75-100 g smør  
 2 æggeblommer  
 50 g fintrevet parmesan  
 1-2 dl let- eller sødmælk  
 Evt. salt og peber

## Shepherd's pie med kalv og lever

Hak løget fint, og steg det i olien ved jævn varme, til det er gyldent. Tilsæt fløden og et hakket fed hvidløg, og kog fløden ind ved jævn varme i 10 min. Hæld flødeblandingen i en skål sammen med leveren, og blend farsen med æg med en stavblender, eller i en foodprocessor. Vend massen med det hakkede kød, og rør det med en elpisker, til farsen er glat. Smag evt. farsen til med lidt eddike, salt og peber.

Hak løg, hvidløg og rodfrugter. Steg grøntsagerne i olien i 10 min. ved jævn varme. Tilsæt Worcestershire sovs og tomatpuré, og lad det simre i et par minutter. Tilsæt vand, bouillon og krydderurter, og lad retten koge i 30 min., til væsken er fordampet, og grøntsagerne er møre – tilsæt evt. lidt vand undervejs. Fjern krydderurterne, og blend til en grov mos med en stavblender. Smag evt. mosen til med lidt salt og peber.

Skræl kartoflerne, del dem i mindre stykker, og kog dem 20 min., til de er helt møre. Mos dem med en kartoffelmoser eller en elpisker, og vend smør, æggeblomme og parmesan i. Tilsæt mælken lidt ad gangen, og pisk til en glat, fast puré – det er ikke sikkert, at du skal bruge al mælken. Smag evt. mosen til med lidt salt og peber.

*Fortsættes på næste side...*

*Fortsat fra foregående side....*

Læg kalvefarsen i et smurt ildfast fad, og fordel grøntsagsmosen ovenpå. Slut af med et lag kartoffelmos. Prik i mosen med en gaffel. Bag Shepherd's pien ved 170 grader i 40 min. uden varmluft. Server pien direkte fra fadet.

#### TIPS

- Hvis du ikke ønsker, at toppen skal blive for sprød og hård, kan du dække fadet med stanniol, mens pienen er i ovnen
- Hvis du omvendt vil have toppen lidt mere sprød, kan du give den et par min. under grillen











4 personer

#### *Kylling i kokosmælk*

4 stykker kylling  
(over-, underlår eller vinger)  
2 spsk. smagsneutral olie  
1 peberfrugt  
½ aubergine, ca. 150 g  
2 stk. forårsløg  
2 stk. limeblade (kan undlades)  
1 stk. citrongræs (kan undlades)  
2 spsk. østerssovs (kan undlades)  
1 dåse kokosmælk  
Evt. saft og skal af en økologisk lime

## Kylling i kokosmælk

Steg kyllingestykkerne i en spsk. olie på en forvarmet pande, til de er gyldne. Del peberfrugten i to, fjern kernerne og skræl peberfrugten med en kartoffelskræller. Skær aubergine, forårsløg og peberfrugt i tynde skiver, og læg dem i en gryde. Tilsæt kyllingestykkerne, en skefuld olie, limeblade, citrongræs og østerssovs. Varm retten igennem ved høj varme i 5 min., mens der røres. Tilsæt kokosmælken, og lad retten simre ved svag varme i 40 min. under låg. Kyllingen skal være helt mør og falde fra benene.

Tag kyllingen op af gryden, og pluk kødet fra benene. Læg kødet tilbage i sovsen. Smag evt. retten til med lidt limesaft eller skal. Retten kan evt. serveres med ris eller hvidt brød, som er vendt i sovsen.

#### TIPS

- Limeblade, citrongræs og østerssovs kan fås i velassorterede supermarkeder
- Grøntsagerne egner sig fint til at blive blendet sammen med sovsen





4–6 personer

*Øl-braiserede svinekæber*

8 stk. svinekæber  
 2 spsk. olivenolie  
 2 gulerødder, ca. 200 g  
 1-2 pastinakker eller  
 persillerødder, ca. 200 g  
 1 løg, ca. 100-130 g  
 1 fed hvidløg  
 2 stilke rosmarin  
 1 øl (gerne en mørk,  
 kraftig type)  
 ½ l vand  
 ½ bouillonterning  
 (kan undlades)  
 Evt. salt, peber og balsamico  
 eddike

*Pynt og servering*

Evt. 50 g friske blåbær  
 Evt. 30 g persille finthakket  
 eller en portion persilleolie (se  
 opskrift i kapitlet Smørelse)

## Øl-braiserede svinekæber med rodfrugter

Brun kæberne i olivenolie i en tykbundet gryde. Tilsæt rensede og groftskårne grøntsager og rosmarin, og steg i yderligere et par minutter. Tilsæt øl, vand og bouillon, og lad det simre under låg, i minimum 1,5 time. Tag kæberne op af gryden, når de er møre. Si kogelagen, og sæt grøntsagerne til side. Kassér rosmarinstilkene. Kog lagen ned til det halve, og blend den sammen med de kogte grøntsager, så du får en tyk sovs. Læg kæberne tilbage i sovsen. Smag evt. til med lidt salt, peber og balsamico eddike. Varm kæberne i grøntsagssovsen.

Når retten er varmet igennem, tilsættes de friske blåbær. Bærrene skal ikke koge. Servér umiddelbart efter med et drys persille eller persilleolie.

**TIPS**

- Blåbær og persille kan undlades



4-5 personer

#### *Forloren hare*

1 dl piskefløde  
 1 løg, 100-130 g  
 1 fed hvidløg  
 250 g svampe (fx mark-champignoner, østershatte, kantareller, kejserhatte el. lign)  
 1 skive hvidt brød uden skorpe, ca. 30 g  
 1 spsk. tørrede tranebær, rosiner eller ca. 50 g ribsgele  
 500 g hakket kalv og flæsk  
 2 æg  
 20 g rasp  
 10 skiver bacon, 300 g  
 4 kviste timian  
 1 portion brun sovs (se opskrift i kapitlet **Smørelse**)  
 Evt. salt og peber

#### *Pynt og servering*

Evt. 50 g finthakket persille eller en portion persilleolie (se opskrift i kapitlet **Smørelse**)

## Forloren hare med brun sovs

Blend fløde, løg, hvidløg, svampe, brød og tranebær sammen med en stavblender eller i en blender. Læg kødet i en skål med æg og rasp, og pisk det med en elpisker i 2-3 min. Tilsæt fløde/grøntsags-blandingen, og blend det til den ønskede konsistens. Lad farsen hvile 10-20 min. i køleskabet. Mens farsen hviler, laves en portion brun sovs. Form farsen som et lille brød i et smurt fad. Læg baconen ovenpå "haren", så det bliver pakket helt ind, og stik timiankvistene ind imellem baconskiverne. Drys evt. retten med lidt salt og peber.

Hæld den brune sovs ned i fadet til "haren". Bag den forlorne hare med sovs i en forvarmet ovn ved 180 grader i 30 min. uden varmluft. Hæld løbende skefulde af sovsen over "haren", så den holder sig saftig.

Skær farsbrødet i skiver, og server det direkte fra fadet sammen med sovsen og kogte kartofler. Drys evt. med persille eller lidt persilleolie.

#### TIPS

- Baconen kan fjernes ved servering
- Kogte kartofler i skiver kan tilberedes i fadet sammen med "haren" og den brune sovs
- Sovsen kan smages til som vildtsovs med lidt ribsgele og blåskimmelost





### — Sødt

De fleste af os forbinder sødt med desserter, is, kager, slik, frugt og frugtsaft.

Som afslutning på en god middag sætter mange pris på dessert. Den søde smag er vigtig for vores samlede oplevelse af at have spist et helt måltid mad og fået alle sanser tilfredsstillet.

En fordel ved de fleste søde desserter er, at de bliver lavet med fløde og æg. Det giver mange kalorier. De er desuden ofte bløde og glatte i konsistensen. Det betyder, at de er behagelige at få i munden og lette at synke.

Nogle foretrækker frugt som et sundt alternativ til de søde sager. Men det kan være svært at spise frugt på grund af indholdet af syre, som kan svie og brænde i en følsom mund.

Enkelte frugttyper som melon og meget modne bananer indeholder mindre syre og tåles bedre. Du kan vælge at koge eller bage frugt og bær, så en del af syren forsvinder. Bagt frugt smager godt i kager og desserter, og kogte bær og frugter kan anvendes til grød og kompot.

Hvis det er vanskeligt for dig at spise en normal portion mad, kan det være en god idé at supplere med en dessert. Den kan spises efter maden eller som et lille mellemmåltid.

Når du spiser mad, der indeholder meget sukker, honning eller sirup, skal du huske at tage vare på tænderne, som kan være særligt sårbare efter strålebehandling.



6 personer

#### *Rødgrød*

1 vaniljestang eller  
1 tsk. vaniljesukker  
300 g frosne skovbær  
300 g frosne jordbær  
3 dl vand  
200 g sukker  
2 spsk. maizena udrørt i  
1 dl vand

#### *Pynt og servering*

Lidt fløde eller flødeskum

## Rødgrød med fløde

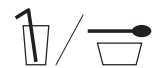
Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Kog bær, vand, sukker, vaniljekorn og -stang i 10-15 min. Når bærene er kogt møre, fiskes vaniljestangen op. Køl grøden lidt ned, og blend den glat i en blender. Sigt grøden gennem en fin sigte, og kom den tilbage i gryden. Kog grøden op igen, og tilsæt den udrørte maizena. Kog grøden igennem under grundig piskning, indtil den er helt jævnet. Hæld grøden i en skål, og sæt den i køleskabet.

Fordel rødgrøden på tallerkner, og server med fløde eller flødeskum.

#### TIPS

- For at opnå en glat konsistens uden kerner, er det nødvendigt at bruge en helt fin sigte
- Alle former for bær kan efter denne opskrift laves til en lækker grød





4 personer

#### *Fromage*

1 vaniljestang  
50 g sukker  
3 dl piskefløde  
4 blade gelatine (husblas)  
½ l ymer

#### *Hindbærsovs*

300 g frosne hindbær  
100 g sukker  
1 spsk. vand

## Ymerfromage med hindbærsovs

Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Varm sukker, vaniljekorn og -stang op med 1 dl fløde, til sukkeret er smeltet. Læg gelatinen i 1 l koldt vand i 10 min., til den er helt blød. Klem gelatinen fri for vand, og rør den i den varme fløde. Lad flødeblandingen stå, til den har stuetemperatur og begynder at blive tykflydende. Vend ymer i flødeblandingen, lidt ad gangen. Pisk den resterende fløde, og vend den med ymerblandingen. Hæld fromagen i forme eller portionskopper, og sæt den på køl i ca. 5 timer.

Kog alle ingredienser ved svag varme i 10 min. Lad hindbærlagen køle af, og blend den helt glat. Passér den blendede lage gennem en fin sigte, så alle de små frø bliver siet fra. Fordel hindbærsovsen over vaniljefromagen og servér.

#### TIPS

- Hindbærsovsen kan laves med andre typer bær som jordbær, blåbær og solbær
- I stedet for ymer kan andre surmælksprodukter, som skyr og yoghurt, bruges efter samme opskrift



4 personer

## Chokolademousse med jordbærparfait

### Chokolademousse

2 pasteuriserede æggeblommer  
50 g flormelis  
75 g mørk chokolade, ca. 60% kakao  
4 pasteuriserede æggehvider

Pisk æggeblommer og halvdelen af flormelis hvidt og let. Smelt chokoladen over et vandbad, og lad den køle lidt ned. Vend den smeltede chokolade med æggecremen. Pisk hviderne stive med resten af flormelis, og vend det forsigtigt sammen med chokolade/æggecremen. Lad moussen stivne i et fad eller i små portionsforme.

### Jordbærparfait

125 g frosne jordbær  
40 g sukker  
3 pasteuriserede æggeblommer  
60 g flormelis  
¼ l piskefløde

Kog sukker og jordbær sammen, til jordbærrene er bløde. Passér dem gennem en fin sigte. Pisk æggeblommer og flormelis, til det er hvidt og luftigt. Når jordbærpuréen er kølet ned, vendes den med æggecremen. Pisk fløden til let skum, og vend den forsigtigt med jordbærcremen. Hæld parfaitmassen i en form, og sæt den på frost i min. 3 timer.

### Pynt og servering

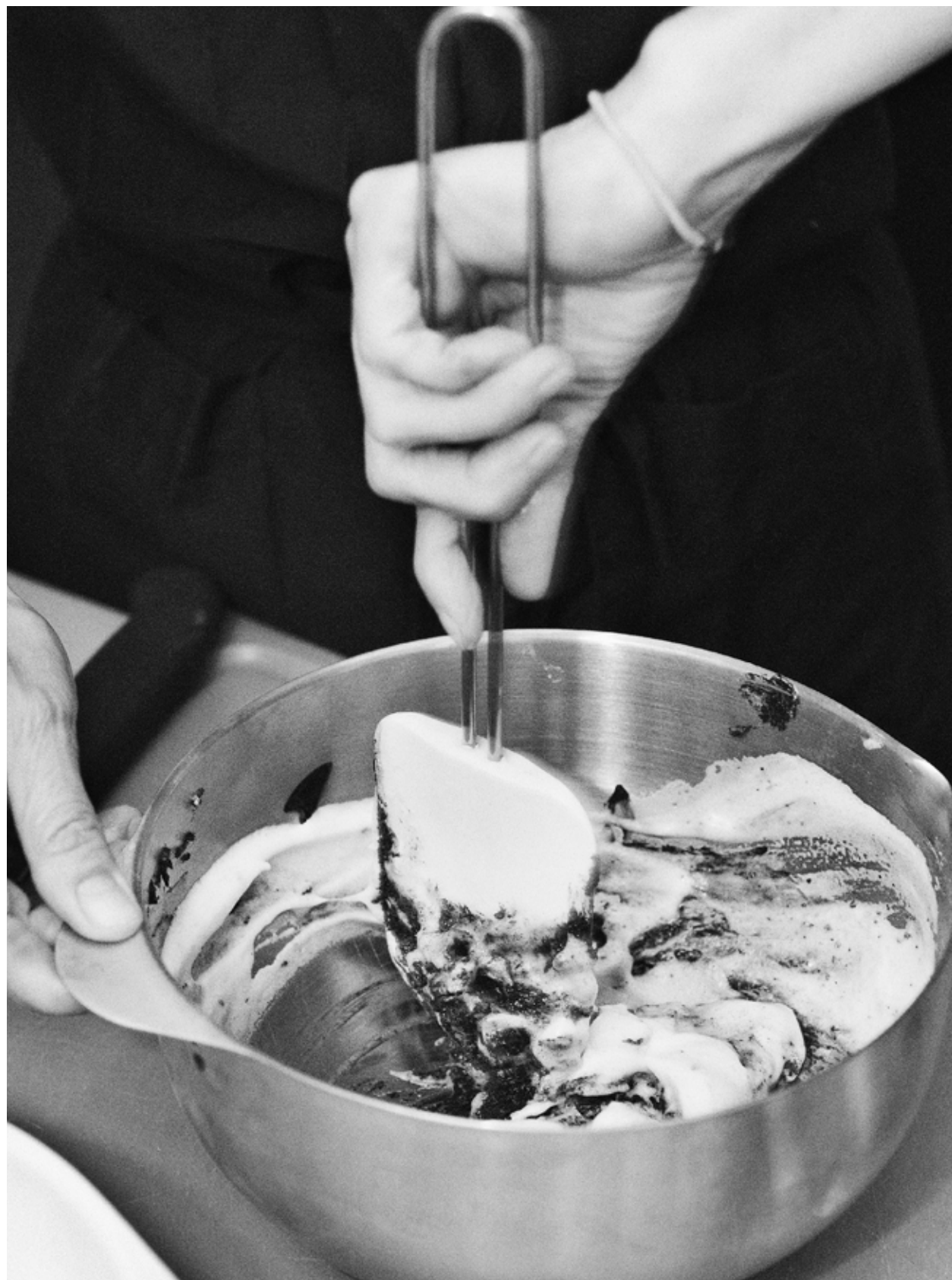
Evt. 20 g reven mørk eller hvid chokolade

Form moussen med en ske, eller servér den i portionsforme. Kom en skefuld jordbærparfait over, og pynt evt. med lidt reven chokolade.

### TIPS

- Jordbærparfait kan laves med andre bær efter samme opskrift
- I stedet for jordbærparfait kan der bruges en god jordbæris eller flødeskum









6 personer

#### Æblegelé

3 blade gelatine (husblas)  
¼ l æblemose  
50 g sukker

#### Æblemos

1,5 kg æbler  
1 vaniljestang eller  
1 spsk. vaniljesukker  
½ dl vand  
200 g sukker

#### Bløde makroner

100 g marcipan  
100 g makroner  
1 dl portvin eller æblemose

#### Pynt og servering

1-2 dl piskefløde

## ”Gammeldaws” æbletrifli

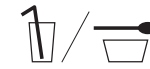
Læg gelatinen i 1 l koldt vand i 10 min. Varm sukker og æblemose op, til sukkeret er smeltet. Klem gelatinen fri for vand, og smelt den i den varme mose. Hæld geléen gennem en sigte, og sæt den på køl i min. 4 timer.

Skræl æblerne, og skær dem i grove stykker. Flæk vaniljestangen, og skrab kornene ud. Kom vand, sukker, æblestykker, vaniljekorn og -stang i en tykbundet gryde. Læg låg på gryden, og kog ved lav varme i 30 min. Lad æblemosen dryppe af i en sigte, (mosen må ikke være for fugtig), og blend den til ønsket konsistens med en stavblender, eller i en blender.

Riv marcipanen på et groft rivejern. Kom makronerne i en frysepose, og knus dem helt fint med en kagerulle. Bland makronpulveret med marcipanen, og hæld væsken over. Lad massen trække i 20 min., og pisk den igennem med en elpisker.

Læg de bløde makroner i bunden af en skål. Fordel æblemosen ovenpå, og afslut med et lag æblegelé. Pynt med flødeskum.





4 personer

#### *Fløderand*

1 vaniljestang  
1 dl let- eller sødmælk  
5 dl piskefløde  
100 g sukker  
4 blade gelatine (husblas)

#### *Grillede ferskner*

50 g sukker  
2 dl vand  
1 vaniljestang  
3-4 ferskner, 400 g

## Fløderand med grillede ferskner

Flæk vaniljestangen og skrab vaniljekornene ud. Kog sukker, mælk, fløde, vaniljekorn og -stang i 30 min. ved svag varme. Fjern vaniljestangen fra flødelagen. Udblød gelatinen i 1 l koldt vand i 10 min. Når pladerne er helt bløde, klemmes de frie for vand og smeltes over lav varme i fløden. Hæld flødelagen i en randform eller i små forme. Sættes på køl i min. 5 timer.

Kog vand, sukker og vaniljestang i 10-15 min. til en boblende sirup. Kog 2-3 l vand i en separat gryde, og snit et lille kryds i fersknerne med en kniv. Sænk frugterne i det kogende vand i 30 sek., og læg dem i en skål med koldt vand. Fjern skindet fra fersknerne, og del hver frugt i 6 både. Forvarm en grillpande eller en almindelig pande uden fedtstof. Grill fersknerne på panden, til der kommer tydelige grill/brændte mærker, og vend dem. Når frugten er grillet færdig, lægges den i den lune sirup og trækker indtil servering.

Randform: Sænk formen i en skål med varmt vand. Vend fløderanden ud på et fad, og pynt med de grillede ferskner og ferskensovsen.

Små forme: Fordel de grillede ferskner, læg ferskensovsen på toppen, og server fløderanden i formene.

#### TIPS

- De grillede ferskner og lagen kan blendes og passerer gennem en sigte til en glat sovs
- Fersknerne kan udskiftes med andre typer frugt som f.eks. pære, nektarin, banan eller blomme
- I stedet for grillede ferskner kan fløderanden serveres med henkogt frugt



4–6 personer

## Tiramisu

### *Tiramisu*

2 pasteuriserede æggeblommer  
100 g sukker  
500 g mascarpone  
2 pasteuriserede æggehvider  
10–15 Savoiardi/ladyfingers  
4 dl afkølet stærk kaffe

Pisk æggeblommerne med 50 g sukker, til massen er hvid og cremet. Tilsæt mascarponen, og pisk lige netop, til det hele har samlet sig. Pisk hviderne med resten af sukkeret, til de er faste og luftige. Vend forsigtigt mascarponeblandingen og de luftige hvider sammen. Dyp Savoiardi'erne i den afkølede stærke kaffe. Sørg for, at de bliver helt gennemvædede og bløde af kaffen. Læg dem herefter hurtigt over i et mellemstort fad, så de dækker bunden. Smør cremen i et tykt lag ovenpå, og sæt den på køl.

### *Kaffesirup*

50 g sukker  
1 dl stærk kaffe

Kog sukker og kaffe ind til en sirup. Det tager ca. 10 min. Dryp tiramisu'en med kaffesiruppen, og servér med det samme.





### — Smørelse

Fedtstoffer er vigtige ingredienser, hvis du har svært ved at synke. Olier, dressinger og sovs kan være med til at gøre din mad glat og fugtig.

Fedtstoffer har den fordel, at de indeholder mange kalorier. Hvis du har svært ved at holde vægten, eller hvis du har brug for at tage på, er det godt at tilsætte ekstra fedtstof i maden. Du kan f.eks. tilsætte mere olie eller smør i supper og sovs.

Olier som oliven-, raps- og solsikkeolie samt nøddeolier kommer fra planteriget. Disse olier er generelt sundere end fedt fra kød og mejeriprodukter. Det er smag og behag, hvilke olier man foretrækker. I dag kan man få mange forskellige slags nøddeolier, som bidrager med en blød og behagelig smag.

Når du laver mad, er det godt at tænke smørelse i form af sovs eller dressing ind i din ret. Kartoffler, ris og grøntsager synkes lettere, hvis de er vendt i smør eller olie. Du kan også lave en synkevenlig mousse med tun, æg eller rejer rørt sammen med mayonnaise.

Mejeriprodukter som smør, ost, piskefløde, cremefraiche og andre surmælksprodukter er gode at bruge i sovs, supper, dressinger og desserter.



## Krydderurteolie

1 stort bundt krydderurter  
(f.eks. persille, dild, purløg,  
basilikum, estragon,  
koriander eller løvstikke)  
3 dl olivenolie  
Evt. salt

Fjern de grove stilke. Blend krydderurter og olie helt fint i en blender. Sigt evt. krydderurteolien gennem en fin sigte. Der kan smages til med lidt salt.



## Persilleolie

1 bundt persille, 200 g  
2-4 spsk. kogevand  
Salt  
1 dl olivenolie

Kog persillebundet i saltet vand i 5 min. Tag det op med en hulske, og køl det ned i en skål koldt vand. Gem kogevandet. Læg den kogte persille i en blender, og tilsæt en spiseske kogevand ad gangen, til blenderen kommer ordentligt i gang. Blend, til persillen er helt glat. Fjern proppen i blenderlåget, og tilsæt olivenolien, mens blenderen kører. Passér persilleolien gennem en fin sigte. Smag evt. til med lidt salt.



## Pesto

1 stort bundt krydderurter  
(persille, basilikum eller  
løvstikke)  
50 g smuttede mandler,  
hasselnødder eller pinjekerner  
50 g revet parmesan  
2 dl olivenolie eller mere  
efter behov  
¼ fed hvidløg  
Evt. salt, peber og citronsaft

Fjern de grove stilke. Blend ingredienserne sammen. Brug en stavblender, blender eller foodprocessor. Hæld evt. mere olie i efter behov. Blend til konsistensen er ensartet og glat. Smag evt. pestoen til med lidt salt, peber og citronsaft.



## Dressing af surmælks- produkt og krydderurter

1 bundt krydderurter  
(f.eks. persille, kørvel, purløg,  
estragon, dild, løvstikke eller  
karse)  
1-2 tsk. let- eller sødmælk  
200 g (2 dl) surmælksprodukt  
(skyr, cremefraiche, fromage  
frais, græsk yoghurt, ymer  
eller A38)  
Skal fra 1 økologisk citron  
Evt. salt, peber og citronsaft

Fjern de grove stilke. Hak krydderurterne fint med en kniv eller i en foodprocessor, eller findel dem med en lille sjat mælk i en blender. Vend de hakkede krydderurter med surmælksproduktet, og tilsæt lidt mælk, hvis dressingen er for fast. Tilsæt fintreven skal fra en citron. Smag evt. dressingen til med lidt salt, peber og citronsaft.

## Mayonnaise

2 pasteuriserede æggeblommer  
1 tsk. eddike  
1 tsk. dijon sennep  
2 dl smagsneutral, *ikke*  
koldpresset olie  
Evt. salt og peber

Pisk æggeblommer, sennep og eddike sammen i en skål. Hæld olien i en tynd stråle ned i blommerne, mens du pisker. Smag evt. mayonnaisen til med lidt salt og peber.

### TIPS

- Olien til mayonnaisen kan udskiftes med en tilsvarende mængde brunet smør
- Mayonnaisen kan evt. tilsættes en håndfuld hakkede krydderurter som persille, purløg eller estragon

## Remoulade

25 g skrællet gulerod  
25 g skrællet persillerod  
½ tsk. mild karry eller  
gurkemeje  
1 spsk. olivenolie  
2 spsk. vand  
3 spsk. cremefraiche 38% eller  
18% eller mayonnaise  
1 spsk. finthakkede krydder-  
urter som persille, dild,  
purløg, estragon og kørvel  
½ tsk. sovs ravigotte eller  
dijon sennep  
Evt. salt, peber og citronsaft  
eller eddike

Riv gulerod og persillerod groft. Svits karry eller gurkemeje på en tør pande i 2 min., og tilsæt den revne gulerod og persillerod. Tilsæt olien, og lad det stege igennem i et par min. ved svag varme. Tilsæt herefter vandet, og bring grøntsagerne i kog. Lad dem simre, til vandet er kogt væk. Køl grøntsagerne ned, og vend dem med de øvrige ingredienser. Smag evt. til med lidt salt, peber og citronsaft eller eddike.

### TIPS

- Remouladen kan findeles yderligere med en stavblender
- Tilsæt evt. 1 spsk. finthakkede kapers og 1 spsk. skrællet, groftrevet æble til remouladen
- De hakkede krydderurter kan undlades i remouladen

## Beurre blanc

1 lille bundt. blandede  
krydderurter som purløg, dild,  
persille, kørvel eller estragon  
2 dl hvidvin  
2 dl vand  
1 skalotteløg, pillet og  
grofthakket  
1 laurbærblad  
3 hvide peberkorn  
1 spsk. piskefløde  
250 g smør  
Skal af en citron  
Evt. salt og peber

Pluk bladene fra krydderurterne, gem stilkene, og hak blade-  
ne fint. Kog hvidvinen op med det grofthakkede skalotteløg,  
laurbærbladet, stilkene fra de anvendte krydderurter og et  
par hvide peberkorn. Kog ned, til halvdelen af væden er kogt  
væk, og tilsæt fløden. Sigt hvidvinslagen, sæt den til side, og  
hold den lun. Pisk, lige før servering, smørret i den varme,  
men ikke kogende, hvidvinslage.

Pas på, at temperaturen ikke bliver for høj, så sovsen skiller.  
Vend finthakkede krydderurter i sovsen. Kan smages til med  
salt og peber.

### TIPS

- De hakkede krydderurter kan undlades i sovsen

## Bearnaise

½ bundt estragon  
50 g smør  
3 æggeblommer  
½ tsk. bearnaiseessens eller  
god lys eddike  
Evt. salt og peber

Pluk bladene fra estragonen, og hak bladene fint. Smelt smørret, og del det klare smør fra den hvide valle, der lægger sig i bunden. Pisk æggeblommer og essens/eddike sammen i en kasserolle ved svag varme eller over et vandbad. Pisk hele tiden, indtil blommerne stivner og bliver cremede i konsistensen. Tilsæt herefter det lune klarede smør lidt ad gangen under konstant piskning, indtil alt smørret er brugt. Tag sovsen af varmen. Der skal stadig piskes, mens den hakkede estragon tilsættes. Smag evt. sovsen til med lidt salt og peber. Servér straks.

### TIPS

- Sovsen kan piskes med brunet smør i stedet for klaret smør
- Vær opmærksom på, at bearnaiseessens indeholder salt
- Estragonen kan undlades

## Bechamel

½ l let- eller sødmælk  
½ løg  
2 peberkorn  
1 laurbærblad  
50 g smør  
50 g mel  
1 knivspids muskatnød  
Evt. salt og peber

Lad mælken koge sammen med løg og krydderier ved svag varme i 30 min. Sigt mælken fra løg og krydderier. Smelt smørret i en tykbundet gryde, og tilsæt melet. Bag opbagningen 1 – 1½ min. under omrøring, til den er gylden og dufter nøddeagtigt. Lad opbagningen køle lidt ned, og pisk den lune mælk i lidt ad gangen. Sigt evt. små klumper fra gennem en sigte. Justér konsistensen med lidt ekstra mælk, hvis sovsen er for tyk. Tilsæt muskatnød, og smag evt. sovsen til med salt og peber.

### TIPS

- Jævn mælken med maizena eller en gammeldags meljævning, hvis du ønsker en fedtfattig opbagning
- For at lave en mornaysovs tilsættes 50 g revet fast ost som parmesan eller emmentaler



## Brun sovs

1 løg  
1 gulerod  
1 fed hvidløg  
2 laurbærblade  
2 enebær eller 2 kviste  
rosmarin eller timian  
1 dl hvidvin (kan undlades)  
½ oksebouillontering  
½ l vand  
30 g smør  
30 g hvedemel  
Evt. salt, peber og  
balsamico eddike

Flæk løget i to dele, og skær guleroden i grove stykker. Steg grøntsagerne i en tør gryde, til de bliver let brankede. Tilsæt hvidløg, laurbær og enebær/rosmarin/timian. Hæld vinen på, og lad den koge væk. Tilsæt vand og bouillontering, og lad det simre ved jævn varme i ca. 30 min. Sigt grøntsager og krydderurter fra. Smelt smørret ved svag varme i en tykbundet gryde, og tilsæt melet. Bag opbagningen 1 – 1½ min. under omrøring, til den er gylden og dufter nøddeagtigt. Tilsæt den kogte bouillon lidt ad gangen. Kog sovsen godt igennem under stadig omrøring, til den er jævnet og glat. Smag evt. sovsen til med salt, peber og balsamico eddike

### TIPS

- Sovsen kan smages til som en vildtsovs med lidt ribsgelé og blåskimmelost
- Mange almindelige bouillonterninger kan være ret salte. Du kan også forsøge dig med flydende eller økologiske varianter





### — Smag

God og velsmagende mad handler om tilsmagning, konsistens, aroma, sanser og følelser.

Har du været i strålebehandling for kræft i hals og mundhule, vil du måske kunne nikke genkendende til, at maden ikke smager som før. Måske har du svært ved det salte og sure, som kan føles ubehageligt i munden. De stærke, krydrede og kraftige aromaer kan også volde problemer.

I dette kapitel giver vi nogle bud på alternative tilsmagningsmetoder og smage, der gør det muligt at lave mad på nye, velsmagende måder.





### — De fem grundsmage

Salt, surt, sødt, bittert og umami er de fem grundsmage, som vi kan smage og registrere. Når du arbejder målrettet med disse i din madlavning, vil du opdage nye overraskende smagsoplevelser.

#### *Salt*

Er med til at forstærke og underbygge madens egen smag. Er du følsom over for salt, skal det selvfølgelig kun bruges i små mængder. Det er her en fordel at tilsætte saltet på et tidligt tidspunkt i tilberedningen. En knivspids salt eller et dryp soja i en ret kan sætte gang i en række forskellige smagsnuancer og aromaer i råvarerne. Hvis du slet ikke tåler salt, kan du få den salte smag frem ved at bruge andre råvarer som et lille stykke moset ansjos i løbet af tilberedningen eller et drys parmesan på toppen.

#### *Surt*

Tilfører maden kant og friskhed. Det giver modspil til de fede sovse og tunge smagsnuancer. Syren i citrusfrugter, eddiker og vin kan genere en øm mund. Har du dette problem, kan du forsøge dig med små mængder af citronsaft eller eddike. En god balsamisk eddike, som er sødlig i smagen, kan være et godt alternativ til andre mere syrerige eddiker. Citrongræs og limeblade samt skal fra citron, lime og appelsin indeholder også mange af citrusfrugternes aromaer. Endeligt har surmælksprodukter som skyr, yoghurt, creme fraiche og ymer syrlige smagsnuancer, der kan være med til at skabe den ønskede effekt.



*Sødt*

Har ligesom salt en forstærkende effekt på råvarernes naturlige smag. Sødt afrunder syrlige og bitre nuancer. Et lille drys sukker eller en skefuld honning kan være med til at skabe smagsfylde i sovsen eller suppen. Du kan finde den søde grundsmag i saft fra søde frugter og bær. Ligeså bidrager honning, sukker, sirup og tørrede frugttyper med denne smag.

*Bittert*

Bitterhed findes i løg, friske krydderurter, chokolade, kaffe, the, øl, asparges, julesalat og kål. Det kan skabe balance og karakter i forhold til det salte, søde og fede. Du kan f.eks. prøve at tilføje lidt hakket mørk chokolade eller en sjat kaffe til gryderetten eller sovsen. Frisk persille og dild kan blendes i en olie og spises til røget laks eller et blødkogt æg. Du vil opdage, at de bitre nuancer giver et sidste løft, der bidrager til en god smagsoplevelse.

*Umami*

Kaldes den 5. grundsmag og er ofte den smag, der runder en ret af og giver den fylde. Umami smager kødagtigt, sødligt og fyldigt og kan minde om bouillon. Den forekommer naturligt i råvarer som kød, lufttørret skinke, fisk, skaldyr, svampe, modne og soltørrede tomater og æg. Østerssauce, fiskesauce, nedkogt bouillon og faste oste, som parmesan, indeholder ligeledes umami.

Syntetisk findes umami under betegnelsen mononatriumglutamat (E621) – også kaldet det tredje krydderi eller smagsforstærker.

Det er typisk tilsat almindelige bouillon-terninger og Aromat. Denne syntetiske form er meget salt og kan genere en tør og øm mund.

*Aroma*

Ud over de fem grundsmage har aromastoffer en stor betydning for madens smag. Tørrede krydderier, friske krydderurter, vanilje og krydderiblandinger – som sød paprika og mild karry – er gode smagsgivere. Hvis du vælger at bruge disse aromatiske ingredienser i din mad, kan du samtidigt skære ned på, eller undlade, det salte og det søde uden at gå på kompromis med smagen.

**— Teknik**

Når du skal lave blød og findelt mad, er det nødvendigt at gøre brug af få udvalgte køkkenredskaber og -teknikker. I dette kapitel vil vi gennemgå forskelligt køkkenudstyr og nogle simple køkkentekniske metoder, der kan være med til at gøre madlavningen nem og din mad synkevenlig.







*1. Elpisker*

Gør det lettere at piske flødeskum, dessert-creme, mayonnaise og f.eks. bearnaisesovs. Kan desuden bruges til at røre en fars.

*2. Blender*

En blender er et vigtigt redskab, da den kan findele og mose de forskellige råvarer til helt ensartede konsistenser.

*3. Rivejern*

Kan bruges til at rive alt fra grøntsager og frugt til parmesan og krydderier.

*4. Sigte*

Bruges til at sigte de sidste fibre, kerner eller andre små dele fra supper og puréer. Det er vigtigt, at du køber en fintmasket sigte.

*5. Foodprocessor*

Kan findele større portioner af alt fra rå og tilberedte grøntsager til kød og fisk. Er særligt velegnet til grov mos og fiskefars.

*6. Fisketang*

Når du laver fisk, er det vigtigt, at alle ben og bruskstumper er fjernet. En fisketang er her et godt redskab.

*7. Kartoffelmoser*

Et godt redskab til at mose kartofler. Særligt velegnet til at opnå en helt glat og ensartet mos, der ikke bliver ”lang”.

*8. Hurtighakker til stavblender*

Som ekstraudstyr til stavblendere medfølger ofte en lille hurtighakker. Den kan findele mindre portioner af alt fra rå og tilberedte grøntsager til kød og fisk. Den er også velegnet til at lave pesto og hakke nødder.

*9. Stavblender*

Stavblenderen kan kværne råvarerne, men ikke til en helt glat masse, som det er tilfældet med blenderen. Til gengæld er stavblenderen hurtig at tage frem, nem at bruge og let at rengøre.

*10. Øser*

Bruges til at skubbe puré eller suppe igennem sigten.

*11. Saftpresser*

Kan centrifugere saften ud af de fleste typer frugt og grøntsager.

*12. Mandolinjern*

Kan med sin knivskarpe klinge og forskelligt udstyr frembringe alt fra papirtynde skiver til stave, strimler og tern.

*13. Kaffe-/krydderikværn*

Kan kværne alle slags gryn, nødder og kerner til et fint pulver, der kan koges til klumpfri grød og suppe.





1



2



3



4

### Blenderteknik 1

Stavblenderen er god til at mose og blende råvarer til forskellige konsistenser, som grov mos, puré og suppe. Desuden er den nem at bruge og rengøre. (1)

- Med få tryk på knappen bliver råvaren kun knust
- Ved længere tryk på knappen og med roterende bevægelser i gryden eller skålen laver du en grov mos
- Hvis du bruger stavblenderen i længere tid, bliver råvarerne til en næsten helt ensartet, svagt grynet konsistens

### Blenderteknik 2

Med en blender kan du frembringe en helt glat og ensartet puré af kogt kød og kogte grøntsager. Desuden kan du blende rå og kogte bær og frugter til grød, supper, milkshakes og smoothies. (2)

- For at blenderen kan køre ordentligt rundt, skal blenderkniven være dækket af råvaren, som skal være knust eller most lidt i forvejen. Hvis råvaren ikke er fugtig nok, skal du tilsætte lidt væske
- Når blenderkniven først har fået fat, skal du sørge for at få fordelt råvaren i blenderglasset. Dette gøres ved at røkke blenderglasset fra side til side, mens blenderen kører
- Når de sidste dele af råvaren har sluppet kanterne, og blenderen kører ubesværet, bliver råvaren pureret. I nogle opskrifter kan du med fordel tilsætte olie i denne del af processen. Olien bliver slynget rundt med den blendede masse og skaber et cremet resultat (3)

*Sigteteknik*

Hvis du ønsker en helt findelt og ensartet puré eller suppe, er det nødvendigt at passere maden gennem en sigte. (4)

- Sæt sigten over en dyb skål eller gryde, som passer til sigtens bredde. Det er vigtigt, at sigten støttes hele vejen rundt og ligger stabilt
- Hæld den blendede masse i sigten. Fyld kun sigten halvt op
- Brug øsen til at presse massen igennem sigten med cirkulære bevægelser til alt er passeret igennem. Lidt af den sigtede masse vil sidde tilbage på undersiden af sigten. Skrab det ned i beholderen med en dejskraber. Fjern jævnligt rester af fibre og lignende fra sigten.
- Gentag processen til alt er sigtet





**Denne praktisk anvendelige kokebog er for dig, der har tygge- og synkeproblemer.**

**Retterne er af høj kulinarisk kvalitet og med en konsistens, der trygt kan spises uden risiko for fejlsynkning og synkestop.**

